

Tumori, Settimana Nazionale Prevenzione Oncologica: ecco la vera ricetta per la salute

SETTIMANA NAZIONALE PER LA
PREVENZIONE ONCOLOGICA | 20
23

*Come un ragazzo.
Muovetevi!*

GIORGIO LOCATELLI
per la LILT

"Per vivere bene e a lungo, dovete fare ogni giorno una lunga passeggiata, mangiare sano e, mi raccomando, non dimenticate di sottoporvi agli screening periodici per la prevenzione dei tumori".

www.lilt.it - SOS Lilt 800-998877 | [f](#) liltnazionale [t](#)

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Dal 18 al 26 marzo la LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - promuove in tutta Italia la cultura della prevenzione e l'importanza di uno stile di vita salutare. Il numero verde per prenotare visite gratuite, i consigli dello chef stellato Giorgio Locatelli e tutte le iniziative da seguire

di Laura Salonia

La lotta ai tumori parte dalla prevenzione. Ce lo sentiamo ripetere da anni, ma



esattamente che **cosa vuol dire seguire uno stile di vita salutare?** In occasione della **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, promossa ogni anno dalla sede centrale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori nel mese di marzo, gli esperti diffonderanno la cultura della prevenzione a 360 gradi.

Lotta ai tumori dal 18 al 26 marzo: tutte le iniziative gratuite

Dal 18 al 26 marzo 2023, come ogni anno, le **Associazioni Provinciali LILT** offriranno **visite di controllo** negli ambulatori attivi su tutto il territorio nazionale, **prenotando al numero verde 800-998877**. Inoltre distribuiranno materiale informativo e illustrativo per aiutare tutti, grandi e piccoli, giovani e anziani, a responsabilizzarsi sulla prevenzione primaria e secondaria adottando **un corretto stile di vita per vincere i tumori**. Tutte le iniziative saranno presenti presso i 397 centri prevenzione e le 106 associazioni provinciali LILT in tutta Italia.

Tumori e alimentazione sana: la "ricetta" dello chef Giorgio Locatelli

Quest'anno il testimonial della campagna è lo chef stellato **Giorgio Locatelli**, che nello spot TV della campagna, con il suo tono esortativo e la sua attitudine tipicamente "british", sprona a **seguire un'alimentazione sana e a tenersi in forma**, perché questa è la vera ricetta per la salute.

Lo chef stellato Giorgio Locatelli per LILT

La prevenzione passa dall'olio evo

Tra le iniziative organizzate durante la settimana, grazie alla collaborazione con il **Consorzio Olio di Calabria IGP** in tutta Italia saranno **distribuite bottigliette da 250 ml di olio extravergine di oliva**, vero alleato della salute perché, grazie alle sue numerose proprietà nutrizionali, svolge un ruolo prezioso nella **prevenzione di malattie cardiovascolari, gastrointestinali, neurologiche e tumorali**. Un alimento dalle mille proprietà benefiche per tutto l'organismo e per la prevenzione di molte malattie.

La lotta contro il cancro inizia a tavola

Mangiare sano ha effetti benefici e preventivi dimostrati scientificamente. Come confermato da una ricerca dell'*American Institute for Cancer Research*, le **errate abitudini alimentari** sono **responsabili di 3 casi di tumore su 10**. Per la prevenzione del cancro gli oncologi consigliano quindi un'alimentazione sana e varia, nella quale prediligere **cereali integrali, frutta, verdura e legumi**. Seguire un regime alimentare equilibrato, ispirato alla Dieta Mediterranea, aiuterebbe a **ridurre la probabilità di sviluppare patologie oncologiche**, grazie alla prevenzione del rischio obesità, che in Italia nel 2021 ha interessato il 10% della popolazione.

L'importanza dell'attività fisica regolare contro i tumori

Un altro fattore cruciale che contribuisce alla **riduzione del rischio obesità**, e di conseguenza aiuta a **prevenire lo sviluppo di molteplici patologie**, tra cui quelle **oncologiche**, è la **regolare attività fisica**. Secondo l'OMS basterebbe una camminata veloce di mezz'ora al giorno per ridurre il rischio oncologico, un impegno fisico che nel 2021 non viene praticato dal 31% della popolazione, definita perciò "sedentaria".

Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta



Un terzo dei tumori è evitabile così

Ecco perché le associazioni provinciali della LILT distribuite in tutta Italia dal 18 al 26 marzo, saranno impegnate a informare, dialogare e diffondere messaggi positivi per incentivare scelte di vita salutari e virtuose, come l'adozione di un **regime alimentare sano ed equilibrato**, la **pratica di una regolare attività fisica** e l'**astensione dal fumo**.
Semplici comportamenti che permetterebbero di evitare oltre un terzo dei tumori.

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

