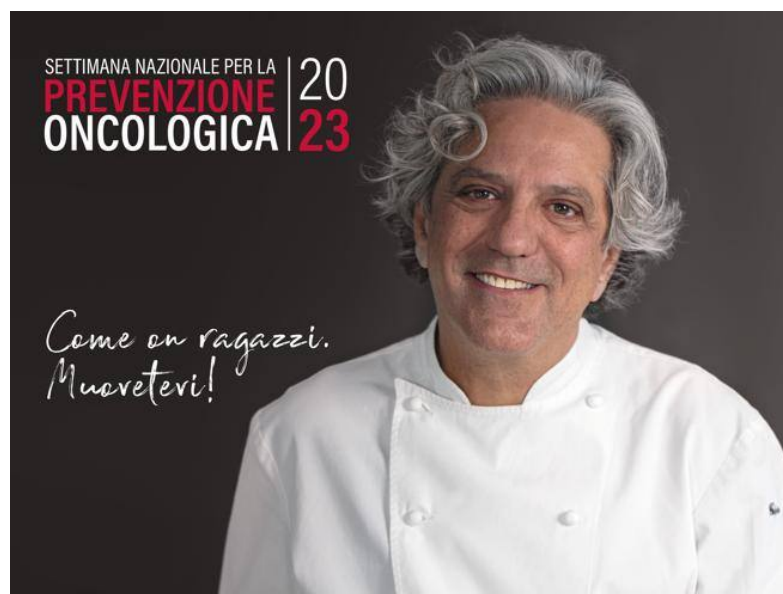




una dieta sana, regolare attività fisica, niente fumo e superalcolici- Corriere.it



- SPORTELLO CANCRO
- NUTRIZIONE
- CARDIOLOGIA
- REUMATOLOGIA
- NEUROSCIENZE
- DERMATOLOGIA
- EVENTI
- DIZIONARIO
- ESAMI DEL SANGUE

Questi comportamenti eviterebbero oltre un terzo dei tumori. Ogni giorno 1071 italiani ricevono una diagnosi di cancro. Durante la settimana nazionale visite di controllo gratuite e distribuzione opuscoli «guida» alla prevenzione

Seguire un regime alimentare equilibrato e sano, praticare regolare attività fisica, astenersi da fumo e superalcolici: semplici comportamenti che permetterebbero di evitare oltre un terzo dei tumori. Lo ricorda la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) in occasione della settimana nazionale per la prevenzione oncologica, dal 18 al 26 marzo, promossa in sinergia col ministero della Salute, al fine di diffondere la cultura della prevenzione come stile di vita e sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di adottare un corretto stile di vita per sconfiggere i tumori. Durante la settimana sarà possibile effettuare, previa prenotazione al numero verde Sos Lilt 800 998877, visite di controllo presso i 397 ambulatori di prevenzione diffusi in tutta Italia e le 106 associazioni Lilt. I volontari distribuiranno gli opuscoli «Come on ragazzi. Muovetevi» coi consigli degli esperti per la prevenzione oncologica.

Diagnosi precoce: dagli stili di vita salutari agli screening oncologici

«Ogni giorno 1071 italiani ricevono una diagnosi di tumore, 476 persone muoiono di cancro: sono numeri da pandemia, più del Covid – sottolinea Francesco Schittulli, presidente LILT nazionale – . Il 40 per cento dei casi di cancro potrebbe essere



prevenuto se si prestasse attenzione a stili di vita salutari e alla prevenzione. Una diagnosi tardiva del tumore, poi, comporta più interventi demolitivi, un tasso di sopravvivenza minore e una peggiore qualità e quantità di vita – ricorda l'oncologo –. Per questo come Lilt, ente pubblico vigilato dal ministero, continuiamo a diffondere la cultura e della prevenzione come metodo di vita».

La diagnosi precoce può essere fatta attraverso screening (gratuiti per la popolazione a rischio) e controlli medici periodici. Lo ha ribadito il ministro della Salute Orazio Schillaci, intervenuto alla presentazione della settimana di prevenzione oncologica: «Sane abitudini e controlli periodici sono strumenti fondamentali per una prevenzione oncologica efficace, che eviterebbe l'insorgenza di circa 90mila casi di cancro ogni anno».

Corretta alimentazione

La lotta ai tumori inizia a tavola con una corretta alimentazione. Come evidenzia una ricerca dell'American Institute for cancer research, abitudini alimentari sbagliate sono responsabili di più di tre casi di tumore su dieci. Per la prevenzione dei tumori gli oncologi consigliano un'alimentazione equilibrata e sana, quindi prediligere cereali integrali, frutta, verdura e legumi.

«La dieta mediterranea – ha ricordato il ministro Schillaci – assicura il giusto apporto di nutrienti salutari ed è utile a contrastare l'insorgere di diverse malattie croniche non trasmissibili, eppure solo il 20 per cento la adotta».

L'adozione di un regime alimentare ispirato alla dieta mediterranea aiuterebbe a ridurre le probabilità di sviluppare malattie oncologiche, grazie alla prevenzione di uno dei fattori di rischio, l'obesità, che in Italia interessa il 10 per cento della popolazione. Per questo, anche quest'anno, Lilt ha scelto come simbolo della campagna l'olio extravergine di oliva: grazie alla collaborazione col Consorzio Olio di Calabria IGP saranno distribuite 12 mila bottiglie da 250 ml durante le iniziative di sensibilizzazione organizzate in tutta Italia. Regolare attività fisica

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità basterebbe una camminata di almeno mezz'ora al giorno per ridurre il rischio di tumori, raccomandazione disattesa da ben il 31 per cento della popolazione, definita perciò «sedentaria». Muoversi, quindi, è un altro fattore fondamentale per la prevenzione primaria dei tumori.

«La sedentarietà è un altro fattore di rischio e, per contrastarla, stiamo lavorando alla definizione di un Programma nazionale di promozione dell'attività fisica – ha detto il ministro Schillaci –. Bisogna iniziare dalle scuole per trasmettere la cultura della prevenzione e far capire fin da piccoli quanto sia fondamentale avere cura della propria salute». Il ministro ha poi ricordato che l'importanza di «comunicare, informare correttamente e sensibilizzare è essenziale per raggiungere quante più persone possibili: prevenendo anche le bufale, come si legge nell'opuscolo che sfata falsi miti sul rapporto tra alimenti, attività fisica e i tumori, che inondano soprattutto il web».

Chef Locatelli testimonial della campagna

Quest'anno il testimonial della campagna è lo chef stellato Giorgio Locatelli che, nello spot televisivo sprona, col suo tono esortativo, a seguire un'alimentazione sana e a tenersi in forma. Stesso messaggio contenuto nell'opuscolo «Come on ragazzi. Muovetevi» dove lo chef ricorda: «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».

Ti potrebbe interessare: Cancro: le strategie di prevenzione funzionano ma ancora pochi le sfruttano

18 marzo 2023 (modifica il 18 marzo 2023 | 08:47)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

