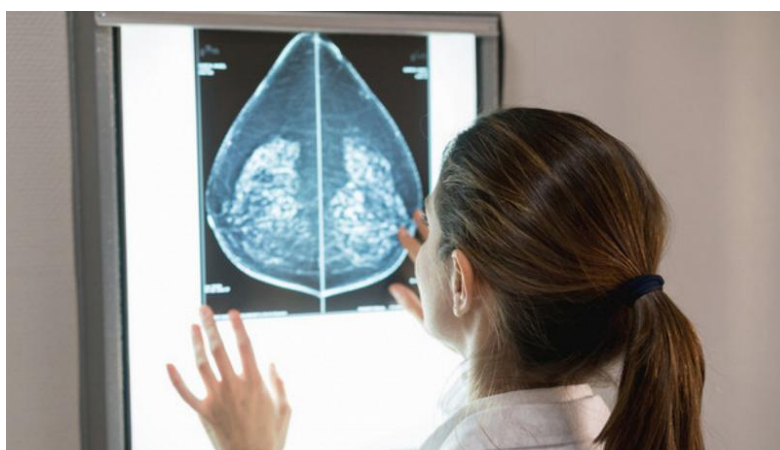




Tumori, la pandemia dimenticata. Schittulli: “La prevenzione è la vera ricetta di salute”



Ansa

Prevenzione del tumore al seno

La **lotta ai tumori parte dalla prevenzione**. Ad assicurarlo è la **Legg Italiana per la Lotta contro i Tumori** in occasione della **Settimana nazionale per la prevenzione oncologica**, promossa ogni anno dalla nel mese di marzo.

I numeri del cancro sono allarmanti

Lo scorso anno sono stati registrati 390.700 nuovi casi di cancro nel nostro Paese, 1.071 persone, ogni giorno, hanno avuto una diagnosi, e 496 persone, ogni giorno, hanno perso la vita. “Sono numeri da pandemia, più del Covid” ha affermato Francesco Schittulli, presidente nazionale della LILT, senologo e chirurgo oncologo sottolineando che “Per questo la Lilt ha chiesto al Governo di istituire il bollettino quotidiano o settimanale del cancro, per mantenere alta la guardia”.

L’impatto del Covid 19 sulle patologie oncologiche

“Oggi dobbiamo dividere la nostra vita in un pre e post-pandemia Covid - ha continuato Schittulli -. Le cure contro il cancro erano riuscite ad allungare l’aspettativa di vita dei pazienti, sino a 85 anni. L’esperienza ormai ci dice che **quando riusciamo a individuare in tempo la presenza di un tumore noi riusciamo a vincere la battaglia e a salvare anche il 98% dei pazienti**. Nei tre anni di lockdown abbiamo assistito a una situazione paradossale, si è accantonata la prevenzione e la diagnosi precoce, e si è parlato solo della pandemia da Covid, come se non ci fosse una pandemia di cancro. Le donne sono quelle che oggi ne pagano le conseguenze peggiori, hanno pensato ai figli, ai mariti, alle famiglie, tralasciando la prevenzione”.

“Durante la pandemia inoltre è aumentato anche il numero dei fumatori, oltre l’incidenza



dei tumori, soprattutto per quanto riguarda la mammella e il polmone della donna, il rene e il pancreas, mentre per quanto riguarda il colon-retto c'è stabilità" ha proseguito il presidente della Lilt.

Il cancro al seno è tornato ad essere il big killer

"Dopo tre anni di emergenza Covid, il cancro al seno è tornato a essere il big killer tra tutte le patologie tumorali, superando anche quelle maschili: **la stima ci dice che nel corso dell'anno avremo oltre 55.700 donne che in Italia si ammaleranno di tumore alla mammella, con un picco del 40% sulle donne con meno di 50 anni** e con una mortalità per almeno 10mila unità, a causa delle diagnosi tardive" afferma allarmato Schittulli.

"Siamo di fronte a una vera e propria guerra - ha spiegato - contro la quale la Lilt ha schierato il proprio esercito di medici per divulgare la propria cultura della prevenzione, per visitare quante più donne possibili, perché individuare un tumore quando è piccolissimo, pochi millimetri, significa guarire".

La lotta contro il cancro inizia a tavola: più di 3 tumori su 10 sono collegati direttamente all'alimentazione

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 di una regolare attività fisica

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'Organizzazione mondiale della sanità 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".

L'iniziativa di sensibilizzazione

Durante la Settimana nazionale per la prevenzione oncologica sarà possibile effettuare, previa prenotazione al **numero verde SOS LILT 800 998877**, **visite di controllo** presso i 397 centri ambulatoriali di prevenzione e le 106 associazioni Lilt in tutta Italia, 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.

L'**olio extravergine di oliva** italiano si conferma il simbolo della campagna e, quest'anno, grazie alla collaborazione con il **Consorzio olio di Calabria IGP**, verranno distribuite 12.000 bottigliette da 250 ml in occasione delle iniziative organizzate su tutto il



territorio nazionale. Questo alimento è un vero alleato della salute perché, per merito delle sue numerose proprietà nutraceutiche, svolge un ruolo prezioso nella prevenzione di malattie cardiovascolari, gastrointestinali, neurologiche e tumorali.

