



## Con Lilt la Settimana nazionale per la Prevenzione oncologica

Dal 18 al 26 marzo torna l'appuntamento promosso dalla Lilt (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) per diffondere la cultura della prevenzione: importante adottare un corretto stile di vita per vincere il cancro

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 | liltnazionale

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

Dal 18 al 26 marzo 2023 torna la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, l'appuntamento annuale promosso dalla **LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** con l'intento di diffondere la cultura della prevenzione e di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di adottare un corretto stile di vita per vincere i tumori.

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.

Come emerso 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**. L'adozione di 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.

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".

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, e distribuiranno materiale informativo e illustrativo volto a responsabilizzare sulla prevenzione primaria e secondaria.

In occasione delle iniziative organizzate durante la settimana in tutta Italia verranno inoltre 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.

Load More

