

Con il patrocinio di



SETTIMANA NAZIONALE  
**PREVENZIONE**  
ONCOLOGICA 2026

# PREVEN ZIONE

LA SCELTA GIUSTA È TENERLA SEMPRE ACCESA.

Con il patrocinio di





**CON LA SETTIMANA NAZIONALE  
DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA LA LILT  
DIFFONDE I VALORI DI UN CORRETTO STILE DI VITA.**

**L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 100% ITALIANO  
È IL SIMBOLO DELLA CAMPAGNA CHE PROMUOVE  
L'IMPORTANZA DELLE SANE ABITUDINI ALIMENTARI,  
ACCOMPAGNATE DALL'ATTIVITÀ FISICA E DAI  
CONTROLLI DI PREVENZIONE PERIODICI.**



# INDICE

---

6

SALUTO DEL  
PRESIDENTE

---

---

8

LA  
LILT

---

---

11

LA  
PREVENZIONE

---

---

12

CONTRO I  
TUMORI, MEGLIO  
PREVENIRE LE  
"BUFALE"

---

---

20

I PRODOTTI  
ULTRAPROCESSATI

---

---

22

LE REGOLE  
QUOTIDIANE  
DELLA SALUTE

---

---

34

L'OBESITÀ  
INFANTILE E  
NELL'ADULTO

---

---

40

LA DIETA  
MEDITERRANEA

---

---

42

STORIA E  
CULTURA  
DELL'OLIO EVO

---

---

50

LA COTTURA  
DEGLI  
ALIMENTI

---

---

52

CODICE  
EUROPEO  
CONTRO IL  
CANCRO

---

---

53

AIUTA  
LA LILT

---

---

54

ASSOCIAZIONI  
PROVINCIALI

---

---

56

COORDINATORI  
REGIONALI E  
COMITATO  
SCIENTIFICO  
NAZIONALE

---

---

58

PARTNERSHIP  
2025

---



**Prof. Francesco Schittulli**  
Senologo - Chirurgo Oncologo  
PRESIDENTE NAZIONALE LILT

Carissime Amiche e Amici,

ogni anno la primavera segna il tempo della rinascita e, anche per la **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT)**, marzo fa da apripista alle campagne di sensibilizzazione con uno degli appuntamenti più importanti del nostro calendario della salute: la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (SNPO)**.

Istituita con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri da 25 anni, l'iniziativa ha lo scopo di diffondere la cultura della prevenzione come metodo di vita e l'importanza dei corretti stili di vita come prassi fondamentali per vincere il cancro.

Oggi la Dieta Mediterranea e la Cucina Italiana sono entrambe celebrate dall'UNESCO e conferiscono al nostro Paese una posizione di modello ispirazionale, nel binomio tra alimentazione e salute. Questa sinergia non è solo un motivo d'orgoglio, ma una vera leva di sviluppo per tradurre la nostra eredità culturale in politiche concrete di prevenzione e benessere diffuso. Adottare abitudini sane e attente, ispirate alla nostra tradizionale alimentazione e a una vita attiva, è l'unica scelta di buon senso: una strategia di prevenzione che può **abbattere fino al 40%** la probabilità di sviluppare patologie oncologiche, confermando quanto le nostre quotidiane azioni siano determinanti per la nostra salute.

Anche per questa edizione, l'**olio extravergine di oliva (EVO) 100% italiano** si conferma il simbolo della campagna di sensibilizzazione della LILT. Alimento fondamentale della Dieta Mediterranea Italiana, l'olio EVO è noto per le sue straordinarie proprietà antiossidanti, grazie alla ricchezza di polifenoli e acido oleico, che contribuiscono alla prevenzione di diverse patologie oncologiche, divenendo, di fatto, un alimento nutraceutico. In particolare, uno studio che ha analizzato oltre 45 ricerche scientifiche ha confermato che **l'assunzione quotidiana di olio EVO riduce del 31% i soli rischi di cancro**, oltre agli effetti benefici per altre patologie. Abbiamo a disposizione un vero e proprio elisir di lunga vita!

L'opuscolo che segue vuole essere una breve - ma esaustiva - guida per accrescere la nostra consapevolezza a tavola e non solo: stili di vita sani a trecentosessanta gradi comprendono anche l'adozione di una vita attiva e abitudini che vadano ad abbattere, per quanto possibile, i fattori di rischio ambientali, senza tralasciare i controlli diagnostici.

La LILT, capillarmente presente sull'intero territorio nazionale, con 105 Associazioni e circa 400 Ambulatori, ha un solo obiettivo: informare correttamente e creare consapevolezza su quanto i nostri comportamenti e il nostro stile di vita possano incidere nella lotta per vincere il cancro.

**Il benessere è una scelta consapevole!**



La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) - medaglia d'oro al merito della Sanità Pubblica - è una Pubblica Amministrazione di "notevole rilievo", riconosciuta tale con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 2 agosto 2010. Opera senza finalità di lucro e ha come compito istituzionale principale la promozione della cultura della prevenzione oncologica come metodo di vita. Ai sensi di quanto previsto dalle vigenti disposizioni normative in materia, questo Ente è vigilato dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Economia e delle Finanze, con il controllo della Corte dei Conti.

In particolare, oramai da 100 anni, la LILT promuove e diffonde su tutto il territorio nazionale - in collaborazione con le principali istituzioni e le più importanti organizzazioni nazionali e internazionali operanti in campo oncologico - la prevenzione oncologica, intesa in tutti i suoi aspetti (prevenzione primaria, secondaria e terziaria):

## RICERCA

La LILT promuove e incentiva anche la ricerca di base e clinica nel campo della prevenzione oncologica attraverso la selezione e il finanziamento di progetti di ricerca e l'assegnazione di borse di studio, per la ricerca, rivolti in particolare a giovani laureati, grazie al qualificato supporto del Comitato Scientifico Nazionale LILT. Ogni anno la LILT destina alla ricerca risorse pari all'importo complessivo derivante dai proventi del 5x1000. Tali risorse vengono assegnate alle Associazioni su basi competitive attraverso l'indizione di un bando annuale, al quale le stesse possono partecipare presentando un loro progetto di ricerca, valutato da un'apposita commissione.

L'assetto organizzativo della LILT - con Sede Centrale a Roma, Via Torlonia 15 - risulta capillarmente esteso su tutto il territorio nazionale e si articola in Associazioni Provinciali e Metropolitane, presso cui operano circa 8.000 volontari permanenti - che riescono a moltiplicarsi fino a 20.000 in occasione delle campagne nazionali -, 400 Spazi Prevenzione (Ambulatori plurispecialistici) e molteplici strutture e residenze con finalità palliative.

Tale modello funzionale - incentrato sulle citate 105 Associazioni Provinciali, che rivestono natura di organismi costituiti su base associativa - si connota del carattere "pubblico-

privato" e, in quanto tale, rappresenta l'unica Pubblica Amministrazione deputata a diffondere concretamente la cultura della prevenzione oncologica, garantendo una presenza costante e qualificata a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia.



Per il conseguimento delle attività istituzionali, la LILT promuove e attua una pluralità di servizi. In particolare:

- iniziative di formazione e di educazione alla prevenzione oncologica, anche nelle scuole e nei luoghi di lavoro;
- la formazione e l'aggiornamento del personale sociosanitario e dei volontari;
- la partecipazione dei cittadini e delle diverse componenti sociali alle attività della LILT;
- gli studi, l'innovazione e la ricerca in campo oncologico;
- le attività di anticipazione diagnostica, l'assistenza psico-sociosanitaria, la riabilitazione e l'assistenza domiciliare, nel rispetto della normativa concernente le singole professioni sull'assistenza sociosanitaria;
- la realizzazione di alcune Campagne Nazionali di sensibilizzazione per la corretta informazione e l'educazione sanitaria, rivolte alle persone e agli organismi pubblici, convenzionati e privati, che operano nell'ambito sociosanitario e ambientale.

È attiva, oramai da quasi vent'anni, la Linea Verde **SOS LILT 800 998877**, servizio di consulenza psicologica, legale e di supporto gratuito rivolto a tutta la popolazione, curato da un team di esperti che assicurano tale attività giornaliera dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

L'impegno quotidiano è stato premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati insieme alla nostra storia:

- 1922** Il 25 febbraio nasce a Bologna la Federazione Italiana per la Lotta contro il Cancro, organismo embrionale della LILT.
- 1927** La LILT viene riconosciuta giuridicamente come Ente Morale.
- 1953** La prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi "Giornata Nazionale di propaganda per la Lotta contro i Tumori" per acquistare alcune strumentazioni diagnostiche.
- 1975** La LILT viene riconfermata Ente Pubblico. La sua attività si svolge sotto la vigilanza del Ministero della Sanità e in collaborazione con le Regioni, le Province, i Comuni. Il bilancio è verificato dalla Corte dei Conti.
- 1988** È la prima Giornata Mondiale senza Tabacco. Iniziano i corsi antifumo della LILT, in collaborazione con il Ministero della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità e l'Istituto Nazionale Tumori di Genova.
- 1994** Viene approvato il nuovo Statuto della LILT. Sono istituiti i Comitati di Coordinamento Regionali, di natura pubblica, il cui compito è coordinare a livello regionale le diverse attività delle associazioni.
- 1997** Nasce la Linea Verde.
- 2001** Viene modificato lo Statuto. La prevenzione oncologica diventa il compito istituzionale prioritario dell'Ente. Vengono separati i compiti (politici e di indirizzo) del Presidente Nazionale e del Consiglio Direttivo Centrale da quelli (gestionali e amministrativi) del Direttore Generale. Sono istituiti la Consulta Nazionale Femminile e il Comitato Etico.
- 2003** Il 7 aprile, in occasione della Giornata Mondiale della Sanità, il Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi conferisce alla LILT la Medaglia d'oro ai benemeriti della salute pubblica.
- 2006** Viene revisionato lo Statuto. I Comitati di Coordinamento Regionale diventano Comitati Regionali con a capo un Presidente che può anche essere persona estranea alla LILT. I membri del Consiglio Direttivo Nazionale passano da 13 a 15. Viene sancita l'incompatibilità tra la carica di componente del CDN e quella di Presidente del Comitato Regionale. Il Presidente può rimanere in carica per due mandati e non soltanto per uno come da Statuto precedente.
- 2010** La LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo" in luogo del "normale rilievo" precedente.
- 2013** Entra in vigore il nuovo Statuto con Decreto del Ministero della Salute del 10 luglio 2013, secondo quanto previsto dal D.Lgs n. 106 del 2012. Si insediano a Roma i nuovi organi nazionali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.
- 2019** Entra in vigore il nuovo Statuto con Decreto del Ministro della Salute del 23 agosto 2019, d'intesa con il Ministro dell'economia e delle finanze, ai sensi dell'art. 20, comma 2, del decreto legislativo 28 giugno 2012, n. 106.

**2022**

La LILT conquista il traguardo dei 100 anni di attività.

**2024**

Entra in vigore il nuovo Statuto con Decreto del Ministero della Salute del 18 aprile 2024, d'intesa con il Ministero dell'Economia e delle Finanze, ai sensi dell'art.20, comma, 2, del Decreto Legislativo 28 giugno 2012, n.106.

Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la nostra salute e, quando questa è minacciata da una malattia, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace. Prevenzione vuol dire vivere meglio, più a lungo e con una migliore qualità di vita. Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria. Si fa **prevenzione primaria** quando si riduce l'esposizione ai fattori di rischio e alle cause di insorgenza della malattia. Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire seguire un regime alimentare sano e bilanciato, come ad esempio la Dieta Mediterranea Italiana, non fumare, mantenere una regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi ai raggi solari in maniera adeguata. In questo contesto, la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione alla salute attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e di eventi a diffusione regionale e provinciale, attività specifiche di intervento come incontri nelle scuole e nei luoghi di lavoro, convegni, seminari e diffusione di materiale didattico informativo, insieme ad azioni di lotta al tabagismo strutturate con percorsi per smettere di fumare, campagne informative, servizi della linea verde **SOS LILT 800 998877**.

La **prevenzione secondaria** mira a ottenere la diagnosi precoce del tumore. Visite mediche ed esami strumentali possono identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando notevolmente la possibilità di guarigione con l'applicazione di cure sempre meno aggressive e personalizzate. Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni promuovono (carcinoma mammario, collo dell'utero, colon-retto). La LILT, grazie ai suoi 400 Punti Prevenzione (Ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Servizio Sanitario Nazionale.

Si può fare prevenzione anche quando la malattia, in seguito a un trattamento, non è più documentabile. È ciò che accade con la **prevenzione terziaria**, che include i trattamenti attuati per la cura definitiva della malattia e per prevenire le sue possibili complicanze. La LILT, anche nella prevenzione terziaria, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 105 Associazioni territoriali: riabilitazione psicologica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico e sociale. La prevenzione oncologica non richiede solo impegno ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!



È ormai risaputo che seguire un **regime alimentare sano** rappresenta uno dei **pilastri della prevenzione oncologica**, soprattutto se abbinato a uno stile di vita che prevede l'eliminazione del fumo, la **regolare attività fisica**, il consumo moderato di alcol e un'adeguata esposizione ai raggi solari. Dal punto di vista dello stile alimentare, la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, promuovendo l'educazione alla salute attraverso campagne di sensibilizzazione a livello nazionale.

Questo impegno, nel corso del tempo, ha consentito alla LILT di essere unanimemente riconosciuta come una **fonte autorevole e affidabile**, soprattutto quando si parla di prevenzione oncologica in ambito alimentare. Eppure, nell'era di internet e dei social network, la corretta informazione diffusa dalla LILT, ma anche da altre prestigiose istituzioni, si inserisce in un contesto affollato dove abbondano le **fake news**, le cosiddette **"bufale"**, che disorientano e confondono i cittadini mettendo sullo stesso piano fonti validate scientificamente e altre prive di evidenze documentate.

## ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ SPORTIVA E TUMORI: LE FAKE NEWS

Lo sviluppo delle nuove tecnologie e la loro diffusione tra la popolazione italiana hanno mutato il modo in cui le persone si informano, anche riguardo al tema della salute, dello sport e dell'alimentazione. La rete, tuttavia, non è popolata solo da professionisti, ma anche da sedicenti esperti e abusivi improvvisati che diffondono il loro "credo" attraverso questo mezzo. In molti casi le informazioni scorrette risultano più incisive in merito a temi allarmistici, suggestivi e in qualche modo risolutivi delle più disparate problematiche legate alla salute. Le fake news veicolate da nuovi "stregoni" travestiti da professionisti sono perciò sempre dietro l'angolo e, per dirimere i principali dubbi che possono mettere in serio pericolo la nostra salute, riportiamo di seguito le risposte scientificamente corrette alle principali bufale trovate in rete e dalle quali dobbiamo tutti proteggerci.

### Esistono cibi che possono curare i tumori.

**FALSO.** Non esiste nessuna evidenza scientifica che singoli cibi possano curare i tumori. È però vero che una dieta equilibrata e uno stile di vita attivo, nonché l'essere normopeso, sono fattori che aiutano a prevenire diverse tipologie di tumori. In aggiunta, un ridotto consumo di alcol, l'astenersi dal fumo e una dieta ricca di vegetali prevengono lo stress ossidativo e i fenomeni infiammatori, che favoriscono lo sviluppo di patologie.

**Una dieta sana può sostituire la terapia per il cancro.**

### COSA SONO LE FAKE NEWS?

Traducendo letteralmente dall'inglese, sono notizie false, bugie o, per definirle in maniera più colorita, "bufale"; il vocabolario della lingua italiana le vede strettamente legate alla diffusione in rete. Possiamo parlare quindi di fake news quando ci troviamo davanti a contenuti mediatici che sono stati generati con lo scopo di diffondere notizie distorte e ingannare i destinatari, condizionando e orientando su larga scala idee e comportamenti dell'opinione pubblica.



**FALSO.** Non vi è alcuna evidenza scientifica che la sola dieta possa evitare le terapie oncologiche. Al contrario, la letteratura scientifica è ormai ricca di dati che dimostrano che solo le opportune terapie antitumorali (es. radio-, chemio-, ormonoterapie, etc.) possano curare definitivamente le patologie tumorali e prevenire le recidive. Tuttavia, è vero che la sinergia tra terapie, uno stile di vita attivo e una dieta bilanciata possano favorire la guarigione ed evitare recidive.

### Il latte fa venire il cancro.

**FALSO.** Non esiste alcuna prova scientificamente valida che un consumo moderato di latte, nell'ambito di una dieta equilibrata, esponga a un maggior rischio di tumore. Un cappuccino al mattino, dunque, non mette in pericolo di vita nessuno. Gli studi che associano il consumo di latte e latticini all'incidenza di specifici tipi di tumore sono numerosi, ma non hanno portato a conclusioni certe. È invece provato che un abuso di grassi e proteine animali espone a un rischio aumentato di tumori ormone sensibili e loro recidive.

### Il miele è un rimedio naturale contro il cancro.

**FALSO.** Il miele non è un rimedio naturale contro il cancro. Vero è invece che questo alimento ha proprietà nutritive adatte all'uso per i pazienti oncologici in sostituzione del comune zucchero da cucina. Il miele ha inoltre proprietà anti-infiammatorie che possono coadiuvare il trattamento delle mucositi da radioterapia.

### Lo zenzero è un chemioterapico.

**FALSO.** Gli studi alla base di presunte proprietà chemioterapiche degli alimenti sono in genere esperimenti in vitro, su colture cellulari, che non documentano alcuna reale utilità clinica. Esiste però molta letteratura scientifica sull'utilità dello zenzero come rimedio per la nausea e per il vomito indotti dalla chemioterapia.

**Esistono "supercibi" in grado di combattere il cancro e potenziare il sistema immunitario.**

**FALSO.** I "supercibi" non esistono. La salute non risiede in nessun alimento, ma nell'armonia e nell'equilibrio del nostro stile di vita. Il lavoro quotidiano per abbassare i livelli di stress, i momenti di riposo e di ricarica, una dieta a base vegetale sono più potenti di qualsiasi "supercibo". È però vero che ci sono alimenti in cui sono particolarmente concentrati dei componenti bioattivi la cui presenza nella dieta favorisce la prevenzione tumorale. Tra questi il pomodoro (licopene), i mirtilli (antociani), la cipolla (quercetina) e l'aglio (allicina).



**La carne rossa fa venire il cancro.**

**FALSO.** Non vi è alcuna evidenza scientifica che la carne rossa non lavorata, assunta nelle giuste quantità e nell'ambito di una dieta varia, sia un agente cancerogeno certo. Per alcune categorie come i bambini e le donne in gravidanza costituisce anzi un alimento importante per fornire i nutrienti necessari come il ferro e la vitamina B12.

L'*International Agency for Research on Cancer* (Agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) ha definito la carne rossa come probabilmente cancerogena e la carne lavorata come cancerogena soprattutto rispetto alla comparsa di tumore del colon-retto. Questa notizia ha creato molta incertezza, ma i dati devono essere interpretati e contestualizzati, poiché parliamo di esperimenti che creano un alert riferito alle situazioni di uso eccessivo.

**Il forno a microonde è cancerogeno.**

**FALSO.** La cottura nel forno a microonde non rende radioattivo il cibo e non causa tumori. Non rimane alcuna energia nel cibo dopo che il forno a microonde è stato spento. Il cibo cotto nel forno a microonde è sicuro e ha lo stesso valore nutritivo e la stessa qualità del cibo cotto in un forno tradizionale. In alcuni casi le cotture possono essere meno violente (temperature più basse), condizioni che favoriscono la qualità.

**Il bicarbonato di sodio cura (o previene) il cancro.**

**FALSO.** Il solo bicarbonato non può curare nessuna patologia, tantomeno una complessa come il tumore. Può essere usato per lavare frutta e verdura, per far lievitare torte e biscotti; ma non come medicina. La fake news origina dal fatto che è noto come i tumori proliferino e si espandono in ambiente acido. Da qui la facile deduzione che il bicarbonato possa agire come "neutralizzatore". In sintesi, seppur nessuno studio dimostri come un cucchiaino di bicarbonato abbia effetti curativi, vero è che l'abuso di bicarbonato per presunti scopi terapeutici è costato un ricovero in ospedale ad alcune persone incaute.

**Gli integratori prevengono i tumori.**

**FALSO.** Non ci sono evidenze scientifiche che gli integratori abbiano un ruolo nella prevenzione oncologica, anzi alcune evidenze dimostrano proprio il contrario. Gli integratori non sono sostituti degli alimenti, non attenuano gli effetti dell'inquinamento atmosferico sul nostro corpo e non compensano il presunto scarso valore nutritivo dei cibi OGM o dei vegetali per i quali sono stati utilizzati pesticidi.



**La cottura alla griglia conviene perché "sgrassa" la carne.**

**FALSO.** Sebbene questa affermazione possa, forse, avere una componente di verità (il grasso che cola effettivamente viene perso dall'alimento), non trova di fatto un riscontro pratico, in quanto grigliare risulta essere un metodo di cottura talvolta nocivo. Durante la cottura ad alte temperature, come accade con la grigliatura o la cottura alla brace, si liberano dalla combustione del grasso sostanze cancerogene, capaci di favorire l'insorgenza di tumori. L'uso saltuario di questa tipologia di cottura – specie se coadiuvato dall'uso sulle carni o sul pesce di spezie, succo di limone o vegetali – è comunque un metodo piacevole e sicuro.





## **Chi fa sport può mangiare quello che vuole e non ingrasserà mai.**

**FALSO.** Questa convinzione sarebbe vera se ognuno di noi fosse in grado di calcolare esattamente sia la quantità di calorie che assume mangiando e bevendo, sia quelle bruciate con l'attività fisica. È più probabile invece che si mangi e si beva per un totale di calorie molto maggiore rispetto a quelle che si consumano facendo sport. È però assolutamente innegabile che un'attività fisica regolare, e meglio ancora la pratica continuativa di uno sport, aiuti a mantenere il giusto peso e una buona forma fisica, prevenendo sia il sovrappeso che l'obesità, importanti fattori di rischio per le malattie croniche degenerative e per i tumori. Tuttavia, da soli l'esercizio fisico o l'attività sportiva (anche intensa) non bastano: l'attività motoria/sportiva deve essere sempre associata a una dieta equilibrata e varia.

## **Gli integratori alimentari sono indispensabili per chi fa sport.**

**FALSO.** L'utilità degli integratori alimentari è spesso questionabile. Inoltre, se gli integratori alimentari vengono assunti senza controllo e prescrizione medica, potrebbero addirittura danneggiare la nostra salute. È quindi sempre necessario distinguere i due ambiti di utilizzo degli integratori: quello dello sport non agonistico e quello agonistico. Nel primo caso, le persone non hanno generalmente necessità di utilizzare integratori per la loro attività sportiva: seguendo un'alimentazione varia, equilibrata e proporzionata in calorie, lo sportivo amatoriale può facilmente mantenere un corpo forte e robusto. Netamente diversa è la situazione di chi pratica sport a livello agonistico, poiché durante l'allenamento perde sali minerali, vitamine e proteine non facilmente recuperabili attraverso l'alimentazione e l'idratazione.

## **La sauna permette di dimagrire senza alcuno sforzo.**

**FALSO.** È innegabile che con la sudorazione si perdano sia liquidi che sali minerali ma, in condizioni di normalità, la perdita di queste sostanze viene compensata fisiologicamente dal nostro organismo in un numero limitato di ore e questo riporta il peso corporeo ai valori precedenti. La sauna è certamente un antico metodo salutare che sfrutta il calore intenso per ottenere la dilatazione dei pori della pelle con un conseguente aumento della sudorazione: favorisce la circolazione sanguigna, linfatica e l'espulsione di varie tossine. Tuttavia, se si intende perdere peso corporeo con la sauna, è necessario associare a essa un adeguato esercizio fisico, reintegrare i liquidi persi e seguire un'adeguata alimentazione.

## **L'attività fisica fa bene ai giovani, non agli anziani.**

**FALSO.** Nella maggior parte degli anziani è diffusa la convinzione che l'attività fisica possa essere utilmente praticata solo dai giovani e che "a una certa età" non solo non porti benefici, ma possa rappresentare un pericolo, soprattutto in termini di traumi. Meglio, perciò, osservare una dieta ferrea se si vuole restare in forma. In realtà, i vantaggi di una regolare attività fisica a tutte le età sono molteplici: contribuisce a rallentare i processi di invecchiamento, riduce i sintomi e le complicità di patologie presenti, migliora le funzioni cognitive, aumenta la forza e la massa muscolare ed evita situazioni di isolamento e solitudine, di fatto migliorando la qualità della vita.

## **Ai bambini, che sono sempre in movimento, non serve fare attività fisica.**

**FALSO.** Purtroppo, i dati provenienti da studi sia a livello nazionale che internazionale non confermano queste convinzioni. Essi mostrano invece che una percentuale troppo elevata di bambini si trova in condizioni di eccesso ponderale o obesità, quali conseguenze di una vita sedentaria e di un'alimentazione poco sana e squilibrata. Questo pone problemi di salute non solo nel breve termine, ma aumenta considerevolmente il rischio di sviluppare malattie croniche degenerative e tumorali. Per questo motivo, è essenziale aiutare i bambini ad adottare uno stile di vita caratterizzato da una regolare attività fisica abbinata a un'alimentazione sana.

## **Durante l'allattamento al seno è meglio non fare sport.**

**FALSO.** In realtà, l'attività sportiva moderata durante l'allattamento andrebbe favorita; è però importante non esagerare, affaticandosi troppo. L'allattamento al seno è fortemente raccomandato dall'OMS perché rappresenta il miglior metodo alimentare per garantire una sana crescita e lo sviluppo dei neonati, grazie alla sua influenza unica sulla salute biologica ed emotiva sia delle madri che del neonato stesso. Inoltre l'attività fisica, anche quotidiana, contribuisce alla salute psicofisica della neomamma riducendone ansia, depressione e stress. Insieme a una dieta varia ed equilibrata, una regolare attività fisica permette il recupero del peso antecedente alla gravidanza. È inoltre dimostrato come l'attività fisica moderata aumenti la produzione del latte materno.

## **È meglio allenarsi a digiuno.**

**FALSO.** Fare sport senza alimentazione energetica è inutilmente stressante per l'organismo. Non è necessario assumere cibi ricchi di proteine, come la carne, ma conviene invece consumare cibi come frutta e verdura, specialmente se ricchi d'acqua. Anche l'idratazione, infatti, è fondamentale ed è bene bere acqua minerale a intervalli costanti cercando di evitare bevande zuccherate.



## **Come nasce la carne coltivata o sintetica?**

La coltivazione di carne in vitro parte estraendo cellule staminali dai muscoli di animali adulti o cellule staminali pluripotenti da embrioni animali. Le staminali così estratte sono trasferite in un bioreattore (cioè un dispositivo per le colture cellulari) dove vengono fatte crescere fino a raggiungere la concentrazione desiderata e differenziate in cellule muscolari e infine continuano a crescere in tessuto muscolare.

## **Ma questo prodotto è sicuro per i consumatori?**

C'è ancora molto da studiare e conoscere sulle procedure e sulla gestione dell'intero il processo. Pertanto, la carne coltivata dovrà dimostrare di essere sicura tanto quanto le altre opzioni attualmente disponibili per i consumatori.

In attesa di acquisire i risultati di ulteriori ricerche scientifiche, se ve ne dovessero essere, appare quanto mai opportuno ottemperare al principio di precauzione. Va inoltre specificato che in Italia, con la legge 172/2023, è fatto divieto assoluto di produrre e vendere carne "coltivata".

## **La farina di insetti è sicura?**

Uno dei dubbi più frequenti sugli alimenti a base di insetti e in particolare sulla farina di grilli, riguarda la loro sicurezza. La farina di grilli è ricca di proteine e può essere usata per preparare qualunque tipo di alimento come biscotti, dolci, pane, pasta.

## **Possiamo mangiarli serenamente?**

Un rischio è quello rappresentato dalla chitina, proteina contenuta nel carapace dei grilli che, nelle persone allergiche, può dare origine a manifestazioni che vanno dal semplice

eritema cutaneo allo shock anafilattico, come vale per molti altri prodotti (arachidi o crostacei ad esempio).

Anche per chi non è allergico, un uso prolungato potrebbe portare a una sensibilizzazione verso il prodotto. Inoltre, gli insetti potrebbero contenere alcuni antinutrienti (cioè composti che si formano con processi di degradazione, conservazione, cottura ecc.), presenti in vegetali e animali, che impediscono o rendono più difficile l'assorbimento dei nutrimenti. Tra questi, il più diffuso negli insetti è proprio la chitina, che ha un effetto negativo sulla digeribilità e l'impiego delle proteine.

Per le farine di grillo il problema è rappresentato dalla provenienza del prodotto, dall'ambiente in cui sono vissuti gli insetti e di cosa e di come si sono alimentati. In questo caso la sicurezza alimentare difficilmente potrà essere garantita.

## **Le nanoparticelle sono cancerogene?**

Le nanoparticelle, sono sostanze in cui almeno una delle tre dimensioni fisiche richiede di essere misurata nella scala dei miliardesimi di metro (o milionesimi di un millimetro), pervadono da tempo le nostre vite.

Le troviamo nelle Materie plastiche, nel packaging, nei materiali per costruzioni, nei cosmetici e nell'industria alimentare (sia come additivi, sia con lo scopo di proteggere e conservare meglio e più a lungo gli alimenti), ma sono importanti anche per la messa a punto di principi attivi e farmaci e strumenti diagnostici più efficaci.

Questa rapida diffusione, combinata con i risultati di alcuni studi che mostrano effetti negativi delle nanoparticelle, ha destato preoccupazioni negli enti di controllo, tanto da determinare la messa al bando negli alimenti del biossido di titanio.

Ma oggi quando una nanoparticella viene utilizzata per una qualsiasi applicazione è già stata ampiamente testata e la sua sicurezza è stata verificata in tutto il suo "ciclo vitale": dalla produzione, all'utilizzo, alla degradazione e allo smaltimento. Per la loro dimensione, a differenza delle particelle più grandi le nanoparticelle possono attraversare barriere biologiche e cellulari, e/o entrare nell'organismo per inalazione attraverso la respirazione, per esempio, o anche per ingestione, se presenti nel cibo e nell'acqua. I principali danni osservati negli studi scientifici possono riguardare il sistema respiratorio, il sistema cardiovascolare e seri danni a cellule e al DNA. Infine, va chiarito che per molte nanoparticelle non vi è obbligo di dichiarazione in etichetta: una ragione in più per acquisire consapevolezza e rispetto del principio di precauzione.



## Cosa sono e perché fanno male alla salute?

I prodotti ultraprocessati sono alimenti industriali che subiscono numerosi passaggi di trasformazione e contengono ingredienti che non useremmo mai in una cucina di casa, come aromi artificiali, emulsionanti, coloranti, edulcoranti, additivi e zuccheri raffinati. Non si tratta semplicemente di cibi "lavorati", ma di prodotti progettati per essere molto appetibili, durare a lungo e spingere a mangiarne di più, creando dipendenza.

Un consumo frequente di questi alimenti è associato, secondo numerosi studi scientifici, a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità, diabete di tipo 2, problemi cardiovascolari e altre malattie croniche. Il danno principale non è immediato, ma lento e silenzioso: gli ultraprocessati alterano il senso di fame e sazietà, favoriscono l'infiammazione dell'organismo e modificano negativamente il microbiota intestinale. Nei bambini questi effetti sono ancora più preoccupanti, perché influenzano le abitudini alimentari future e la salute dell'adulto di domani.

La prevenzione primaria serve proprio a evitare che le malattie si sviluppino, agendo sugli stili di vita fin dall'infanzia. I prodotti ultraprocessati vanno nella direzione opposta: invece di proteggere la salute, aumentano i fattori di rischio e rendono più probabile il ricorso a

cure e farmaci negli anni successivi. Per questo motivo sono considerati incompatibili con una vera strategia di prevenzione primaria.

Anche negli Stati Uniti, dove il consumo di questi prodotti è molto diffuso, le autorità sanitarie hanno riconosciuto i loro effetti negativi e raccomandano oggi di ridurli fortemente, soprattutto nell'alimentazione dei bambini, così come raccomandato nelle nuove linee guida della Sanità USA

Sulla nostra tavola, spesso senza rendercene conto, troviamo molti prodotti ultraprocessati: merendine confezionate, biscotti industriali, cereali da colazione zuccherati, bevande zuccherate e tè freddi, snack salati, piatti pronti da scaldare, wurstel e nuggets, yogurt aromatizzati, dessert industriali, barrette "proteiche" o "fitness", pane industriale a lunga conservazione e salse pronte.

Scegliere di limitarli significa fare una scelta di responsabilità essenzialmente verso i nostri figli. La Dieta Mediterranea, basata su alimenti semplici e poco trasformati come frutta, verdura, legumi, cereali, olio extravergine di oliva e piatti cucinati in casa, resta il modello più efficace per far crescere una popolazione sana di adulti e di bambini, che saranno gli adulti in salute di domani.





Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, eccessiva esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti attuassimo una corretta prevenzione primaria, eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione comincia da noi, abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita e regalarci salute!



## 1 - NON FUMARE

Il fumo di sigaretta contiene oltre 7.000 sostanze distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 70 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa di morte per cancro. Molti dei tumori più frequenti sono causati dal fumo (es: polmone, cavo orale, faringe, laringe ed esofago). Il fumo – attivo o passivo – determina inoltre l'insorgenza di: broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) e altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo e a spingerci ad agire. Per aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line SOSLILT telefonando al numero verde 800 998877, dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00.

### I BENEFICI DELLO SMETTERE DI FUMARE

- Dopo 30 minuti:** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.
- Dopo 8 ore:** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.
- Dopo 12 ore:** migliora il respiro.
- Dopo 1 giorno:** il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.
- Dopo 1 settimana:** inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito, capelli e denti.
- Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento dell'energia fisica.
- Dopo 3-6 mesi:** diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.
- Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.
- Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.
- Dopo 10 anni:** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.

I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.



## 2 - NON FARE ABUSO DI ALCOL

L'alcol è una sostanza che può avere effetti dannosi sulla salute, tra cui il rischio di sviluppare il cancro. L'alcol è infatti classificato come cancerogeno certo per l'uomo dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Secondo le stime, circa il 6% dei casi di cancro e il 5% dei decessi per cancro nel mondo sono attribuibili all'alcol.

### L'ALCOL PUÒ FAVORIRE IL CANCRO IN DIVERSI MODI:

- danneggiando il DNA delle cellule, causando mutazioni che possono portare alla trasformazione tumorale;
- alterando il metabolismo degli ormoni, come gli estrogeni, che possono stimolare la crescita di alcuni tipi di cancro, come quello al seno;
- aumentando la produzione di radicali liberi, che sono molecole reattive che possono danneggiare le strutture cellulari e il DNA;
- riducendo l'efficacia del sistema immunitario, che è responsabile di eliminare le cellule anormali o infette;
- interagendo con altre sostanze cancerogene, come il tabacco, potenziandone gli effetti nocivi.

### L'ALCOL È ASSOCIATO A UN MAGGIOR RISCHIO DI CANCRO A VARI ORGANI E TESSUTI:

- la bocca, la faringe, la laringe e l'esofago, soprattutto se si fuma insieme all'alcol;
- il fegato, dove l'alcol viene metabolizzato e può causare infiammazione, fibrosi e cirrosi, che sono condizioni precancerose;
- il colon-retto, dove l'alcol può alterare la flora batterica e la produzione di acidi biliari, che possono avere effetti irritanti e cancerogeni;
- il seno, dove l'alcol può aumentare i livelli di estrogeni e di altri fattori di crescita, che possono favorire lo sviluppo di tumori ormono-dipendenti;
- lo stomaco, il pancreas, la vescica e l'ovaio, anche se le evidenze sono meno consistenti.

Per prevenire il cancro, l'ideale sarebbe non bere affatto alcolici, o almeno limitarne il consumo il più possibile. Le linee guida internazionali suggeriscono di non superare i 10 grammi di alcol al giorno per le donne e i 20 grammi al giorno per gli uomini. Queste quantità corrispondono a circa un bicchiere di vino o una lattina di birra per le donne e due per gli uomini. Tuttavia, anche quantità inferiori possono aumentare il rischio di cancro, soprattutto se associate ad altri fattori di rischio, come il fumo, l'obesità, la sedentarietà e una dieta scorretta.

## 3 - SVOLGI REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà, infatti, rappresenta un fattore di rischio per molte gravi patologie metaboliche croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità e anche vari tumori come, ad esempio, quello del seno e del colon-retto.

I benefici dell'attività fisica si manifestano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico con minor rischio di sviluppare osteoporosi e fratture da fragilità. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo anche la socializzazione. Eppure, la maggior parte della popolazione nel mondo occidentale non è sufficientemente attiva. Tale problema è particolarmente evidente fra i ragazzi e gli adolescenti, per i quali anche il tempo libero si svolge fra le mura domestiche in maniera sedentaria – utilizzando smartphone, televisione, computer, videogiochi, etc. – con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più presente nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere i salutar benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana (come passeggiare 30' tutti i giorni, possibilmente a passo rapido) possono già essere efficaci, come suggerito dagli esempi riportati di seguito.



#### IL MENO POSSIBILE

guardare la TV  
usare il computer  
stare seduti per più di 30 minuti



#### 2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

**Attività sportiva:**

golf, bowling, etc.

**Esercizi muscolari:**

stretching, yoga, flessioni,  
piegamenti, sollevamento pesi



#### 3 - 5 VOLTE A SETTIMANA

**Esercizi aerobici (almeno 20 minuti):** nuotare,  
camminare a passo svelto, andare in bicicletta

**Attività ricreative (almeno 30 minuti):**

calcio, tennis, basket,  
arti marziali, ballo, escursioni



#### OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

passeggiare, scegliere strade più lunghe, fare  
le scale invece che prendere l'ascensore,  
camminare per andare a fare la spesa, fare  
giardinaggio, posteggiare la macchina lontano  
da casa o dal luogo di lavoro

## 4 - REGOLE DI ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI

L'esposizione al sole ha effetti sia positivi che negativi sulla salute. Da un lato, il sole stimola la produzione di vitamina D, che è essenziale per il benessere delle ossa, del sistema immunitario e dell'umore. Inoltre, il sole ha un'azione antidepressiva, antinfiammatoria e antibatterica. Alcuni studi hanno anche suggerito che una moderata esposizione al sole potrebbe avere un effetto protettivo contro alcuni tipi di cancro, come quello al colon, alla prostata e al seno. Dall'altro lato, il sole può anche causare danni alla pelle, agli occhi e al DNA, aumentando il rischio di cancro. Infatti, i raggi ultravioletti (UV) del sole sono classificati come cancerogeni certi per l'uomo dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. I raggi UV possono provocare scottature, invecchiamento cutaneo, cheratosi, cataratta e tumori della pelle, tra cui il melanoma, il più pericoloso. Il rischio di cancro dipende dal tipo di pelle, dal tempo e dal modo di esposizione al sole e dalla presenza di altri fattori di rischio, come il fumo, l'alcol, l'obesità e la predisposizione genetica.

Per bilanciare i pro e i contro dell'esposizione al sole è importante seguire alcune regole di prevenzione, come:

- evitare il sole nelle ore centrali della giornata, quando i raggi UV sono più intensi e pericolosi;
- proteggere la pelle con creme solari ad ampio spettro e con un fattore di protezione adeguato al proprio fototipo. Ricordare di applicare la crema ogni due ore e dopo ogni bagno;
- coprire la testa, gli occhi e le zone sensibili con cappelli, occhiali da sole e indumenti leggeri;
- evitare le lampade abbronzanti, che emettono raggi UV artificiali e aumentano il rischio di cancro;
- controllare periodicamente la propria pelle e segnalare al medico qualsiasi cambiamento di forma, colore o dimensione dei nei.

Seguendo queste semplici precauzioni si può godere dei benefici del sole senza correre rischi inutili per la salute.





## 5 - PARTECIPAZIONE A PROGRAMMI DI SCREENING

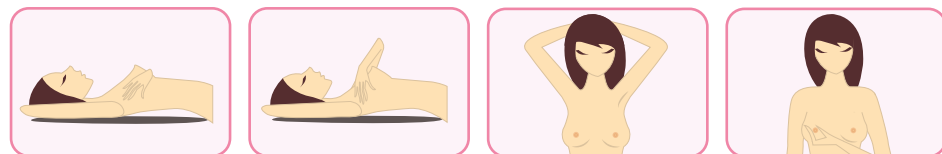
Gli screening oncologici sono esami preventivi fondamentali per individuare precocemente i tumori solidi, quando ancora non danno sintomi. I principali screening offerti dal Servizio Sanitario Nazionale includono: la mammografia per il tumore al seno, raccomandata alle donne tra i 50 e i 69 anni ogni due anni; il Pap test o l'HPV test per il tumore del collo dell'utero, consigliato alle donne dai 25 ai 64 anni; e la ricerca del sangue occulto nelle feci per il tumore del colon-retto, indicata per uomini e donne tra i 50 e i 69 anni.

Questi esami sono gratuiti per le fasce di età a rischio e permettono di intervenire tempestivamente, aumentando le possibilità di cura e guarigione. Pur non essendo inserita in programmi di screening, la TC torace a basso dosaggio può essere utile per i fumatori o gli ex fumatori per la diagnosi precoce del tumore al polmone.

Nel caso del tumore della prostata, sono consigliati la visita rettale digitale e l'esame ematico del PSA (Antigene Prostatico Specifico), una o due volte l'anno per tutti gli uomini sopra i 50 anni, e per quelli con familiarità per il tumore già a partire dai 40-45 anni.

L'**autopalpazione** è una pratica semplice e utile per prevenire il cancro al seno e al testicolo, due tipi di tumore che colpiscono soprattutto le persone giovani e adulte. Consiste nel palpare delicatamente i propri organi con le dita, per rilevare eventuali anomalie, come noduli, gonfiori, cambiamenti di forma o di consistenza. L'autopalpazione va fatta regolarmente, almeno una volta al mese, preferibilmente dopo una doccia o un bagno caldo, quando la pelle è più rilassata.

L'**autopalpazione del seno** si fa con le mani piatte e con movimenti circolari, partendo dal capezzolo e allargandosi verso l'esterno, fino a coprire tutta la mammella. Si controlla anche la zona ascellare e la clavicola, dove si trovano i linfonodi. Si ripete lo stesso procedimento sull'altro seno. Se si avverte la presenza di noduli, secrezioni, arrossamenti, retrazioni o deformazioni, è bene consultare il medico.



L'**autopalpazione del testicolo** si fa con le mani sollevando leggermente lo scroto e facendo scorrere le dita sulla superficie del testicolo, per apprezzarne la forma e la dimensione. Si controlla anche l'epididimo, il cordone che collega il testicolo alla prostata. Si ripete lo stesso procedimento sull'altro testicolo. Se si avverte la presenza di noduli, indurimenti, dolori o variazioni di volume, è bene consultare il medico.

L'autopalpazione è un metodo di prevenzione efficace, perché permette di individuare precocemente eventuali segni di cancro, quando le possibilità di guarigione sono maggiori. Tuttavia, l'autopalpazione non sostituisce le visite mediche e gli esami diagnostici, come la mammografia e l'ecografia, che sono indispensabili per una diagnosi accurata e tempestiva. Per questo è importante seguire le indicazioni dei medici e sottoporsi ai controlli periodici.

L'**osservazione** e l'**automonitoraggio dei nevi** sono fondamentali per la prevenzione del melanoma, un tipo di cancro della pelle particolarmente aggressivo.

Per un automonitoraggio efficace, è importante seguire la regola dell'ABCDE, che aiuta a identificare i segni sospetti di melanoma:

- **Asimmetria:** un nevo benigno è generalmente simmetrico, mentre un melanoma tende ad avere una forma irregolare.
- **Bordi:** i bordi di un nevo sano sono regolari e ben definiti, mentre quelli di un melanoma sono spesso frastagliati o irregolari.
- **Colore:** un nevo benigno ha un colore uniforme, mentre un melanoma può presentare diverse tonalità di marrone, nero, rosso, bianco o blu.
- **Diametro:** i melanomi sono spesso più grandi di 6 mm, anche se possono essere più piccoli nelle fasi iniziali.
- **Evoluzione:** qualsiasi cambiamento nel tempo in termini di dimensione, forma, colore o sintomi come prurito o sanguinamento è un segnale di allarme.

## 6 - PARTECIPAZIONE AI PROGRAMMI DI VACCINAZIONE

La **vaccinazione HPV** è un'importante misura di prevenzione contro il cancro causato dal papilloma virus umano (HPV), un virus che si trasmette per via sessuale e che può infettare vari organi e tessuti, come la cervice uterina, l'ano, la vagina, il pene e la bocca. Esistono diversi tipi di HPV, alcuni dei quali sono considerati ad alto rischio perché possono provocare lesioni precancerose o cancerose.

La vaccinazione HPV è raccomandata sia per le donne che per gli uomini, a partire dall'età di 11 anni, perché entrambi i sessi possono contrarre il virus e sviluppare il cancro. Inoltre, vaccinando entrambi i sessi, si riduce la circolazione del virus e si proteggono anche le persone non vaccinate.

La vaccinazione HPV è efficace contro i ceppi virali più pericolosi e più frequenti, responsabili della maggior parte dei casi di cancro associati all'HPV. Attualmente, sono disponibili tre tipi di vaccino:

1. il vaccino bivalente, che protegge dai ceppi 16 e 18, responsabili di circa il 70% dei tumori della cervice uterina e di altri tumori anogenitali e orofaringei;
2. il vaccino quadrivalente, che protegge anche dai ceppi 6 e 11, responsabili di circa il 90% dei condilomi genitali, che sono lesioni benigne ma fastidiose e contagiose;
3. il vaccino nonavalente, che protegge anche dai ceppi 31, 33, 45, 52 e 58, responsabili di circa il 20% dei tumori della cervice uterina e di altri tumori anogenitali e orofaringei.



La vaccinazione HPV è sicura ed efficace e non presenta effetti collaterali gravi. Gli effetti indesiderati più comuni sono dolore, gonfiore e arrossamento nel sito di iniezione, che scompaiono in breve tempo. La vaccinazione HPV non sostituisce gli esami di screening, come il Pap-test e l'HPV-DNA test, che sono fondamentali per la diagnosi precoce del cancro della cervice uterina e di altre lesioni da HPV. Per questo è importante continuare a sottoporsi ai controlli periodici, anche dopo la vaccinazione.

Il sesso in sicurezza è una pratica fondamentale per prevenire il cancro e altre malattie sessualmente trasmissibili (MST). Il sesso in sicurezza consiste nell'utilizzare dei metodi di barriera, come il preservativo, che impediscono il contatto diretto tra i fluidi corporei dei partner. Il preservativo è l'unico metodo che protegge sia dalla gravidanza indesiderata che dalle MST.

Alcune MST possono causare o favorire lo sviluppo di certi tipi di cancro, in particolare:

- il papilloma virus umano (HPV), che può infettare la cervice uterina, l'ano, la vagina, il pene e la bocca, e provocare lesioni precancerose o cancerose. Esistono diversi ceppi di HPV, alcuni dei quali sono considerati ad alto rischio perché più frequentemente associati al cancro. La vaccinazione HPV è raccomandata sia per le donne che per gli uomini, a partire dall'età di 11 anni, perché può prevenire l'infezione da alcuni ceppi virali più pericolosi e più comuni. Tuttavia, la vaccinazione non sostituisce l'uso del preservativo, che rimane indispensabile per proteggersi da altri ceppi di HPV e da altre MST;
- l'herpes simplex virus (HSV), che può causare vescicole dolorose sui genitali o sulla bocca. L'HSV può aumentare il rischio di cancro al collo dell'utero nelle donne infette da HPV, perché può danneggiare il tessuto cervicale e favorire la penetrazione del virus oncogeno;
- l'epatite B e C, che possono causare infiammazione cronica del fegato e portare a cirrosi e cancro epatico. L'epatite B e C si trasmettono principalmente per via ematica, ma anche per via sessuale, soprattutto se ci sono lesioni o ferite sui genitali. Esiste un vaccino efficace contro l'epatite B, ma non contro l'epatite C;
- l'HIV, che causa l'AIDS, una sindrome che indebolisce il sistema immunitario e rende il corpo vulnerabile a varie infezioni e tumori. Tra i tumori associati all'HIV ci sono il sarcoma di Kaposi, il linfoma non Hodgkin, il cancro al collo dell'utero, al retto e all'ano. Non esiste una cura definitiva per l'HIV, ma esistono dei farmaci antiretrovirali che possono controllare la replicazione del virus e migliorare la qualità e la durata della vita dei pazienti.

## 7 - SEGUI UNA SANA ALIMENTAZIONE RICCA DI ANTIOSSIDANTI

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, attraverso la digestione e il metabolismo, diventa parte di noi. Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, per mantenere le sue funzioni vitali e in funzione del tipo di attività svolta.

Con l'alimentazione reintegriamo l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, non sempre corretto e salutare, introduciamo quantità eccessive di cibo e spesso anche sostanze nocive. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa indurre il nostro corpo ad accumulare l'eccesso come tessuto adiposo (il nostro grasso). Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche e si possono innescare processi di infiammazione cronica.

Questo tipo di infiammazione, di basso grado ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente, tuttavia è stata riconosciuta quale meccanismo favorente molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).

Fra le sostanze potenzialmente tossiche, i radicali liberi dell'ossigeno (Reactive Oxygen Species, ROS) sono responsabili dell'accelerazione dei processi di invecchiamento cellulare, deprimono il sistema immunitario e favoriscono l'insorgenza di malattie croniche degenerative non trasmissibili, come le patologie cardio-vascolari, i tumori, l'aterosclerosi, il diabete, l'osteoporosi, etc. Frutta e verdura, alimenti poveri di grassi e ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, aiutano a neutralizzare l'azione dei ROS, grazie ai numerosi composti antiossidanti che contengono.

I ROS possono avere origine endogena ed esogena.

I primi originano dai processi metabolici delle nostre cellule quando l'ossigeno viene utilizzato per produrre l'energia necessaria ai processi vitali (respirazione, digestione, etc.). Per contrastare la loro azione nociva il nostro organismo possiede sufficienti meccanismi antiossidanti endogeni (enzimi, sostanze chelanti metalli, glutazione).

Quando altri fattori come quelli ambientali (inquinamento, raggi UV, radiazioni ionizzanti, etc.) o comportamentali (stress, fumo, alcool, droghe, processi infiammatori, lesioni traumatiche, abusi alimentari, etc.) determinano un eccessivo aumento della produzione di radicali liberi, le nostre difese naturali divengono insufficienti. Da qui, la necessità di un apporto esterno di antiossidanti, che si trovano soprattutto nella verdura e nella frutta, ma anche nel tè e nella cioccolata.

Hanno attività antiossidante:

1. alcune vitamine (betacarotene o provitamina A, vit. C, vit. E, vit. B) e sostanze vitamino-simili come il coenzima Q10
2. tutti i polifenoli (o vit. P), gruppo eterogeneo di 5.000 sostanze naturali
3. diversi micronutrienti ed enzimi (Mn, Mo, Se, Cu, Zn, melatonina, etc.)
4. gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (omega 3 e omega 6) presenti soprattutto nell'olio extra vergine di oliva o in altri oli vegetali spremuti a freddo, come, per esempio, l'olio di lino, l'olio di germe di grano, l'olio di mandorla.

Di conseguenza una dieta equilibrata e varia rappresenta un'arma molto importante per mantenere una buona salute e rallentare i processi degenerativi a cui l'organismo è inevitabilmente sottoposto.

Le sostanze antiossidanti che gli alimenti apportano all'organismo sono la vitamina C, la vitamina E, le provitamine come il betacarotene, il licopene (potente antiossidante che è il principale pigmento responsabile del colore rosso del pomodoro) e alcuni oligoelementi come il selenio, lo zinco, il manganese e il rame.

## LA TABELLA SEGUENTE PRESENTA LE UNITÀ ORAC CONTENUTE IN ALCUNI ALIMENTI.

| Apporto di unità ORAC per porzione di alimento |              |            |
|------------------------------------------------|--------------|------------|
| VEGETALI                                       | QUANTITÀ     | UNITÀ ORAC |
| CETRIOLI                                       | 1            | 36         |
| SPINACI CRUDI                                  | 1 piatto     | 182        |
| UVA BIANCA                                     | 1 grappolo   | 357        |
| KIWI                                           | 1            | 458        |
| CAVOLO VERDE COTTO                             | 1 tazza      | 2.048      |
| SALVIA                                         | 100 g        | 32.004     |
| FAGIOLINI COTTI                                | 1 tazza      | 404        |
| ALBICOCCHIE                                    | 3            | 72         |
| MELONE                                         | 3 fette      | 97         |
| PESCA                                          | 1            | 248        |
| OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA                    | 100 g        | 1.150      |
| POMODORI                                       | 1            | 116        |
| MELANZANA                                      | 1            | 326        |
| MIRTILLI                                       | 1 tazza      | 3.480      |
| PRUGNE                                         | 3            | 1.454      |
| UVETTA NERA                                    | 1 cucchiaino | 396        |
| ACETO DI VINO ROSSO                            | 100 g        | 410        |
| PERA                                           | 1            | 222        |
| MELA                                           | 1            | 301        |
| CIPOLLA                                        | 1            | 360        |
| CAVOLFIOR COTTO                                | 1 tazza      | 400        |
| BANANA                                         | 1            | 223        |
| PATATA AMERICANA                               | 1            | 433        |

**5.000  
ORAC**

Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen-Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi, attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno.

## PRINCIPALI ANTIOSSIDANTI PRESENTI NEGLI ALIMENTI

- Vitamina E (olio extra vergine di oliva, germe di grano, granoturco, spinaci, broccoli, arachidi, semi di girasole, muesli)
- Vitamina C (mirtilli, fragole, arance, kiwi, peperoni rossi, cavolini di Bruxelles, patate, broccoli, lattuga)
- Beta-carotene (carote, spinaci, patate dolci, piselli, lattuga, pomodori, zucca gialla, bieta, cicoria, ruchetta, agrumi, melone, albicocche, pesche, nespole)
- Selenio (spinaci, funghi, noci, semi di girasole)
- Flavonoidi (tè, vino rosso, cipolla, lattuga, mele, arance, uva)
- Licopene (pomodori, melone d'estate, papaia)
- Resveratrolo (uva a buccia scura e vino rosso)
- Acido alfa-lipoico (patate, carote, barbabietola, verdure in foglia, carni rosse)
- Ubichinone (germe di grano, nocciole, spinaci, aglio, cavoli, fagioli, carne e pesce in genere).

Ogni antiossidante ha un'azione diversa e pertanto, per garantire l'apporto di ognuno di essi nelle giuste quantità, è opportuno seguire una dieta varia ed equilibrata basata sul modello della Dieta Mediterranea.

Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recenti acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi, chiamate telomeri, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano a ogni divisione della cellula e con l'età. A un certo punto di tale processo, la cellula non può dividersi ulteriormente e muore.

La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti. Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole ma preziosissime porzioni del nostro DNA, sottolineando peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcol, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.

Studi effettuati dai ricercatori di Harvard e pubblicati sul British Medical Journal hanno evidenziato come la Dieta Mediterranea aiuti a mantenere il benessere dell'individuo anche agendo sulla lunghezza dei telomeri e rallentando, pertanto, i processi che determinano il loro accorciamento.



Dunque, il modello della Dieta Mediterranea Italiana che andremo a illustrare più avanti, rappresenta lo stile di vita e alimentare migliore per la prevenzione dei tumori, delle malattie metaboliche croniche e per il mantenimento del benessere del nostro organismo.





## I DATI SULL' OBESITÀ E SOVRAPPESO IN ITALIA

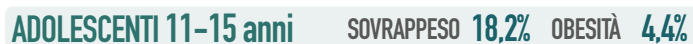


Fonte: ISTAT - Stili di vita e fattori di rischio (2023)

## OBESITÀ E SOVRAPPESO



Fonte: OKkio alla SALUTE - ISS, 2023

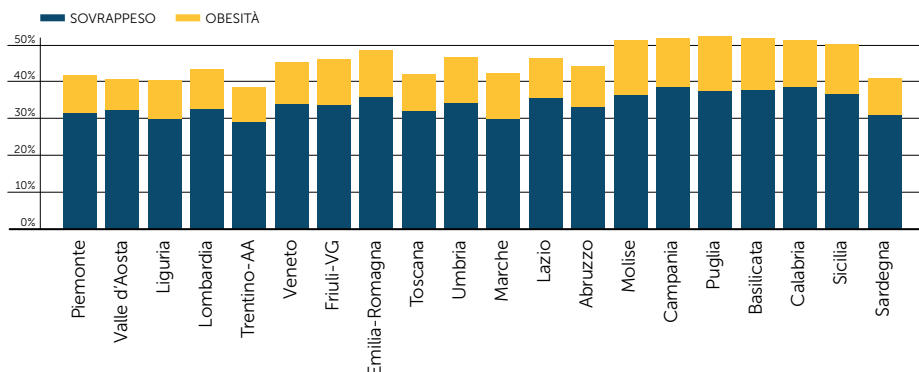


Fonte: HBSC Italia - ISS, 2022



## DISTRIBUZIONE REGIONALE - ADULTI

Sovrappeso e Obesità per Regione (%) - Fonte ISTAT 2023



L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei Paesi ad alto sviluppo economico. I dati del Ministero della Salute indicano come l'Italia si ponga ai primi posti tra i Paesi europei per l'eccesso ponderale infantile. È affetto da obesità circa il 10% della popolazione infantile, mentre il 19% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni è in sovrappeso.

Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: più del 40% in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige fanno registrare tassi inferiori al 25%. Tali dati sembrano

essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della Dieta Mediterranea, di una maggiore assunzione di calorie e di una maggiore sedentarietà. Nella popolazione adulta si riscontra, sulla base degli ultimi dati forniti dall'ISTAT, una condizione di obesità nel 10% e di sovrappeso nel 35% della popolazione.

È scientificamente dimostrato come sovrappeso e obesità predispongono a molteplici malattie croniche quali malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e diabete mellito di tipo 2 e aumentano il rischio di sviluppare molteplici tipi di tumore (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio, prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici). I pazienti adulti affetti da obesità o da eccesso ponderale hanno anche un maggior rischio di recidiva della patologia tumorale e di mortalità se sviluppano un tumore, rispetto ai pazienti che giungono alla diagnosi in condizioni di normalità di peso corporeo.

Secondo l'OMS sia l'obesità sia il sovrappeso rappresentano i più importanti fattori di rischio modificabile di cancro, dopo il fumo di tabacco. Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo e al 20% nelle donne siano attribuibili al sovrappeso e all'obesità.

I meccanismi attraverso cui tali condizioni favoriscano lo sviluppo tumorale non è ancora chiaramente definito. Molte evidenze sperimentali riconoscono nell'aumentato livello di insulina circolante, presente spesso nei soggetti affetti da obesità, un fattore chiave nel determinismo della patologia tumorale così come altri meccanismi molecolari, quale per esempio uno stato di infiammazione subclinica cronica.

Inoltre, nell'ultimo decennio è emersa una realtà ancora più preoccupante: quella del ruolo dell'obesità e del sovrappeso nell'età infantile e adolescenziale come fattore facilitante lo sviluppo, anche prima dell'età adulta, di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, problemi respiratori e alle articolazioni, incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ma anche di sviluppare tumori. L'obesità in età pediatrica è inoltre associata a complicanze retiniche e renali, steatosi epatica (fegato grasso), asma e apnee notturne, sindrome dell'ovaio policistico, infertilità, disturbi psicologici.

Un numero crescente di studi dimostra come i bambini o gli adolescenti obesi o in eccesso di peso avranno un rischio sostanzialmente aumentato di sviluppare vari tipi di tumore quali alcune leucemie, tumori della mammella, del fegato, del pancreas, del colon-retto e uroteliali. Queste evidenze impongono di ampliare la battaglia contro il cancro puntando a interventi preventivi rivolti direttamente o indirettamente anche alle fasce di età più giovani.

## COME SI ARRIVA ALL'OBESITÀ O ALL'ECESSO PONDERALE DA RAGAZZI?

Solo in parte la responsabilità di tale condizione è imputabile al bambino/adolescente. Infatti, recenti studi indicano come il peso dei bambini sia influenzato dalle abitudini di vita delle madri durante la gravidanza. In uno studio condotto su circa 2.000 donne canadesi, i bambini nati da madri che durante la gravidanza erano in sovrappeso o fumavano, hanno mostrato un rischio maggiore di sviluppare sovrappeso o obesità, rispetto a quelli nati da donne che durante la gestazione avevano un peso nella norma e non fumavano.

È importante sapere come i figli di genitori in sovrappeso o obesi abbiano un rischio triplo di sviluppare un tumore obesità-correlato. I genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli. Secondo dati del Ministero della Salute, il 38% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi non riconosce tale condizione. Inoltre, tra i bambini le abitudini che possono favorire l'aumento di peso sono ancora molto diffuse e spesso molteplici.

Tali cattive abitudini diventano ancora più difficili da abbandonare da adolescenti e da adulti. I dati più recenti indicano che circa l'11% dei bambini salta la prima colazione e il 37% fa una colazione non adeguata (sbilanciata per deficit di carboidrati e proteine); circa due terzi fanno una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 25% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate; il 26% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura. (Dati Okkio alla Salute – ISS 2023)

Anche i dati riguardanti l'inattività fisica e i comportamenti sedentari sono molto allarmanti. Il 16% dei bambini pratica uno sport solo un'ora a settimana; il 42% ha la TV in camera; il 45% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Il "piccolo obeso" almeno nel 50% dei casi manterrà tale habitus da adulto. Particolarmente allarmante infine il dato che indica come anche in Italia sia notevolmente aumentato il numero degli adolescenti che consumano alcol. Infatti, è stato dimostrato come le bevande alcoliche favoriscano l'eccesso ponderale e l'obesità, così come aumentano il rischio di sviluppare vari tipi di tumori (es. fegato, pancreas, cavo orale, etc.).

## COME SI PREVIENE L'OBESITÀ E L'ECESSO PONDERALE?

I benefici in termini di salute della riduzione e del mantenimento del giusto peso corporeo sono ben noti. Infatti, la riduzione della mortalità per patologie cardiovascolari, respiratorie, etc. è stata dimostrata da molti studi. È stato inoltre di recente dimostrato che la riduzione di peso a qualsiasi età, incluso infanzia e adolescenza, produca ripercussioni positive in termini di riduzione del rischio di sviluppare un tumore.

Tali dati riguardano principalmente il tumore mammario (donne in menopausa in eccesso ponderale o obese che riducono stabilmente di 10 Kg il loro peso dimezzano il rischio di sviluppare tale neoplasia), ma il beneficio si ritiene possa essere esteso anche al rischio di sviluppare altri tipi di tumore.

Nel 2012 il Network Genitori Pediatri Scuola, cui partecipano il Ministero della Salute, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione nutrizionale per le famiglie "Mangiar bene conviene", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse".

L'obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita corretti che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile.

### ECCO I DIECI PUNTI ESSENZIALI:

1. Allattamento al seno per almeno sei mesi.
2. Svezamento dopo i sei mesi.
3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni di vita.
4. Evitare bevande caloriche.
5. Sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi.
6. Evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni.
7. Controllare il peso corporeo prima dei 6 anni.
8. Introdurre TV e giochi sedentari solo dopo i 2 anni.
9. Incentivare i giochi di movimento.
10. Porzioni corrette dei cibi.

(Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale)

A questo bisogna aggiungere l'importanza dell'educazione che gli adulti dovrebbero fornire ai figli mostrando, con l'esempio, di credere nel valore dei "buoni stili di vita" e che questi sono attuabili con relativamente poco sacrificio. I genitori dovrebbero svolgere regolarmente attività fisica e farla svolgere ai figli, limitare al minimo l'assunzione di alcol e non fumare. Ridurre al minimo il tempo che i figli passano davanti alla televisione o con i videogiochi (meno di 2 ore al giorno, meglio 1 ora).

A tavola consumare insieme cibi a basso contenuto calorico, privilegiando frutta e verdura. Far partecipare i figli alla preparazione dei cibi, illustrando gli aspetti buoni e salutari della "buona alimentazione".

A scuola privilegiare l'uso della frutta fresca al posto di merendine e dolci.

La prevenzione dell'eccesso ponderale dell'adulto, in particolare, deve essere praticata dagli organi preposti attraverso campagne di educazione alimentare che promuovano un corretto stile di vita e pertanto una dieta equilibrata e varia e una adeguata attività fisica giornaliera.

Al riguardo si può fare riferimento alle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione che fa parte del Consiglio per la Ricerca e l'analisi dell'Economia Agraria (CREA) e che possiamo così riassumere nei punti più salienti:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- Consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità, quelli migliori si trovano nell'olio extravergine di oliva e nel pesce
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza, almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, e anche di più se fa caldo, hai fatto o stai facendo sport
- Il sale? Meglio poco e iodato
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola.

Secondo l'OMS, il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Grazie alla sua naturale e ottimale composizione – 12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi – la Dieta Mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Il termine dieta deriva dalla parola greca διαίτα (leggi diaita), che significa stile di vita, equilibrio.

La Dieta Mediterranea non è, quindi, una dieta e non è semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, proprie dei popoli dei Paesi che si affacciavano sul Mediterraneo fino agli anni '50, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco).

## SEGUIRE IL MODELLO ALIMENTARE SANCITO DALL'UNESCO NEL RICONOSCIMENTO DELLA DIETA MEDITERRANEA SIGNIFICA QUINDI:

1. Avere uno stile di vita equilibrato.
2. Essere in armonia con la natura e i suoi ritmi.
3. Tenere conto della biodiversità e della stagionalità.
4. Usare con rispetto i prodotti della terra e del mare.

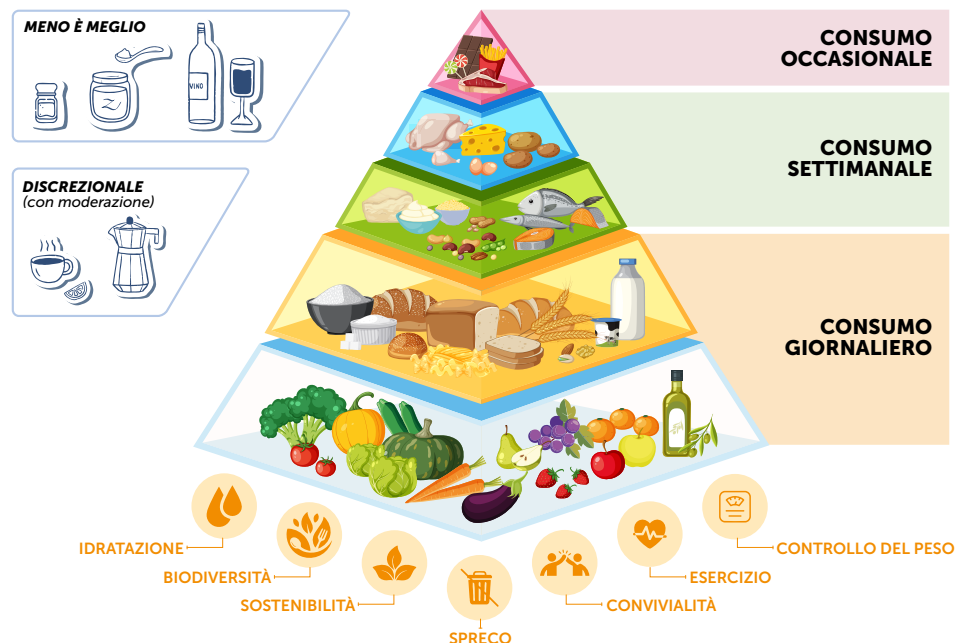
Tutto ciò determina un sano rapporto con il cibo per vivere meglio e più a lungo. Base alimentare quotidiana della Dieta Mediterranea è:

1. Elevato consumo di frutta, verdura, legumi, noci, semi, pane e cereali (meglio se integrali).
2. Consumo moderato di pesce, uova, latticini, carne bianca, pochissima carne rossa e, solo saltuariamente, dolci.
3. Assunzione regolare di molta acqua e (compatibilmente al credo religioso e alle abitudini) di limitate quantità di vino (da bere in corrispondenza dei pasti principali).
4. Uso pressoché esclusivo di olio extra vergine di oliva quale condimento grasso per cucinare e per insaporire i cibi crudi.

Accanto a questo regime dietetico, la Dieta Mediterranea si basa su alcuni principi (così come riportato nella Piramide della Dieta Mediterranea):

1. Sana attività fisica quotidiana, che garantisca un adeguato dispendio calorico.
2. Convivialità: rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto d'incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente. È stato dimostrato che pranzare in famiglia almeno una volta al giorno (una bella tavola apparecchiata, piatti buoni e preparati con amore, una chiacchierata fra genitori e figli, telefonini e televisore rigorosamente spenti) è una vera e propria terapia per i piccoli che soffrono di asma. La convivialità a tavola è stata riscoperta anche come elemento fondante per la prevenzione negli adulti e nei bambini dell'obesità e dei disordini alimentari psicogeni.
3. Porzioni moderate, **SOBRIETÀ**.
4. Uso di alimenti locali e di stagione.
5. Non consumare prodotti ultraprocesati/ultraformati perché non contemplati dal modello alimentare "Dieta Mediterranea"

## PIRAMIDE DIETA MEDITERRANEA - POPOLAZIONE ADULTA (18-65 ANNI)



E inoltre:

- Prediligere il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Prevedere il consumo della pasta come primo piatto, condita con pomodoro e olio extra vergine di oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Limitare il consumo di carni rosse perché sono ricche di grassi saturi, prediligere le carni bianche e magre e consumare frequentemente pesce, in particolare pesce azzurro (alici, sgombrini, tonno, sarde), ossia quello tipico del bacino mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato e quando già si è abituati a farlo), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno).
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come, ad esempio, pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Prediligere l'olio extra vergine di oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo

stesso contenuto di grasso (1 g = 8,75 calorie), ma quello extra vergine di oliva è il più digeribile ed è il più saporito, pertanto richiede minori quantità d'uso ed è molto ricco di vitamina E con elevato potere antiossidante.

- Utilizzare almeno circa 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura (1 porzione è pari a circa 100 grammi), alternandole sapientemente nei 5 colori della salute (bianco, giallo-arancione, rosso, verde e violetto).

Oltre al loro contenuto di vitamine con elevato potere antiossidante, la frutta e la verdura forniscono elevate quantità di sali minerali e di fibra alimentare, che ha un ruolo importante per la prevenzione dei tumori del colon e di altri tipi di tumore, come recentemente dimostrato (Pediatrics 2016). La fibra alimentare, infatti, accelera il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene, facilitando anche la loro eliminazione, e presumibilmente svolge anche un ruolo nel mantenimento di un fisiologico metabolismo.

Le raccomandazioni sullo stile di vita e sui consumi alimentari sono riferibili a individui adulti (18 - 65 anni) sani con fabbisogno calorico medio. Individui in condizioni cliniche specifiche devono basarsi su piani alimentari personalizzati.

## TERRITORIALITÀ

Il consumo di alimenti venduti direttamente sul luogo di produzione nei mercati contadini di prossimità (mercati di campagna-amica) garantisce che l'alimento mantenga le sue caratteristiche ottimali in termini di freschezza e di nutrienti. Infatti, il consumo dei prodotti stagionali permette che i prodotti possano conservare inalterati nutrienti quali vitamine, sali minerali e antiossidanti fondamentali per le difese dell'organismo contro tutti i processi che possono portare alla formazione di tumori.

Inoltre, la territorialità e la stagionalità dei prodotti alimentari contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale (minori emissioni di CO<sub>2</sub>), con un ulteriore effetto protettivo sulla salute dell'uomo, non avendo necessità di essere trasportati lontano dal luogo di produzione e in stagioni diverse da quelle del territorio di crescita.







## UN PO' DI STORIA

L'ulivo e l'olio hanno un posto centrale nella storia del nostro Paese e in tutto il bacino del Mediterraneo. È ormai provato che l'ulivo fu introdotto dai Fenici, abili commercianti e navigatori, dall'attuale Siria verso il Mediterraneo. Si deve prima ai Greci e poi ai Romani l'ampia diffusione della coltivazione dell'ulivo e dell'utilizzo dei suoi frutti, tanto da essere definito "il primo tra tutti gli alberi".

Nell'antica Roma, l'olio veniva utilizzato per molteplici scopi, oltre al consumo alimentare. Erano già note le sue proprietà curative, tanto che era usato per fini medici. L'olio veniva anche impiegato per i massaggi degli atleti prima delle gare. Era fondamentale per l'illuminazione, tanto che ancora oggi, come si leggerà in seguito, esiste una categoria di olio definita "lampante". Infine, l'olio ha un alto valore di sacralità, essendo legato alle 3 grandi religioni monoteiste.

Nel Cristianesimo, ad esempio, è utilizzato nei Sacramenti del Battesimo, Cresima e Unzione degli infermi.

## CHE COSA DISTINGUE UN OLIO DI QUALITÀ

L'olio d'oliva non è tutto uguale e conoscere le differenze tra le varie categorie aiuta a scegliere con maggiore consapevolezza. La prima grande distinzione riguarda gli oli "vergini", cioè quelli ottenuti esclusivamente dal frutto dell'oliva attraverso processi meccanici, senza l'uso di sostanze chimiche e senza alcuna miscelazione con oli di altra natura. A questa famiglia appartengono l'olio extra vergine, l'olio vergine e l'olio lampante, che però non è commestibile.

Sono gli unici oli che possono essere valutati anche attraverso un esame organolettico ufficiale: un panel di assaggiatori esperti stabilisce, ad esempio, se un olio può essere classificato come extra vergine verificando l'assenza di difetti e la presenza di caratteristiche positive come il fruttato, l'amaro e il piccante.

Queste ultime sensazioni gustative non devono spaventare, perché indicano la presenza di polifenoli, sostanze naturali preziose sia per il gusto sia per la salute. Oltre all'esame organolettico, l'olio extravergine d'oliva deve anche rispettare determinati parametri chimici definiti dalla normativa, riscontrabili esclusivamente tramite analisi di laboratorio. Il parametro più noto è il "tasso di acidità" (ovvero la percentuale di acidi grassi liberi,

in particolare l'acido oleico) che per l'extravergine non può essere superiore allo 0,8%. Minore è il tasso di acidità, maggiore è la qualità dell'olio extravergine. Attenzione: il livello di acidità non è percepibile al gusto.

L'olio vergine, pur essendo anch'esso naturale e ottenuto senza chimica, può avere un'acidità più elevata, fino al 2%, e può presentare lievi difetti sensoriali, risultando quindi di minor pregio rispetto all'extra vergine.

Infine, l'olio lampante ha livelli di acidità superiori al 2% e difetti sensoriali accentuati, tanto da non essere commestibile.

## LE ALTRE CATEGORIE DI OLIO PRESENTI SUL MERCATO

Accanto agli oli vergini esiste l'olio di oliva, un prodotto molto diffuso sugli scaffali dei supermercati. Si tratta di una miscela composta da olio raffinato e una piccola parte di olio vergine. L'olio raffinato deriva da oli non commestibili, come il lampante, che vengono trattati chimicamente per eliminare odori e sapori sgradevoli, ridurre l'acidità e schiarire il colore. Il risultato è un olio dal gusto neutro e con un'acidità finale che non può superare l'1,5%. Ancora meno pregiato è l'olio di sansa di oliva, ottenuto unendo oli di sansa raffinati - estratti tramite solventi dalla polpa residua delle olive - a una quota di oli vergini. Anche in questo caso l'acidità massima consentita è dell'1,5%.

## EXTRA VERGINE E OLIO DI OLIVA: LA DIFFERENZA SOSTANZIALE

Ricapitolando, la differenza tra un olio extra vergine e un olio di oliva è significativa. L'extra vergine è un prodotto naturale, ricco di aromi e di polifenoli, ottenuto solo con processi meccanici e senza difetti sensoriali.

L'olio di oliva, invece, è il risultato di una miscelazione che include una parte importante di olio raffinato, più neutro e povero di sostanze benefiche. Per questo motivo, quando si cerca qualità, gusto e valore nutrizionale, l'olio extra vergine rimane la scelta migliore.

## COME LEGGERE L'ETICHETTA DELL'OLIO

Per orientarsi tra le bottiglie, l'etichetta è uno strumento fondamentale. In primo luogo, per scegliere un prodotto di qualità bisogna accertarsi di acquistare un olio classificato come extravergine d'oliva. In secondo luogo, bisogna prestare attenzione all'origine della materia prima ed al luogo in cui l'olio è stato estratto. Quando si legge "olio extra vergine di oliva italiano", significa che l'olio proviene esclusivamente da olive coltivate e frante

in Italia. I marchi DOP (Denominazione d'Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta) offrono un'ulteriore garanzia, perché certificano che l'olio proviene da un'area geografica precisa e rispetta un disciplinare di produzione.

Tutti gli operatori della filiera di oli certificati DOP o IGP sono sottoposti a procedure di controllo da parte di Enti di Certificazione riconosciuti dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste. Un'informazione molto utile è anche la campagna di raccolta: quando è indicata, permette di capire la freschezza del prodotto; quando manca, è probabile che l'olio sia frutto della miscelazione di oli provenienti da annate diverse.

## **I NEMICI DELL'OLIO: CONSIGLI PER LA CONSERVAZIONE**

L'olio extravergine è soggetto, nel tempo, a processi di degradazione, che possono influire negativamente sia sulle caratteristiche sensoriali che sui parametri chimici.

È importante, quindi, dopo aver scelto un olio EVO di qualità, conservarlo in modo corretto per preservarne tutte le caratteristiche positive. Per una corretta conservazione, bisogna salvaguardare l'olio dai suoi temibili tre nemici: luce, calore, ossigeno.

## **Elaborazione a cura di Unaprol s.c.p.a. - Consorzio Olivico Italiano**

### **L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (EVO) ALLEATO NELLA LOTTA CONTRO I TUMORI**

Oggi il cancro è una malattia curabile. Ma rimane fondamentale seguire uno stile di vita corretto e un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo per la prevenzione, ma anche a seguito della guarigione.

La Dieta Mediterranea, infatti, contribuisce a preservare il nostro organismo dalle recidive del tumore. In particolare, è l'uso di olio extra vergine di oliva, in virtù delle sue molteplici qualità antitumorali e in ragione della sua ineguagliabile miniera di antiossidanti, che aiuta nella prevenzione del cancro.

I pregi dell'olio EVO, assunto all'interno di una dieta varia, sana ed equilibrata, sono stati dimostrati da numerosi studi epidemiologici eseguiti soprattutto su donne guarite dal tumore al seno, da sempre tra i più diffusi e temibili. Le evidenze che ne sono emerse sono state univocamente a favore del consumo di olio extra vergine di oliva quale alimento fondamentale per la prevenzione delle recidive.

Uno studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), comprendente donne provenienti da Italia, Grecia e Spagna, ha rilevato che il gruppo che si atteneva strettamente

al modello dietetico mediterraneo, infatti, ha mostrato una significativa riduzione (del 7%) del rischio di cancro al seno in postmenopausa rispetto al gruppo che vi si atteneva più blandamente. Inoltre, in un secondo studio PREDIMED, prima indagine clinica che valuta l'intervento con la dieta mediterranea per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari, i ricercatori hanno anche raccolto informazioni sull'incidenza del cancro al seno come esito secondario. I partecipanti a PREDIMED sono stati randomizzati in uno dei tre gruppi di studio: dieta mediterranea arricchita con olio extra vergine di oliva, dieta mediterranea arricchita con noci e dieta di controllo.

Tra le 4.152 donne nello studio, quelle assegnate alla Dieta Mediterranea arricchita con olio extravergine di oliva presentavano un rischio inferiore del 68% di cancro al seno in postmenopausa rispetto alle donne del gruppo di controllo. Inoltre, un aumento del 5% delle calorie dell'olio extravergine di oliva è stato associato a una riduzione del 28% del rischio di cancro al seno. Maggiore è l'assunzione di olio extra vergine di oliva, minore è il rischio di cancro al seno in postmenopausa.

Studi epidemiologici suggeriscono che l'olio extra vergine d'oliva esercita dunque un effetto protettivo contro alcuni tumori maligni. Seguire una dieta sana con l'olio EVO come principale fonte di grasso, infatti, potrebbe ridurre notevolmente l'incidenza del cancro. È poi da sottolineare come l'effetto protettivo dell'olio d'oliva è indipendente dalla quantità di frutta e verdura consumata nella dieta.



È stato anche riportato che una dieta ricca di olio extra vergine d'oliva è associata a un ridotto rischio di cancro all'intestino. Studi recenti hanno dimostrato che l'olio EVO fornisce protezione contro il cancro del colon. Proseguendo in questa direzione, la ricerca ha esaminato le implicazioni metaboliche dei grassi, in particolare il ruolo protettivo dell'olio extra vergine d'oliva nella malattia epatica cronica e nel disturbo dell'intestino noto come morbo di Crohn. I risultati indicano gli effetti benefici dell'olio EVO sulle lesioni precancerose. Dopo aver analizzato tre tipi di dieta, i ricercatori sono giunti a varie conclusioni: la dieta dell'olio extra vergine d'oliva ha ridotto il numero di lesioni cancerose; il numero di tumori che si sono sviluppati era chiaramente e significativamente basso; i tumori erano meno aggressivi e avevano una prognosi migliore.

Questo effetto benefico potrebbe essere correlato all'acido oleico, l'acido grasso monoinsaturo predominante nell'olio extra vergine d'oliva. È stato osservato che questo acido grasso riduce la produzione di prostaglandine derivate dall'acido arachidonico, che a sua volta svolge un ruolo significativo nella produzione e nello sviluppo dei tumori.

Tuttavia, non è escluso che anche altri costituenti dell'olio EVO, come antiossidanti, flavonoidi, polifenoli e squalene possano avere un'influenza positiva.

Si ritiene che lo squalene abbia, infatti, un effetto favorevole sulla pelle riducendo l'incidenza dei melanomi. L'olio extra vergine d'oliva arricchisce anche il gusto di verdure e legumi i cui benefici nella prevenzione del cancro sono stati ampiamente dimostrati.

Alcune ricerche attuali molto promettenti sono incentrate sulla protezione fornita dall'olio EVO contro la leucemia infantile e vari tipi di cancro, come il cancro a cellule squamose esofagee. Molto deve ancora essere scoperto su come l'olio extra vergine d'oliva influenzi il cancro e mancano ancora dati concreti sui meccanismi alla base del ruolo benefico che svolge nella prevenzione o nell'inibizione della crescita di diversi tumori. Tuttavia, in base alle informazioni attualmente disponibili, l'olio EVO potrebbe agire positivamente durante le diverse fasi coinvolte nel processo di formazione del cancro.

**L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (EVO) È RICONOSCIUTO COME IL PILASTRO FONDAMENTALE DELLA DIETA MEDITERRANEA PERCHÉ AGISCE NON SOLO COME CONDIMENTO PRINCIPALE MA COME VERO E PROPRIO ELISIR DI SALUTE**

## OLIO EVO E INTESTINO

Grazie al sitosterolo contenuto al suo interno, l'olio extra vergine d'oliva impedisce parzialmente l'assorbimento del colesterolo da parte dell'intestino tenue. Stimola inoltre l'assorbimento di vari nutrienti. L'olio EVO, quindi, è un grasso che si digerisce e si assorbe

molto bene; ha proprietà eccellenti e un lieve effetto lassativo che aiuta a combattere la stitichezza e l'alitosi.

## OLIO EVO E SISTEMA IMMUNITARIO

È stato documentato che l'assunzione di olio extra vergine d'oliva rafforza il sistema immunitario contro gli attacchi esterni di microrganismi, batteri o virus, come è noto, da tempo che le carenze di minerali e vitamine possono avere un effetto negativo sul sistema immunitario.

Ricerche recenti hanno poi concluso che gli acidi grassi nella composizione dell'olio EVO sono buoni alleati nell'abbassare importanti parametri immunologici come la proliferazione dei linfociti indotta da mitogeni specifici sia dei linfociti B che dei linfociti T. È infatti stato segnalato che questi acidi grassi svolgono un ruolo importante in varie funzioni immunitarie. Sono coinvolti nella regolazione dei processi infiammatori e possono essere efficaci nel trattamento di alcune malattie autoimmuni e nella regolazione del sistema immunitario in generale.



## OLIO EVO E ARTERIOSCLEROSI

È stato dimostrato che l'olio extra vergine d'oliva ha un effetto positivo nel prevenire la formazione di coaguli di sangue e l'aggregazione piastrinica. È stato osservato che, evitando un'eccessiva coagulazione del sangue, le diete ricche di olio EVO possono attenuare l'effetto dei cibi grassi nel favorire la formazione di coaguli di sangue, contribuendo così alla bassa incidenza di insufficienza cardiaca nei Paesi in cui l'olio extra vergine d'oliva è il principale grasso consumato.

## OLIO EVO E COLESTEROLO

L'olio extra vergine d'oliva abbassa i livelli di colesterolo totale nel sangue, colesterolo LDL e trigliceridi. Allo stesso tempo non altera i livelli di colesterolo HDL (e può addirittura aumentarli), svolge un ruolo protettivo e previene la formazione di chiazze adipose, stimolando così l'eliminazione delle lipoproteine a bassa densità.

L'effetto benefico del consumo di olio EVO rispetto alle malattie cardiovascolari è stato dimostrato in prevenzione primaria, dove riduce il rischio di sviluppare la malattia, e in prevenzione secondaria, dove previene la recidiva dopo un primo evento coronarico. Attualmente, la ricerca sta rivelando l'efficacia della dieta mediterranea nella prevenzione degli eventi coronarici secondari e l'influenza positiva dell'olio extra vergine d'oliva sulla depressione associata a tali eventi e sull'umore. Questi risultati sono molto importanti in considerazione dell'elevata incidenza di depressione nel mondo moderno e del grande rischio che rappresenta nelle malattie cardiache ricorrenti.

## OLIO EVO E APPARATO DIGERENTE

Non appena assumiamo l'olio extra vergine d'oliva, esso ha una serie di effetti benefici che incidono su tutto il sistema digestivo. Già nell'antichità era consigliato per vari disturbi della digestione e le sue proprietà benefiche sono oggi ampiamente corroborate da studi epidemiologici e da una ricchezza di dati scientifici.

## OLIO EVO E STOMACO

Quando l'olio extra vergine d'oliva raggiunge lo stomaco non riduce il tono dell'anello muscolare o dello sfintere alla base dell'esofago.

Per questo motivo riduce il rischio di flusso o reflusso di cibo e succo gastrico dallo stomaco all'esofago. L'olio extra vergine d'oliva, inoltre, inibisce anche parzialmente la motilità gastrica. Di conseguenza, il contenuto gastrico dello stomaco viene rilasciato più lentamente e gradualmente nel duodeno, dando una maggiore sensazione di "pienezza", e favorendo la digestione e l'assorbimento dei nutrienti nell'intestino.

## OLIO EVO E SISTEMA EPATOBILIARE

Uno degli effetti dell'olio extra vergine d'oliva sul sistema epatobiliare è quello di essere un colagogo, garantendo un ottimo drenaggio biliare e il completo svuotamento della cistifellea. Un altro effetto è legato alla sua natura colecistocinetica, cioè, stimola la contrazione della cistifellea, che è estremamente utile nel trattamento e nella prevenzione dei disturbi delle vie biliari.

Stimola la sintesi dei sali biliari nel fegato e aumenta la quantità di colesterolo escreto dal fegato. In breve, l'olio EVO, per il suo effetto benefico sul tono muscolare e sull'attività della cistifellea, stimola la digestione dei lipidi, perché emulsionati dalla bile, e previene l'insorgere dei calcoli biliari.

## OLIO EVO E PANCREAS

Quando viene consumato, l'olio extra vergine d'oliva fa produrre al pancreas una piccola quantità di secrezione, facendo "lavorare" questo organo poco, ma in modo efficiente e sufficiente per svolgere tutte le sue funzioni digestive. L'olio d'oliva è consigliato nelle malattie in cui è necessario mantenere la funzione pancreatica, come l'insufficienza del pancreas, la pancreatite cronica, la fibrosi cistica e le sindromi da malassorbimento.



## LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

La cottura degli alimenti, in genere, rende i cibi più appetibili e digeribili; inoltre offre una maggiore sicurezza alimentare da un punto di vista batteriologico e parassitologico. I metodi di cottura devono esaltare il sapore dei cibi, ma garantire anche la minor perdita di nutrienti, specialmente di vitamine, minerali e agenti antiossidanti preziosi per la prevenzione dei tumori. È importante nel caso della frittura o della cottura alla griglia che questi metodi di cottura vengano effettuati con particolari accorgimenti affinché non si formino sostanze dannose per la salute. Elenchiamo, dunque, i vari tipi di cottura e i consigli per evitare perdite di nutrienti e ottenere delle preparazioni culinarie non solo buone ma anche salutari.

**1. BOLLITURA:** si consiglia di mettere gli alimenti nell'acqua nel momento in cui essa arriva a bollore e non aggiungere più di 5 grammi di sale per ogni litro d'acqua. La cottura non deve essere eccessivamente lunga per evitare la perdita di vitamine antiossidanti termolabili come la vitamina C o di polifenoli, anch'essi composti a elevato potere antiossidante. Durante la bollitura una parte dei sali minerali passa nell'acqua di cottura ed è dunque consigliabile recuperare questi nutrienti utilizzando il liquido di cottura per preparare minestre o stufati.



**2. PENTOLA A PRESSIONE:** con temperature attorno ai 110-120 gradi e per tempi brevi, la cottura a pressione non provoca una perdita eccessiva di vitamine e di sali minerali. È importante avere l'accortezza di non immergere gli alimenti in troppa acqua nella quale si andrebbero a perdere preziosi micronutrienti.

**3. CARTOCCIO:** la pellicola d'alluminio nella quale si avvolgono gli alimenti, preferibilmente a piccoli pezzi, li protegge dall'aggressione del calore, evitando la dispersione degli aromi, dei principi nutritivi e degli agenti antitumorali.

**4. AL FORNO:** la cottura al forno avviene a temperature molto alte (da 180 a 250 gradi). Il calore del forno basta a produrre rapidamente una "crosta" dorata di protezione intorno all'alimento che permette di mantenere i principi nutritivi e gli aromi. Evitate temperature eccessive che possono "bruciare" la crosta, rendendola nera, e determinare la formazione di sostanze dannose per l'organismo.

**5. AL VAPORE:** la temperatura rimane a livelli molto bassi e l'alimento non viene immerso nell'acqua, quindi la perdita dei principi nutritivi viene ridotta al minimo. È un metodo eccellente per cuocere la maggior parte delle verdure i cui sapori e aromi, ma anche le sostanze antitumorali, non vengono diluiti nell'acqua di cottura.

**6. IN PADELLA:** la cottura in padella è preferibile che venga effettuata con olio extra vergine di oliva, che ben sopporta le temperature elevate senza degradarsi in composti che potrebbero essere dannosi per l'organismo umano.

**7. SALTATI IN PADELLA:** verdure, carne, pesce, pasta e riso sono alimenti che precedentemente cotti possono essere saltati in padella. Affinché non venga penalizzata la salubrità degli alimenti è bene utilizzare poco olio e aspettare che sia caldo prima di mettere gli stessi, ridotti in piccoli pezzi. Gli ingredienti devono essere tenuti in movimento costante sulla fiamma con un cucchiaino di legno o scuotendo la padella tenendola per il manico al fine di minimizzare i danni termici sugli alimenti.

**8. ALLA PIASTRA E ALLA GRIGLIA:** sono due metodi di cottura che richiedono temperature veramente alte. Oltre a degradare alcune vitamine, se non effettuati in maniera corretta, possono determinare la formazione di composti tossici come il benzopirene. Dunque regolate il calore in modo tale che la cottura non determini bruciature nere evidenti sull'alimento, che contengono sostanze potenzialmente dannose.

**9. LA FRITTURA:** è considerata tra le preparazioni culinarie più appetibili e gustose. L'olio extra vergine di oliva è ritenuto il più adatto per tale preparazione perché nella cottura si altera meno di qualsiasi altro grasso vegetale o animale. La frittura casalinga è generalmente più digeribile perché la quantità massima di grasso assorbito non supera il 10% del peso iniziale dell'alimento utilizzato. L'olio deve essere rinnovato spesso ed è consigliabile non usare lo stesso olio più di 2-3 volte. È inoltre opportuno filtrarlo per eliminare i residui di alimenti. È bene ricordare che gli alimenti vanno fritti a una temperatura tale da non superare mai il cosiddetto punto fumo, ben preciso per ogni tipo di olio. Il punto fumo è la barriera oltre la quale gli oli si decompongono formando sostanze nocive per l'organismo, come ad esempio l'acroleina. L'olio extra vergine di oliva è quello che ha il punto fumo più alto (210°C rispetto ai 150°C del migliore olio di semi). Pertanto, poiché la temperatura ideale per una buona frittura è pari a 170-180°C, l'olio extra vergine di oliva è il grasso migliore da utilizzare per questo tipo di cottura.

**10. MICROONDE:** la rapidità di cottura permette di conservare le proprietà nutrizionali dell'alimento. L'energia a microonde è prodotta in una sorgente e si irradia in forma di onde elettromagnetiche ad alta frequenza che, penetrando nell'alimento, fanno vibrare le particelle di acqua e grasso in esso contenute, producendo per attrito il calore che cuoce il cibo.



Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute:

1. Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un peso sano.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
  - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
  - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
  - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
  - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
  - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicuratevi che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
  - l'epatite B (per i neonati)
  - il papillomavirus umano (HPV) (per ragazze e ragazzi).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
  - dell'intestino (uomini e donne)
  - del seno (donne)
  - del collo dell'utero (donne).



## CON UNA DONAZIONE

Le donazioni possono essere effettuate direttamente alla Sede centrale:

- sul conto corrente postale n. 28220002  
Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002
- con bonifico bancario intestato a: **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**  
Sede Centrale c/o Tesoreria MONTE DEI PASCHI DI SIENA  
Via del Tritone 14 - 00187 Roma  
Codice IBAN: IT 61 E 01030 03200 000006418011  
BIC: PASCITMMROM
- direttamente all'associazione LILT della propria Provincia, consultando il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it)

## 5 PER MILLE PER LA LILT

È possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef.

È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" oppure "Finanziamento della ricerca scientifica e della Università" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a) del D.Lgs. n. 460 del 1997" per sostenere l'Associazione LILT della propria Provincia.

## QUOTE SOCIALI

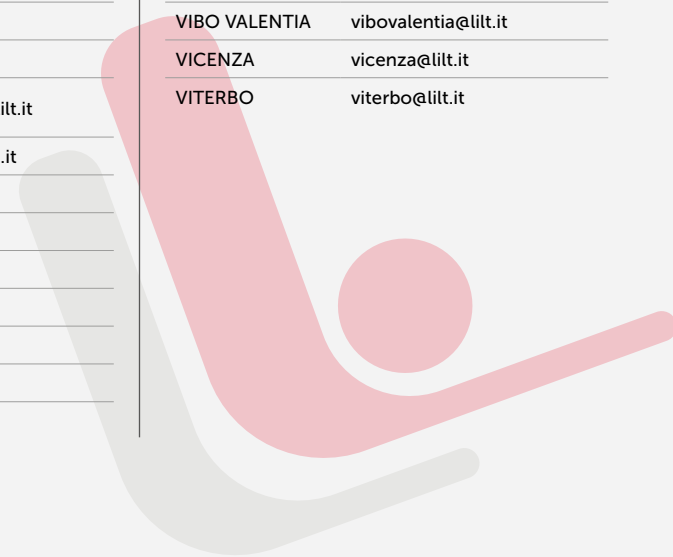
Per diventare socio LILT è sufficiente versare alle Associazioni Provinciali la quota annuale (15 euro come socio ordinario, 100 euro come socio sostenitore e 300 euro come socio beneficiario).

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| SEDE CENTRALE | sede.centrale@lilt.it |
| AGRIGENTO     | agrigento@lilt.it     |
| ALESSANDRIA   | alessandria@lilt.it   |
| ANCONA        | ancona@lilt.it        |
| AOSTA         | aosta@lilt.it         |
| AREZZO        | arezzo@lilt.it        |
| ASCOLI PICENO | ascolipiceno@lilt.it  |
| ASTI          | asti@lilt.it          |
| AVELLINO      | avellino@lilt.it      |
| BARI          | bari@lilt.it          |
| BARLETTA      | barletta@lilt.it      |
| BELLUNO       | belluno@lilt.it       |
| BENEVENTO     | benevento@lilt.it     |
| BERGAMO       | bergamo@lilt.it       |
| BIELLA        | biella@lilt.it        |
| BOLOGNA       | bologna@lilt.it       |
| BOLZANO       | bolzano@lilt.it       |
| BRESCIA       | brescia@lilt.it       |
| BRINDISI      | brindisi@lilt.it      |
| CAGLIARI      | cagliari@lilt.it      |
| CALTANISSETTA | caltanissetta@lilt.it |
| CAMPOBASSO    | campobasso@lilt.it    |
| CASERTA       | caserta@lilt.it       |
| CATANIA       | catania@lilt.it       |
| CATANZARO     | catanzaro@lilt.it     |
| CHIETI        | chieti@lilt.it        |
| COMO          | como@lilt.it          |
| COSENZA       | cosenza@lilt.it       |
| CREMONA       | cremona@lilt.it       |

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| CROTONE       | crotone@lilt.it            |
| CUNEO         | cuneo@lilt.it              |
| ENNA          | enna@lilt.it               |
| FERMO         | fermo@lilt.it              |
| FERRARA       | ferrara@lilt.it            |
| FIRENZE       | firenze@lilt.it            |
| FOGGIA        | foggia@lilt.it             |
| FORLÌ-CESENA  | forli-cesena@lilt.it       |
| FROSINONE     | frosinone@lilt.it          |
| GENOVA        | genova@lilt.it             |
| GORIZIA       | isontina@lilt.it           |
| GROSSETO      | grosseto@lilt.it           |
| IMPERIA       | imperia@lilt.it            |
| ISERNIA       | isernia@lilt.it            |
| L'AQUILA      | laquila@lilt.it            |
| LA SPEZIA     | laspezia@lilt.it           |
| LATINA        | latina@lilt.it             |
| LECCE         | lecce@lilt.it              |
| LECCO         | lecco@lilt.it              |
| LIVORNO       | livorno@lilt.it            |
| LODI          | lodi@lilt.it               |
| LUCCA         | lucca@lilt.it              |
| MACERATA      | macerata@lilt.it           |
| MANTOVA       | mantova@lilt.it            |
| MASSA CARRARA | massa-carrara@lilt.it      |
| MATERA        | matera@lilt.it             |
| MESSINA       | messina@lilt.it            |
| MILANO        | milanomonzabrianza@lilt.it |
| MONZA BRIANZA |                            |

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| MODENA          | modena@lilt.it         |
| NAPOLI          | napoli@lilt.it         |
| NOVARA          | novara@lilt.it         |
| NUORO           | nuoro@lilt.it          |
| ORISTANO        | oristano@lilt.it       |
| PADOVA          | padova@lilt.it         |
| PALERMO         | palermo@lilt.it        |
| PARMA           | parma@lilt.it          |
| PAVIA           | pavia@lilt.it          |
| PERUGIA         | perugia@lilt.it        |
| PESARO-URBINO   | pesaro-urbino@lilt.it  |
| PESCARA         | pescara@lilt.it        |
| PIACENZA        | piacenza@lilt.it       |
| PISA            | pisa@lilt.it           |
| PISTOIA         | pistoia@lilt.it        |
| PORDENONE       | pordenone@lilt.it      |
| POTENZA         | potenza@lilt.it        |
| PRATO           | prato@lilt.it          |
| RAGUSA          | ragusa@lilt.it         |
| RAVENNA         | ravenna@lilt.it        |
| REGGIO CALABRIA | reggiocalabria@lilt.it |
| REGGIO EMILIA   | reggioemilia@lilt.it   |
| RIETI           | rieti@lilt.it          |
| RIMINI          | rimini@lilt.it         |
| ROMA            | roma@lilt.it           |
| ROVIGO          | rovigo@lilt.it         |
| SALERNO         | salerno@lilt.it        |
| SASSARI         | sassari@lilt.it        |

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| SAVONA        | savona@lilt.it       |
| SIENA         | siena@lilt.it        |
| SIRACUSA      | siracusa@lilt.it     |
| SONDRIO       | sondrio@lilt.it      |
| TARANTO       | taranto@lilt.it      |
| TERAMO        | teramo@lilt.it       |
| TERNI         | terni@lilt.it        |
| TORINO        | torino@lilt.it       |
| TRAPANI       | trapani@lilt.it      |
| TRENTO        | trento@lilt.it       |
| TREVISI       | treviso@lilt.it      |
| TRIESTE       | trieste@lilt.it      |
| UDINE         | udine@lilt.it        |
| VARESE        | varese@lilt.it       |
| VENEZIA       | venezia@lilt.it      |
| VERBANIA      | verbania@lilt.it     |
| VERCELLI      | vercelli@lilt.it     |
| VERONA        | verona@lilt.it       |
| VIBO VALENTIA | vibovalentia@lilt.it |
| VICENZA       | vicenza@lilt.it      |
| VITERBO       | viterbo@lilt.it      |



|                       |                                |                             |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| ABRUZZO               | Dott.ssa Rosita Di Biase       | abruzzo@lilt.it             |
| BASILICATA            | Avv. Pietro Quinto             | basilicata@lilt.it          |
| CALABRIA              | Dott. Damiano Falco            | calabria@lilt.it            |
| CAMPANIA              | Dott. Oto Cusano               | campania@lilt.it            |
| EMILIA ROMAGNA        | Dott. Raffaele Bruni           | emiliaromagna@lilt.it       |
| FRIULI VENEZIA GIULIA | Dott. Diego Serraino           | friuliveneziagiulia@lilt.it |
| LAZIO                 | On. Giuseppe Fioroni           | lazio@lilt.it               |
| LIGURIA               | Dott. Stefano Spinaci          | liguria@lilt.it             |
| LOMBARDIA             | Dott.ssa Elena Ilaria Malvezzi | lombardia@lilt.it           |
| MARCHE                | Avv. Morena Luchetti           | marche@lilt.it              |
| MOLISE                | Dott. Mario Pietracupa         | molise@lilt.it              |
| PIEMONTE              | Dott. Luigi Viana              | piemonte@lilt.it            |
| PUGLIA                | Dott. Donatello Jacobone       | puglia@lilt.it              |
| SARDEGNA              | Dott. Alfredo Schirru          | sardegna@lilt.it            |
| SICILIA               | Don Antonino Sapuppo           | sicilia@lilt.it             |
| TOSCANA               | Prof. Eugenio Paci             | toscana@lilt.it             |
| TRENTINO ALTO ADIGE   | Avv. Eleonora Stenico          | trentinoaltoadige@lilt.it   |
| UMBRIA                | Dott. Gianluca Tuteri          | umbria@lilt.it              |
| VALLE D'AOSTA         | Dott. Salvatore Luberto        | valledaosta@lilt.it         |
| VENETO                | Dott. Alessandro Gava          | veneto@lilt.it              |

**Presidente:** Prof. Raffaele Perrone Donnorso

**Vicepresidente:** Prof. Luca Brunese  
Prof. Giuseppe Tonini

**Membri:** Prof. Guido Biasco  
Prof. Giorgio De Toma  
Prof. Antonio Giordano  
Prof. Massimo Libra  
Prof. Lorenzo Lo Muzio  
Prof. Consalvo Mattia  
Prof. Alessandro Miani  
Prof.ssa Anna Maria Moretti  
Prof.ssa Bruna Scaggiante  
Prof.ssa Giorgina Specchia  
Prof. Francesco Torino







**UNAPROL** è una Associazione di Organizzazioni di Produttori da sempre impegnata non solo nel sostegno delle produzioni olivicole, ma anche nella diffusione della conoscenza dell'Olio Extra Vergine di Oliva e delle olive da tavola, nonché delle loro caratteristiche salutari, grazie al supporto scientifico della **Fondazione Evoo School Italia**.

La **LILT** e **UNAPROL** hanno siglato un Protocollo di intesa finalizzato a promuovere l'importanza dell'Olio Extravergine di Oliva quale efficace strumento di prevenzione della patologia oncologica e in virtù di tale accordo UNAPROL ha contribuito alla realizzazione della campagna *Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica*, volta a diffondere i valori di un corretto stile di vita alimentare e a sensibilizzare i cittadini sull'importanza dell'utilizzo dell'Olio Extra Vergine di Oliva italiano quale alimento utile alla prevenzione dei tumori.

Grazie alla collaborazione tra LILT e UNAPROL, dal 21 al 29 marzo 2026, nelle maggiori piazze di Italia sarà distribuito l'Olio Extra Vergine di Oliva italiano di qualità fornito da OP LATIUM - Organizzazione Produttori Olivicoli Latium - come partner della campagna *Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica*.

---

*Si ringraziano sentitamente:*

*il Dott. Vito Amendolara  
Presidente Osservatorio Nazionale Dieta Mediterranea  
Componente Task Force "Benessere e Nutrizione" della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori*

*e il Prof. Giuseppe Tonini  
Coordinatore Comitato Scientifico Nazionale LILT  
Membro Comitato Scientifico, Fondazione Policlinico Universitario Campus Bio-Medico  
Direttore Oncologia Medica, Fondazione Policlinico Universitario Campus Bio-Medico  
Professore Ordinario di Oncologia Medica, Università Campus Bio-Medico di Roma  
Direttore Scuola di Specializzazione in Oncologia Medica, Università Campus Bio-Medico di Roma*

[illegible]A stylized illustration of a person sitting on a chair. The person is wearing a red long-sleeved shirt and grey pants. They are sitting on a red chair. Above their head is a red circle. The background is white with horizontal grey lines.



SETTIMANA NAZIONALE  
**PREVENZIONE**  
**ONCOLOGICA 2026**

**www.lilt.it - SOS LILT 800-998877**

**f X @ liltnazionale**

Con il patrocinio di

