



## A marzo, la settimana della prevenzione oncologica

Dal 18 al 26 marzo la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) di Milano promuove la sedicesima edizione della "Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica". Arrivare "prima" di fronte a una malattia, non solo permette di curare meglio, ma può aumentare anche la sopravvivenza. Prevenzione significa anche adottare uno stile di vita sano e corretto: è il messaggio di questa iniziativa della LILT, fondamentale per allontanare il rischio di alcune patologie tumorali. Tra le iniziative in favore della popolazione, per tutta la settimana sarà attiva l'Unità Mobile che offrirà a Milano e Provincia la possibilità di sottoporsi gratuitamente a visite di diagnosi precoce oncologica, mentre presso gli Spazi Prevenzione LILT si potrà accedere a visite dermatologiche, senologiche, al cavo orale, alla prostata e consulenze alimentari. E a chi deciderà di prendersi cura del proprio corpo, sottoponendosi a uno *screening* preventivo, sarà dato in omaggio lo *shopper* della salute, contenente olio extravergine d'oliva, pomodori pelati e pasta, alimenti simbolo della tradizionale dieta mediterranea, e preziosi alleati contro i tumori.

La prevenzione si potenzia e si avvantaggia anche praticando regolare attività fisica. Così LILT, per sensibilizzare a una vita all'insegna del movimento, rinnova anche quest'anno la *partnership* con "Ciclobby", Associazione ciclo-ambientalista aderente alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB onlus) e la *charity partner*, alla storica corsa ciclistica Milano-Sanremo. Volendo con questo sottolineare l'importanza di compiere almeno 10mila passi quotidiani, l'equivalente di una breve passeggiata la mattina e la sera. Recenti studi condotti in Europa e negli Stati Uniti, infatti, hanno dimostrato che l'esercizio fisico riduce del 7% il rischio di ammalarsi, con valori anche del 20% in un quarto delle neoplasie e fino al 42% nell'adenocarcinoma all'esofago. **F. M.**