



Prevenzione Oncologica. Lilt, attività fisica come “ingrediente” fondamentale per uno stile di vita salutare

(Agenparl) -Milano, 15 mar 2017 – Non fumare, svolgere attività fisica, effettuare controlli periodici e seguire un'alimentazione sana e corretta sono le regole base per prevenire alcune patologie tumorali. Su questa linea, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Milano lancia il tradizionale appuntamento con la sedicesima edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica che si terrà in tutta Italia dal 18 al 26 marzo 2017. Scopo prioritario di questa settimana sarà, dunque, la sensibilizzazione della popolazione sull'importanza di adottare uno stile di vita sano e corretto. Istituita con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, ha l'obiettivo di diffondere la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce per la salute di tutta la popolazione. Diverse le iniziative a sostegno della prevenzione e della diagnosi precoce che si svolgeranno durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. Tra queste, il tradizionale appuntamento con la prevenzione in tour con l'Unità Mobile Lilt che dal 18 al 26 marzo offrirà ai cittadini di Milano e provincia la possibilità di sottoporsi gratuitamente a visite di diagnosi precoce oncologica. Un modo comodo e veloce per portare la prevenzione sotto casa di tutti. “Uno dei nostri impegni più importanti risiede nel prendersi cura della salute delle persone, promuovendo una coscienza sanitaria e diffondendo l'abitudine ai corretti stili di vita – dichiara il prof. Marco Alloisio, Presidente della Lilt di Milano -. Secondo i recenti dati statistici presentati dall'Associazione Italiana Registri Tumori (AIRTUM), ogni giorno, in Italia, circa 1.000 persone ricevono la diagnosi di tumore e ricordiamo che più del 30% delle patologie tumorali possono essere evitate proprio grazie alla prevenzione. Anche quest'anno, come il precedente, abbiamo voluto porre l'accento sull'attività fisica, che gioca un ruolo importante nella lotta contro i tumori. La città di Milano, con i tanti eventi sportivi che offre e il bike sharing, è ideale per mantenersi attivi, in particolare per gli spostamenti su due ruote; andare in bicicletta, per esempio, è una attività benefica, adatta a tutti e che possiamo praticare ogni giorno. A questo proposito siamo felici di aver stretto una partnership con la storica corsa ciclistica Milano-Sanremo per ribadire in questo modo proprio l'importanza del connubio “salute e movimento”, headline della nostra Campagna. Recenti studi condotti in Europa e negli Stati Uniti, hanno dimostrato che chi svolge esercizio fisico costantemente ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi. Saremo quindi, sabato 18 marzo, alla partenza della corsa ciclistica – continua il prof. Marco Alloisio – con la nostra Unità Mobile per effettuare visite gratuite di diagnosi precoce oncologica e consulenze alimentari. Aspettiamo i milanesi per un appuntamento con la salute anche in questa occasione”. Fare movimento è il primo passo per cominciare a prendersi cura di sé stessi; è importante riuscire a trovare del tempo per la propria salute, sarebbe sufficiente una mezz'ora al giorno di esercizio fisico moderato, anche se l'impegno ideale sarebbe di 10.000 passi quotidiani.

Se non è possibile dedicare tempo allo sport, basterebbe, nell'arco della giornata, prendere i mezzi pubblici scendendo una fermata prima della destinazione, utilizzare le scale oppure utilizzare la bicicletta, quando è possibile, per gli spostamenti. "La bicicletta, nella sua semplicità di forma e di utilizzo, è uno strumento meraviglioso, ed è banale ormai ripetere quanto sia in grado di contribuire al benessere personale di chi la usa e contemporaneamente a quello dell'ambiente in cui si muove – dichiara Guia Biscaro, Presidente Fiab Milano Ciclobby -. Il ciclista mette in moto tutto il corpo, allena la respirazione, vive maggiormente all'aria, migliorando la resistenza al freddo e sopportando più piacevolmente le alte temperature, rinforzando le difese dell'organismo. Chi usa la bicicletta per gli spostamenti urbani capisce come è bello e facile rinunciare al veicolo privato (sia auto che scooter), e contribuisce non solo a ridurre i problemi legati all'inquinamento acustico e dell'aria, eliminando lo stress prodotto dallo stare nel traffico, ma dà un apporto importante nel creare un clima generale più piacevole e umano: anche questo significa più benessere e quindi più salute per tutti. Se la prevenzione è fondamentale, e LILT lo sa, adottare stili di vita salutari è indispensabile, e Fiab Milano Ciclobby e tutti i ciclisti lo sanno!". Rimanendo sul tema dell'importanza dell'attività fisica, nel 2015 è stato redatto un Protocollo d'Intesa tra la Lilt e il C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), volto alla realizzazione di eventi e iniziative per migliorare il benessere dei cittadini, con l'obiettivo di incentivarli e spingerli verso la pratica dello sport, con il fine di ridurre l'incidenza dei tumori e accrescere la qualità della vita. "L'educazione al movimento è uno degli obiettivi primari dello sport attraverso le sue tante discipline e specialità. Lo sport è la realtà in grado di favorire e promuovere naturalmente uno stile di vita salutare – dichiara Claudia Giordani, Delegato Provinciale Comitato Olimpico Nazionale Italiano di Milano -. In campo si imparano le regole giocando, divertendosi, impegnandosi per raggiungere i propri obiettivi. A tutte le età. Una volta assaporata la gioia del movimento, la libertà di espressione fisica, la potenzialità della dimensione corporea si diventa più consapevoli e più attenti ai temi della prevenzione. E tutti possono giocare una partita diversa, insieme". Non solo sport, ma anche sana e corretta alimentazione. Protagonista indiscusso della Settimana sarà, infatti, come sempre, l'olio extravergine d'oliva, noto per le sue qualità benefiche e protettive nei confronti di alcuni tumori. Si tratta di uno degli alimenti che, da sempre, ha caratterizzato la dieta mediterranea, un modello nutrizionale al quale viene riconosciuto il ruolo di "Re della prevenzione". Un primato che gli ha permesso, nel 2010, di aggiudicarsi l'entrata nella Lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità (UNESCO). "Sono anni che metto in evidenza gli aspetti salutistici dell'olio extra vergine di oliva, poco conosciuti dal grande pubblico – dichiara Luigi Caricato, Direttore di Olio Officina Magazine -. Non è un semplice ingrediente tra gli altri. È qualcosa di più. Non a caso è stato universalmente riconosciuto il suo ruolo di functional food, di cibo cioè funzionale, di alimento completo, con funzioni specifiche che vanno al di là del nutriente classico. Ecco, l'aspetto che più mi piace rimarcare, in tutto ciò – continua Caricato – è che se da un lato è imprudente parlare di alimento nutraceutico, perché occorre essere coscienti che un solo alimento senza una corretta dieta e uno stile di vita appropriato risulta inefficace, dall'altro possiamo affermare con certezza che l'olio da olive rappresenta, per via della sua composizione, un presidio di medicina preventiva. L'olio non guarisce alcuna malattia, ma contribuisce tuttavia a prevenirle. Per questo l'impegno della Lilt va sostenuto e promosso in ogni ambito: perché per star bene occorre essere coscienti del valore della prevenzione". Accanto all'Unità Mobile sarà possibile richiedere la tradizionale shopper della salute, con gli alimenti tipici della dieta mediterranea, olio extravergine d'oliva, pomodori pelati e pasta. Adottare come alimentazione la tradizionale dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura e povera di grassi, rappresenta un alleato prezioso per il nostro benessere.