



Tumori, Lilt Milano: attività fisica pilastro della prevenzione

Gli ingredienti della 'ricetta' anti-cancro firmata dalla Lilt di Milano, la Lega italiana per la lotta contro i tumori



Non fumare, mangiare bene, sottoporsi a controlli periodici e fare attività fisica. Sono gli ingredienti della 'ricetta' anti-cancro firmata dalla Lilt di Milano, la Lega italiana per la lotta contro i tumori che ha presentato nel capoluogo lombardo la 16esima edizione della Settimana nazionale della prevenzione oncologica (18-26 marzo). Motto dell'iniziativa 'La salute in movimento', a sottolineare come una vita attiva sia uno dei pilastri che permettono di dribblare i tumori. Istituita con Decreto del presidente del Consiglio dei ministri, la Settimana punta a "diffondere la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce per la salute di tutta la popolazione", ricordano gli esperti. Fra le proposte della Lilt meneghina c'è il tradizionale appuntamento con l'Unità mobile che offrirà ai cittadini di Milano e provincia la possibilità di visite gratuite. Prevenzione in tour, che arriva sotto casa. "Secondo i dati presentati dall'Airtum, l'Associazione italiana registri tumori, ogni giorno in Italia circa mille persone ricevono una diagnosi di tumore – evidenzia Marco Alloisio, presidente della Lilt milanese – 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 2 ruote: andare in bicicletta è una attività benefica adatta a tutti e che possiamo praticare ogni giorno". Da qui la partnership della Lilt con la Milano-Sanremo, "per ribadire proprio l'importanza del connubio 'salute e movimento', headline della nostra campagna".

"Recenti studi condotti in Europa e negli Stati Uniti – prosegue Alloisio – hanno dimostrato che chi svolge esercizio fisico costantemente ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi. Sabato 18 marzo saremo quindi alla partenza della corsa ciclistica con la nostra Unità mobile, per effettuare visite gratuite di diagnosi precoce oncologica e consulenze alimentari".

Per restare sani sarebbe sufficiente una mezz'ora al giorno di esercizio fisico moderato, anche se l'impegno ideale sono 10 mila passi quotidiani. In alternativa – suggeriscono gli oncologi – basterebbe prendere i mezzi pubblici scendendo una fermata prima della destinazione, utilizzare le scale invece dell'ascensore, o appunto spostarsi in bici. "Il ciclista mette in moto tutto il corpo, allena la respirazione, vive di più all'aria aperta, migliorando la resistenza al freddo come alle alte temperature, e rinforzando le difese dell'organismo", elenca Guia Biscaro, presidente Fiab Milano Ciclobby. Senza contare che pedalare "contribuisce a ridurre i problemi legati all'inquinamento acustico e dell'aria, eliminando lo stress prodotto dallo stare nel traffico", e "dà un apporto importante nel creare un clima generale più piacevole e umano". Sempre al fine di promuovere l'abbinata sport-prevenzione, nel 2015 Lilt e Coni-Comitato olimpico nazionale italiano hanno redatto un Protocollo d'intesa per incentivare l'attività fisica come alleata di Salute. "Lo sport è la realtà in grado di favorire e promuovere naturalmente uno stile di vita salutare – afferma Claudia Giordani, delegato provinciale del Coni di Milano – In campo si imparano le regole giocando, divertendosi e impegnandosi per raggiungere i propri obiettivi. A tutte le età". Un altro protagonista della Settimana di prevenzione oncologica sarà ancora una volta l'olio extravergine d'oliva, caposaldo della dieta mediterranea e noto per le sue qualità benefiche e protettive nei confronti di alcuni tumori. Un 're della prevenzione' a tavola, inserito nel 2010 nella lista Unesco dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità. "Non è un semplice ingrediente tra gli altri, è qualcosa di più – precisa Luigi Caricato, direttore di 'Olio Officina Magazine' – Non a caso è stato universalmente riconosciuto il suo ruolo di 'functional food', di cibo funzionale, di alimento completo con funzioni specifiche che vanno al di là del nutriente classico. Se da un lato è imprudente parlare di alimento nutraceutico, perché un solo alimento senza una corretta dieta e uno stile di vita appropriato risulta inefficace, dall'altro possiamo affermare con certezza che l'olio evo rappresenta per la sua composizione un presidio di medicina preventiva. Non guarisce le malattie, ma contribuisce a prevenirle" Accanto all'Unità mobile Lilt sarà dunque possibile richiedere la 'shopper della Salute' piena di alimenti tipici della dieta mediterranea: olio extravergine d'oliva, pomodori pelati e pasta. Perché "adottare come alimentazione la tradizionale dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura e povera di grassi, rappresenta un alleato prezioso per il nostro benessere", concludono gli specialisti. Per informazioni sulle iniziative della Settimana, telefono 02.49521, sito web www.legatumori.mi.it, Facebook Lega Tumori Lilt Milano.

A cura di [Filomena Fotia](#)