

CORRIERE DELLA SERA / SPORTELLO CANCRO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

**Settimana prevenzione oncologica
Totti e Bottura sono i testimonial**

Dal 18 al 26 marzo visite gratuite negli spazi prevenzione LILT in tutta Italia



Sana alimentazione e sport sono due preziosi alleati nella prevenzione del cancro, che ogni anno in Europa fa oltre 1 milione di vittime. È il messaggio della Settimana nazionale per la prevenzione oncologica istituita dalla [Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori \(Lilt\)](#), dal 18 al 26 marzo. Testimonial d'eccezione due veri fuoriclasse della prevenzione: Francesco Totti, capitano dall'AS Roma e campione del mondo nel 2006 con la Nazionale di calcio e Massimo Bottura, migliore chef al mondo 2016, premiato con 3 stelle Michelin ([guarda i video dei testimonial](#)). Sono loro a elencare in un videomessaggio le regole d'oro della prevenzione: praticare attività fisica, riposare e adottare una sana e corretta alimentazione, soprattutto quella mediterranea, costituita da una dieta ricca di frutta fresca, di verdura e povera di grassi.

Sport e alimentazione

#vividafuoriclasse è l'hashtag scelto per accompagnare la campagna ed è interpretato da questi due esempi di eccellenza, nella vita, sul campo da gioco e in cucina, che ricordano quanto lo sport e la sana alimentazione siano preziosi alleati anticancro: il movimento è di vitale importanza per il nostro benessere, per combattere la sedentarietà e tutte le malattie ad essa correlate, così come è fondamentale scegliere gli alimenti giusti e di stagione, assumendo porzioni adeguate. Diversi studi scientifici hanno ormai evidenziato l'esistenza di una relazione tra nutrizione e cancro: circa il 35% dei tumori sarebbe infatti causato da un'alimentazione scorretta e si stima che nel 2030 il 20% della popolazione maschile e il 15% di quella femminile sarà obesa, dunque maggiormente esposta al rischio di ammalarsi.

Codice europeo contro il cancro**1** Non fumare e non bere alcolici**2** Non bere alcolici e non fumare**3** Limitare il peso**4** Attività fisica e sport

Se non smetti, continua a fumare. Per prevenire il cancro, i rischi non sono più.

Gli tempi di sonno, proteggiti dall'inquinamento stagionale e stagionale.

Evita i prodotti alimentari ad alto contenuto di grassi.

12

regole per uno stile di vita salutare

7**8****9****GUARDA IL GRAFICO****LE 12 REGOLE
CONTRO IL CANCRO**

Dieta mediterranea

Anche nell'infanzia i recenti dati registrati sono piuttosto scoraggianti: sono affetti da obesità circa 1 milione di bambini (il 14% della popolazione infantile), mentre il 21% di età compresa tra i 6 e gli 11 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; Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sotto il 25%), un fenomeno imputabile al progressivo abbandono della dieta mediterranea, unito alla maggiore sedentarietà. Anche il fumo, prima causa di morte per cancro, rappresenta un pericolo per la salute, così come l'abuso di alcol, che oltre a non essere un nutriente, aumenta notevolmente l'apporto calorico.

Visite gratuite

Simbolo della Settimana nazionale per la prevenzione oncologica è l'olio extravergine di oliva 100% italiano, re della dieta mediterranea. Nel corso della Settimana sarà anche possibile effettuare, previa prenotazione telefonica, visite gratuite di prevenzione oncologica nei circa 400 centri prevenzione e nelle 106 sedi provinciali Lilt in tutta Italia. Nelle principali piazze 20mila volontari offriranno ai cittadini un opuscolo sulla prevenzione nel quotidiano. Il primo appuntamento è venerdì 17 marzo in piazza di Pietra (Roma), con il gazebo Lilt e il camper per le visite gratuite. A disposizione senologo, nutrizionista, dermatologo ed esperti che offrono consigli per smettere di fumare.

Iniziativa a Milano

A Milano appuntamento con la prevenzione in tour: l'Unità Mobile Lilt dal 18 al 26 marzo offre ai cittadini la possibilità di sottoporsi gratuitamente a visite di diagnosi precoce oncologica (**GUARDA LE TAPPE**). «Anche quest'anno abbiamo voluto porre l'accento sull'attività fisica, che gioca un ruolo importante nella lotta contro i tumori - dice Marco Alloisio, presidente della Lilt di Milano -. Siamo felici di aver stretto una partnership con la storica corsa ciclistica Milano-Sanremo. Saremo quindi, sabato 18 marzo, alla partenza della corsa ciclistica con la nostra Unità Mobile per effettuare visite gratuite e consulenze alimentari. Aspettiamo i milanesi per un appuntamento con la salute anche in questa occasione». Per informazioni sulle iniziative: tel. 02.49521 - www.legatumori.mi.it - Facebook Lega Tumori Lilt Milano.