

MEDICINA E RICERCA

## Sana alimentazione, attività fisica e screening: la lotta ai tumori parte da noi. Al via la Settimana nazionale per la prevenzione oncologica

di Marco Alloisio, Presidente della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT, sezione provinciale di Milano

“Siamo quello che mangiamo”, diceva il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. E aveva ragione, perché una sana alimentazione, ricca di frutta, verdura, olio extravergine di oliva e povera di grassi è il punto di partenza per la prevenzione di molte malattie, tra cui il cancro. Secondo i dati 2016 della sesta edizione del volume “I numeri del cancro” a cura dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) e dell'Associazione Italiana dei Registri Tumori (AIRTUM), il 40% dei tumori si potrebbe evitare seguendo uno stile di vita sano.



La cosiddetta dieta mediterranea, diventata di recente patrimonio dell'UNESCO, una regolare attività fisica, la lotta al tabagismo, il consumo moderato di alcol e i controlli periodici, sono i messaggi principali con i quali la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT di Milano lancia il tradizionale appuntamento con la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica.

Istituito con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, questo appuntamento annuale è previsto in tutta Italia dal 18 al 26 marzo e ha l'obiettivo di diffondere la cultura della prevenzione primaria e della diagnosi precoce, fondamentali per la lotta

In Italia, ogni giorno, circa 1000 persone ricevono una diagnosi di tumore: le due neoplasie più frequenti, il tumore della prostata negli uomini e quello della mammella nelle donne, presentano un tasso di sopravvivenza a 5 anni di oltre il 90%. Il tempo, quindi, è l'altro grande alleato della lotta contro i tumori: chi riceve la diagnosi di malattia in stadio precoce, infatti, ha alte possibilità di guarigione.

Per questo, la prevenzione è fondamentale. Per tutta la Settimana, l'Unità Mobile di LILT Milano offrirà ai cittadini la possibilità di sottoporsi a controlli gratuiti: saranno effettuate, a Milano e nell'hinterland, visite dermatologiche, senologiche, al cavo orale, alla prostata e consulenze alimentari, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Tutti coloro che decideranno di sottoporsi a queste visite gratuite di prevenzione, potranno anche sostenere la Settimana con le “shopper della salute”, prodotti tipici della dieta mediterranea quali olio extravergine d'oliva, pomodori pelati e pasta, disponibili nei pressi dell'Unità mobile.

Oltre all'alimentazione, un aspetto da non trascurare è l'esercizio fisico: due brevi passeggiate al giorno riducono del 7% la possibilità di ammalarsi di cancro. Nel caso di alcuni tumori, come l'adenocarcinoma all'esofago, addirittura del 42%.

Proprio per ribadire l'importanza di un'attività fisica regolare nella lotta contro il cancro, LILT Milano ha deciso di stringere anche quest'anno una partnership con "Ciclobby", Associazione ciclo-ambientalista aderente alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB onlus). L'associazione milanese porterà la prevenzione anche alla partenza della storica corsa ciclistica Milano-Sanremo con la sua Unità Mobile per le visite gratuite.

La Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica offre importanti spunti e occasioni per far riflettere i cittadini su come sia possibile prevenire i tumori, adottando una vita sana e regolare, che porta ad una perfetta armonia con il proprio corpo. Un risultato facilmente raggiungibile, purché le "regole" da seguire, suggerite in questa occasione da LILT Milano, si trasformino in un percorso quotidiano.