

Il Messaggero

Biciterapia: accordo con la "Milano-Sanremo"

L'ALLEANZA

La Lega Italiana per la lotta contro i tumori ha stretto a Milano una partnership con la corsa ciclistica "Milano-Sanremo" (domani sarà alla partenza della corsa) oltre che un protocollo d'intesa con il Coni.

«Questo accordo - spiega Claudia Giordani, delegato provinciale milanese del Coni - è volto alla realizzazione di eventi per spingere i cittadini verso la pratica dello sport. Perché l'educazione al movimento è uno degli obiettivi dello sport e con esso si diventa consapevoli e più attenti ai temi della pre-

venzione».

LA DIAGNOSI

In questo quadro, "La salute in movimento", è il tema scelto dalla Lilt per la Settimana Nazionale di Prevenzione Oncologica che si terrà dal 18 al 26 marzo. Proprio l'attività fisica rientra tra le indicazioni per prevenire il cancro. Come sottolinea Marco **Alloisio**, oncologo presidente della Lilt di Milano ricordando che «secondo recenti dati statistici dell'Associazione italiana registri tumori (Airtum) sono circa 1.000 gli italiani che ogni giorno ricevono la diagnosi di tumore». Ma anche che «più del 30% delle patologie tumorali potrebbero essere evitate proprio grazie alla prevenzione». Numerosi studi clinici dimostrano il rapporto tra obesità e vari tipi di tumore, da quello del colon retto a quello del polmone.

LA TERAPIA

In particolare, precisa **Alloisio**, uno studio su donne af-

fette da tumore della mammella, pubblicato su "Lancet Oncology" «dimostra come l'obesità peggiori la prognosi e collateralmente fa notare che l'attività fisica e la corretta alimentazione riducono gli effetti collaterali della terapia». Chi svolge costantemente esercizio fisico, inoltre, ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi. E andare in bicicletta è il modo più semplice di farlo.

«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», fa sapere Guida Biscaro, presidente Fiab Milano Ciclobby.

PROTOCOLLO DI INTESA DELLA ASSOCIAZIONE ANCHE CON IL CONI PER L'EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

