

## Al via la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica: al centro lo stile di vita

Anche quest'anno la **LILT**, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, promuove la **Settimana Nazionale per le Prevenzione Oncologica**, che si terrà dal 18 al 26 marzo, con iniziative in tutta Italia. Obiettivo della Settimana, sensibilizzare i cittadini su quanto sia fondamentale adottare stili di vita sani per prevenire i tumori e di quanto sia importante la cultura della diagnosi precoce.

Di **prevenzione** e **diagnosi precoce** abbiamo parlato con il professor **Marco Alloisio**, Responsabile di Chirurgia Toracica in Humanitas e Presidente della LILT Milano.

"Siamo di fronte a una svolta epocale, abbiamo infatti un **aumento delle neoplasie, ma un calo della mortalità**. Questo è un dato importante, condiviso a livello generale dai diversi esperti coinvolti. Il calo della mortalità è da un lato dovuto **ai progressi della ricerca** (di base, traslazionale, in ambito di terapia medica, chirurgica, radiologica) e dall'altro a una maggior sensibilità ai temi della prevenzione e della diagnosi precoce".

### I passi della prevenzione

"Adottare **corretti stili di vita** è la prima strategia per allontanare il rischio tumorale. È fondamentale dunque non fumare, avere una corretta **alimentazione** e condurre una vita attiva, all'insegna del movimento e che preveda una moderata ma costante attività fisica. Il fumo, una scorretta alimentazione e la sedentarietà sono i nemici per eccellenza. Si pensi che adottando questi accorgimenti è possibile prevenire 4 tumori su 10. Accanto allo stile di vita, occorre ribadire il ruolo della **diagnosi precoce**, in particolare gli **screening per il tumore al collo dell'utero**, alla **mammella** e al **colon-retto**. Questi screening hanno avuto un impatto significativo nella lotta al cancro e sono stati veri e propri salvavita per molti pazienti", sottolinea il prof. Alloisio.

### Il ruolo della LILT

"Da quando è nata nel 1948, la sezione milanese della LILT è in prima linea nella **lotta al fumo** e nella sensibilizzazione sull'importanza della prevenzione. Anche quest'anno con le iniziative legate alla Settimana Nazionale di Prevenzione Oncologica, giunta alla sedicesima edizione, vogliamo essere accanto ai cittadini per ribadire l'importanza di stili di vita corretti.

La nostra Unità Mobile farà tappa a Milano e provincia offrendo la possibilità ai cittadini di sottoporsi gratuitamente a **visite di diagnosi precoce oncologica**. Sabato 18 marzo saremo presenti alla partenza della storica corsa ciclistica Milano-Sanremo, per sottolineare quanto il movimento sia prezioso in un'ottica preventiva. Accanto a noi, in questa Settimana, c'è anche Fiab Milano Ciclobby, proprio perché vogliamo incentivare – laddove possibile – l'uso della bicicletta, un mezzo che fa bene alla salute e all'ambiente. Sottolineiamo poi l'importanza di mangiare bene e anche quest'anno protagonista della Settimana è l'olio extravergine d'oliva, noto per le sue qualità benefiche e protettive nei confronti di alcuni tumori. Un alimento che caratterizza la dieta mediterranea, la scelta ideale per alimentarsi in maniera sana, completa ed equilibrata", conclude il prof. Alloisio.