



Editoriale

testo di Enrico Beltramelli

Addio ai tumori grazie a sana alimentazione, attività fisica e lotta al tabagismo

Al via la 16ª edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica.

Frutta e verdura, olio extravergine d'oliva, cereali integrali, pesce, sono alcuni ingredienti chiave della dieta mediterranea che, insieme ad una costante attività fisica e alla lotta al tabagismo, rappresentano i principali alleati della salute. È da qui che, anche quest'anno, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT di Milano lancia il tradizionale appuntamento con la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. L'appuntamento è previsto in tutta Italia dal 18 al 28 marzo. La Settimana, giunta alla sedicesima edizione, è stata istituita con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri per diffondere la cultura della prevenzione (primaria e secondaria) e della diagnosi precoce dei tumori. Protagonista indiscusso è l'olio extravergine d'oliva, noto per le sue qualità protettive nei confronti di alcuni tumori. Si tratta di uno degli alimenti che, da sempre, ha caratterizzato la dieta mediterranea, un modello nutrizionale al quale viene riconosciuto il ruolo di "Re della prevenzione". Un primato che gli ha permesso, nel 2010, di aggiudicarsi l'entrata nella Lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità (UNESCO). Secondo gli ultimi dati disponibili, nel 2016 sono oltre 3 milioni gli italiani che convivono con un tumore, 1,4 milioni maschi e 1,7 milioni femmine. Sempre nell'ultimo anno, invece, si stima siano stati diagnosticati 365mila nuovi casi di tumore maligno di cui circa 190mila (54%) negli uomini e 175mila (48%) nelle donne. Oltre un terzo dei tumori, però, non si svilupperebbe se la popolazione adottasse alcuni accorgimenti: una dieta sana e equilibrata, una costante attività fisica e il totale abbandono di vizi come il fumo e il consumo di alcol. Semplici regole che, insieme alle attività di screening, sono in grado di ridurre l'incidenza dei tumori e permettere agli specialisti di trattare più efficacemente le persone malate. Tra le iniziative in favore della popolazione, per tutta la Settimana, l'Unità Mobile di LILT Milano offrirà a Milano e Provincia la possibilità di sottoporsi gratuitamente a visite di diagnosi precoce oncologica. Un modo per portare la prevenzione sotto casa dei cittadini. Diverse le prestazioni offerte sull'Unità Mobile e negli Spazi Prevenzione LILT Milano: visite dermatologiche, senologiche, al cavo orale, alla prostata e consulenze alimentari, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Chi deciderà di prendersi cura del proprio corpo, grazie ad uno screening preventivo, potrà richiedere la shopper della salute, con olio extravergine d'oliva, pomodori pelati e pasta, alimenti simbolo della tradizionale dieta mediterranea, preziosa alleata contro i tumori. Anche quest'anno, invece, per ricordare l'importanza di una regolare attività fisica, LILT Milano ha deciso di rinnovare la propria partnership con "BikeMi", il servizio di Bike Sharing del Comune di Milano gestito da Clear Channel, così come con "Ciclobby", Associazione cicloambientalista aderente alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB onlus), inoltre ha aderito, in qualità di charity partner, alla storica corsa ciclistica Milano-Sanremo. Lo scopo di queste iniziative è sottolineare, ancora una volta, l'importanza del movimento per restare in forma; l'ideale sarebbero 10mila passi quotidiani, l'equivalente di una breve passeggiata la mattina e la sera. Recenti studi condotti in Europa e Stati Uniti, infatti, hanno dimostrato che chi fa esercizio fisico ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi, ma in un quarto delle neoplasie il rischio raddoppierebbe di oltre il 20% fino, ad esempio, al meno 42% nell'adenocarcinoma all'esotago. Un altro obiettivo è far comprendere che arrivare in tempo di fronte alla malattia può davvero aumentare le possibilità di sopravvivenza. Tra i 3 milioni di italiani che convivono con un tumore, infatti, poco più di mezzo milione ha ricevuto una diagnosi di tumore da meno di 2 anni, oltre 600mila tra 2 e 5 anni e quasi 2 milioni (2/3 del totale) da più di 5 anni. Oltre cinquant'anni fa, nel 1964, è stata la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità a riconoscere che gran parte dei tumori sono prevenibili con azioni individuali e collettive. Per questo motivo, oggi, LILT Milano continua a sottolineare l'importanza delle attività di prevenzione e diagnosi precoce nella lotta contro il cancro ed è più che mai decisa a proseguire su questa strada, rivolgendosi anche alle giovani generazioni e alle comunità straniere, sempre più numerose nel nostro Paese.

Grazie alla preziosa collaborazione di Marco Alloisio, Presidente della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT, sezione provinciale di Milano.