

Chi è LILT

Noi di LILT da oltre 70 anni affrontiamo il problema del cancro. Lavoriamo anche al fianco delle comunità straniere per promuovere il valore della prevenzione oncologica e coinvolgere tutte le comunità migranti presenti sul territorio. **La prevenzione è un diritto di tutti.**

Questi sono alcuni dei nostri Spazi Prevenzione dove puoi prenotare le visite:

- **Via Francesco Viganò, 4 Milano - 02 6571233**
- **Via Neera, 48 Milano - 02 8461227**
- **Viale Caterina da Forlì, 61 Milano - 02 417744**
- **Via Fatebenefratelli, 7 Cernusco sul Naviglio - 02 9244577**
- **Via Alessandro Manzoni, 8 Novate Milanese - 02 87244082**
- **Via Fratelli Cairoli, 76 Sesto San Giovanni - 02 9738 9893**
- **Via San Gottardo, 36 Monza - 03 93902503**

Oppure scrivi a prenotazionespazililt@legatumori.mi.it

Il progetto Salute Senza Frontiere II è stato parzialmente finanziato dal Community Award Program 2019 di Gilead.

Community Award
PROGRAM
UN'INIZIATIVA GILEAD



Con il patrocinio di:



PATROCINIO
Comune di
Milano

Prima stampa 2022

Anche io faccio prevenzione





La storia di Nelson

"Il mio nome è Nelson e sono arrivato in Italia nel 1995 grazie all'aiuto di mio cugino Carlos che mi ha ospitato e aiutato a trovare lavoro. Due anni fa Carlos si è ammalato. Abbiamo scoperto che era cancro.

Durante la malattia gli sono stato vicino, ho aiutato i bambini con la scuola e la moglie con le spese di casa. È stato difficile per tutta la famiglia ma oggi mio cugino sta bene.

La sua malattia mi ha insegnato quanto è importante arrivare prima del tumore facendo prevenzione. Una visita può salvare la vita."

Fai prevenzione

Se ti alimenti in modo corretto, non fumi e fai movimento, allontani il più possibile la possibilità di sviluppare un tumore. Se vai dal medico e ti sottoponi a visite di diagnosi precoce, puoi diagnosticare in tempo la malattia. Prima scopri un tumore, maggiori sono le possibilità di guarigione.

Adotta uno stile di vita salutare.
Riduci il rischio di sviluppare i tumori.



È importante fare attività fisica tutti i giorni per **30 minuti almeno**. Non stare troppo tempo seduto.



Mangia tutti i giorni **frutta, verdura, legumi e cereali integrali**. Limita il consumo di **carne rossa, salumi e carni conservate**.



Per prevenire i tumori è meglio **abbandonare le sigarette e non bere alcolici**.



Fai attenzione al peso. Mantieniti snello per tutta la vita.

Quali visite fare?

Alcune visite consigliate negli ambulatori LILT

Visita urologica

Visita breve e indolore che indaga il volume e le caratteristiche della prostata.

Quando?

A partire dai 50 anni o dai 40 se esiste una storia familiare



Visita di prevenzione dei tumori della pelle

Visita che ha l'obiettivo di esplorare la pelle e i nei.

Quando?

Una volta all'anno a partire dai 20 anni.

Visita otorinolaringoiatra

Visita che esamina naso e gola.

Quando?

A partire dai 40 anni, prima se sei un bevitore e/o fumatore.



Prenota la tua visita
nei nostri Spazi Prevenzione
www.legatumori.mi.it