



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

Prevenzione...  
*mi valia bene*



SETTIMANA NAZIONALE  
PER LA PREVENZIONE

**16 - 25 marzo 2007**

Prevenzione...  
*mi valia bene*



# Prevenzione... mi volia bene

On. Livia Turco <i>Ministro della Salute</i>	5
On. Paolo De Castro <i>Ministro delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali</i>	8
Prof. Francesco Schittulli <i>Presidente Nazionale LILT</i>	10

## PREVENZIONE PRIMARIA

### Sez. I

CORRETTA ALIMENTAZIONE	12
■ La piramide alimentare	14
■ Lo sapevi che...	16
■ Gli alimenti anticancro	21
ATTIVITÀ FISICA	26
NIENTE FUMO	28

## L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

### Sez. II

L'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	30
CHE COS'È	30
COME SI CLASSIFICA	31
QUANTO CI FA BENE	33
È ANCHE UN ANTINFIAMMATORIO	34
L'OLIO DI OLIVA E I TUMORI	35

## L'OBESITÀ

### Sez. III

COSA SIGNIFICA	36
SEI IN FORMA?	36
LE CAUSE	37
I DANNI ALLA SALUTE	38
COME SI PREVIENE	39
CINQUE COSE DA SAPERE SULL'OBESITÀ	40

## PREVENZIONE SECONDARIA

### Sez. IV

PREVENZIONE SECONDARIA	44
DIAGNOSI PRECOCE	44
SCREENING	45
■ Screening del tumore della mammella	45
■ Screening del tumore della cervice uterina	47
■ Screening del tumore del colon retto	48
GLI AMBULATORI LILT	49

## IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

50

*Care amiche e cari amici della LILT, partecipo con vivo interesse all'iniziativa della vostra Associazione che ormai rappresenta uno degli appuntamenti più significativi nella battaglia contro il cancro, un male che solo in Italia coinvolge oltre 5 milioni di persone tra malati, ex-*



**On. Livia Turco**

malati e familiari. Ognuno di noi, per esperienza diretta o indiretta, sa quanto questa patologia sia in grado di incidere pesantemente sul percorso di vita dei singoli individui, sulle famiglie e sul tessuto sociale. È dunque importante ribadire il ruolo centrale che la Prevenzione, primaria e secondaria, assume nella lotta contro il cancro.

Oggi combattere i tumori è possibile, prima di tutto prevenendone la comparsa attraverso la riduzione dei fattori di rischio e adottando stili di vita sani a partire dal non fumare, ma anche dal fare attività fisica, seguire una corretta alimentazione.

Ma è anche importante individuare la malattia tempestivamente attraverso una diagnosi precoce che consente cure tempestive, meno invasive e più efficaci.

Tuttavia, la popolazione italiana, per quanto consapevole, partecipa ancora poco ai programmi di screening.

Disinformazione, e poco tempo da dedicare a se stessi, sono alcuni dei tanti motivi per cui la Prevenzione è ancora oggi scarsa. Promuovere, invece, la cultura della Prevenzione è l'unica vera arma in grado di ridurre drasticamente le morti per cancro.

In questo ambito, soprattutto negli ultimi anni, sono molti gli attori che hanno offerto il loro contributo: medici, mondo del volontariato, associazioni di pazienti, società civile.

Come Ministro ho sentito da subito il carico di questa responsabilità e ho voluto avviare politiche specifiche sia nel campo della prevenzione che in quello della ricerca e della cura per dare la possibilità ad ognuno di noi di affrontare questa malattia con i migliori strumenti in termini di efficacia e sicurezza, salvaguardando comunque in ogni momento la propria dignità di persona.

Ho voluto condividere questo percorso con tutte le Regioni per colmare quel gravoso divario Nord-Sud che anche su questo grave problema ancora oggi discrimina gran parte della popolazione. Un impegno siglato con il Patto per la Salute e con le scelte contenute nella Finanziaria 2007 in tema di prevenzione e cura delle malattie oncologiche che ha portato ad incrementare le risorse per gli screening fissando anche dei precisi obiettivi di copertura da raggiungere con particolare attenzione alle Regioni meridionali.

Parallelamente ho avviato un progetto interministeriale, a cui partecipano attivamente diversi ministeri, per la promozione di stili di vita sani e indirizzato in particolare alle nuove generazioni.

Come istituzioni non possiamo condizionare direttamente le scelte individuali, ma sicuramente possiamo rendere più facili le scelte salutari e meno facili le scelte nocive grazie all'informazione, che può aumentare la consapevolezza, e alle azioni regolatorie incluse in strategie intersettoriali, mirate a modificare l'ambiente di vita.

Ciò significa favorire un'alimentazione più sana a cominciare dalle scuole, dalle mense aziendali ed ospedaliere e dalla ristorazione collettiva, promuovere la scelta

di prodotti sani per la composizione degli alimenti, valorizzare la dieta tradizionale italiana ricca di vegetali e difendere la qualità dei prodotti tipici tra i quali primeggia senz'altro l'olio d'oliva.

Ma in tema di Prevenzione possiamo contare anche su un nuovo alleato, il vaccino contro il virus HPV che è la causa principale dell'insorgenza del carcinoma della cervice uterina che provoca ogni anno oltre mille morti in Italia. Il nostro sarà, infatti, il primo Paese europeo a pianificare una strategia di vaccinazioni pubblica contro questo virus rivolta ad un bacino di utenza formato da ragazze di dodici anni, poiché a questa età il profilo beneficio-rischio è massimo.

Sono certa che attraverso queste ed altre iniziative concrete giungeremo nei prossimi anni a dei risultati sempre più significativi per sconfiggere definitivamente il cancro.

In questi campi è comunque essenziale il ruolo della società e dell'associazionismo. La Settimana Nazionale per la Prevenzione promossa dalla LILT, e gli eventi di sensibilizzazione ad essa collegati, costituiscono, dunque, un prezioso e gradito contributo.

**On. Livia Turco**  
*Ministro della Salute*

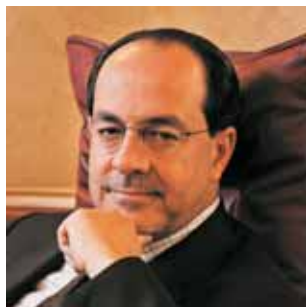
La Prevenzione contro il male del secolo comincia a tavola, con una dieta sana e genuina come quella mediterranea.

Ed è per questo che il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali ha scelto, anche quest'anno, di essere in prima linea nella lotta contro il tumore, sostenendo la VI Edizione della

Settimana Nazionale per la Prevenzione, organizzata dalla LILT. Cereali e derivati, verdure, carne, pesce e soprattutto l'olio d'oliva.

Sono questi prodotti a fare della nostra dieta il regime alimentare principe per eccellenza, equilibrato ed efficace nella prevenzione di gravi patologie, come quelle tumorali.

È stato infatti provato che nel 35% dei casi, l'insorgenza di un tumore può essere evitata anche grazie ad una alimentazione sana e adeguata. Inoltre, sensibilizzare i consumatori, soprattutto i più giovani, al gusto del mangiar bene, come questa iniziativa si propone di fare, significa mantenere in salute, ma anche aiutare la crescita dell'agroalimentare italiano, con le sue grandi eccellenze e le sue peculiarità. Il Ministero, dal canto suo, lavora da tempo alla difesa di quello che può essere a buona ragione chiamato "patrimonio alimentare italiano". Valorizzare e difendere il Made in Italy è uno dei nostri principali obiettivi, insieme alla tutela delle tipicità locali e delle coltivazioni biologiche che, raccontando la storia del nostro Paese, garantiscono la presenza sulle tavole italiane di prodotti di altissima qualità. Il settore agroalimentare è infatti



On. Paolo De Castro

caratterizzato, nelle sue più recenti evoluzioni, da una fortissima attenzione a tutti gli aspetti legati alla qualità. L'evoluzione dei consumatori, per effetto della globalizzazione anche nell'area dei prodotti destinati al consumo "a tavola", conduce ad una maggiore domanda di conoscenza delle caratteristiche organolettiche degli alimenti, ma anche dei processi produttivi. Dobbiamo continuare a lavorare, insieme alle Regioni e alle imprese piccole e grandi del settore, per soddisfare al meglio questa sete di conoscenza garantendo, al contempo, la massima trasparenza nella filiera agroalimentare.

Educare al Made in Italy diventa sempre più importante anche alla luce degli indirizzi di sviluppo che vengono decisi dall'Unione Europea. La nostra azione, così come le prospettive per una crescita ed uno sviluppo di qualità del settore agroalimentare, non possono prescindere da un'oculata politica dell'Unione, alla quale da tempo lavoriamo in sinergia con gli altri paesi dell'area mediterranea.

Contribuire ad un'ampia e capillare diffusione della cultura del mangiar sano, quindi, vuol dire da un lato aiutare i cittadini a mantenersi in salute ed a far sì che la cultura della Prevenzione si radichi e divenga parte del nostro vivere quotidiano e dall'altro, far crescere il settore agroalimentare italiano, una delle colonne portanti della nostra economia. Da parte nostra non può mancare un sincero augurio per la buona riuscita di questa importante iniziativa della LILT.

**On. Paolo De Castro**  
*Ministro delle Politiche Agricole,  
Alimentari e Forestali*

La Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, giunta alla VI Edizione, è rafforzata - quest'anno - dall'85° anniversario della fondazione della LILT. Dal 1922, infatti, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori dedica senza sosta le proprie energie alla diffusione della cultura della Prevenzione, che oggi resta l'arma più efficace per vincere il cancro.

La Prevenzione ci consente di vivere bene e più a lungo: non solo salva la vita impedendo l'insorgenza di una malattia o ritardandone l'evoluzione, ma evita anche la sofferenza e l'utilizzo di farmaci spesso debilitanti.

"Prevenire è vivere" è il motto della LILT, perché la gran parte dei tumori, se diagnosticata precocemente, è guaribile. E se già oggi la metà degli uomini e delle donne colpiti da tumore possono essere curati, l'obiettivo è di poter ridurre ancora del 15% la mortalità in Europa entro il 2015.

Attraverso la Prevenzione, sia Primaria (corretti stili di vita, lotta al tabagismo ed alla cancerogenesi ambientale e professionale), sia Secondaria (diagnosi precoce, con periodici controlli clinico-strumentali), si è dunque protagonisti del proprio benessere.

Anche nella scelta dell'alimentazione. Non a caso, da ormai sei anni, il simbolo della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica è l'olio extra vergine d'oliva, condimento principe della cucina mediterranea e alleato della buona salute, grazie alle sue qualità benefiche in



Prof. Francesco Schittulli

termini di prevenzione delle malattie non solo cardiovascolari, ma anche per alcuni tipi di tumore (tumore della mammella, del colon retto, del cavo orale, della faringe, dell'esofago, dell'ovaio, dell'endometrio e della prostata).

Dal 16 al 25 marzo p.v., nelle principali piazze italiane, i volontari LILT saranno a disposizione dei cittadini e, come sempre, resteranno aperte le porte degli oltre 350 Ambulatori e delle 103 Sezioni Provinciali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

La bottiglia di olio extra vergine di oliva (olio rigorosamente certificato e di produzione italiana) sarà consegnata - come è ormai tradizione - insieme a questo opuscolo informativo sulla "Prevenzione" in cambio di un contributo per il potenziamento delle attività istituzionali proprie della LILT, oltre alla possibilità di avere tutte le risposte che si desiderano sulle stesse attività e sulle iniziative promosse dalla LILT su tutto il territorio nazionale. Nell'ambito di un unico, comune obiettivo: vincere il tumore!

La Prevenzione come cultura di vita, anche a tavola.

A cominciare da un filo d'olio a forma di sorriso per condire un più lungo futuro pieno di salute.

**Prof. Francesco Schittulli**  
*Presidente Nazionale LILT*

## Corretta alimentazione

“Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un’arte”

*(François de La Rochefoucauld)*

Obiettivo primario del genere umano è innegabilmente il benessere psico-fisico. Tuttavia, paradossalmente, la grande disponibilità di cibo e la sempre più diffusa sedentarietà hanno modificato i nostri stili di vita determinando l'aumento dell'incidenza di alcune delle principali patologie degenerative quali:

- i tumori;
- le malattie ischemiche e cerebrocardiovascolari;
- il diabete;
- l'artrosi;
- l'osteoporosi;
- la litiasi biliare;
- lo sviluppo di carie dentarie;
- il gozzo da carenza iodica;
- l'anemia da carenza di ferro.

Secondo l'American Institute for Cancer Research (AICR), oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, intesa sia in termini quantitativi che qualitativi. Ciò significa che una larga percentuale dei tumori potrebbe



essere prevenuta semplicemente con una dieta corretta ed una scelta mirata e ragionata degli alimenti: diversi studi hanno confermato il significativo ruolo dei cibi nello sviluppo di determinate forme di cancro, come anche la capacità per altri di prevenirne la formazione.

La salute, quindi, si conquista innanzitutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano.

La corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità della vita e per invecchiare bene.

Il tradizionale **modello alimentare mediterraneo** è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano. La dieta mediterranea è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione fra i vari nutrienti:

- proteine 15%;
- carboidrati 60%;
- lipidi 25%.

Sulla base di tale modello è stata realizzata la **piramide alimentare**, utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere.



## La piramide alimentare



<b>Zucchero</b>	un cucchiaino 3 volte al dì
<b>Bevande alcoliche</b>	1 bicchiere al dì
<b>Sale</b>	cercare di sostituirlo con spezie e aromi o utilizzare il sale iodato
<b>Latte e yogurt</b>	2 volte al dì (possibilmente alternando)
<b>Derivati del latte</b>	4 volte a settimana
<b>Condimenti</b>	1 porzione a pasto
<b>Carne</b>	5 volte a settimana
<b>Salumi</b>	3 volte a settimana
<b>Uova</b>	2 volte a settimana
<b>Pesce</b>	2 volte a settimana
<b>Legumi</b>	2 volte a settimana
<b>Patate</b>	2 volte a settimana
<b>Pane</b>	2 volte al dì
<b>Biscotti</b>	1 volta al dì
<b>Pasta e riso</b>	1 volta al dì
<b>Frutta e verdura</b>	5 porzioni al dì (2 di frutta e 3 di verdura)

## Lo sapevi che...

- La **frutta e la verdura** sono alimenti che forniscono poche calorie, hanno un'alta percentuale di acqua, apportano zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre utili per mantenere la funzionalità intestinale e tenere sotto controllo i livelli ematici di glucosio e colesterolo.
- I **prodotti ortofruttilicoli**, soprattutto se freschi, contengono acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi, ecc. che proteggono l'organismo con azioni antiossidanti nei confronti dei radicali liberi e con lo sviluppo di una flora batterica intestinale favorevole alla salute.
- I **cereali** contengono amido e sono la principale fonte di energia dell'alimentazione: rappresentano il 55% dell'introito giornaliero.
- La **carne** è un alimento essenziale per il mantenimento e l'accrescimento corporeo poiché contiene proteine di ottima qualità, oltre a sostanze preziose quali vitamine del gruppo B, zinco, rame, ferro e selenio altamente assimilabili.
- La **carne grigliata** produce sostanze cancerogene, se è mangiata con una frequenza almeno giornaliera. È bene, quindi, gustarla di tanto in tanto, evitando di consumare le parti grasse bruciate, che sono quelle pericolose.
- I **salumi** si dividono in insaccati (salame, mortadella, salsicce...) e non insaccati (prosciutto cotto e crudo, bresaola, pancetta, ...). Forniscono gli stessi nutrienti della carne, ma risultano più ricchi di grassi e di sodio.
- Due **uova** a settimana apportano il giusto quantitativo di proteine ottimali per il loro contenuto in aminoacidi essenziali e sono anche poco caloriche e ricche di



fosfolipidi utili per facilitare l'assorbimento dei grassi.

- Il **pesce** fornisce proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi tra cui omega-3, minerali (selenio) e vitamine (vitamina D). La presenza nel pesce di omega-3 ed il suo basso contenuto di colesterolo lo rendono ottimo per prevenire le malattie cardiovascolari.
- Uno studio pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute conferma l'associazione tra il **consumo elevato di pesce** e la diminuzione del rischio di cancro del colon retto. I consumatori di quantità elevata di pesce hanno una diminuzione del rischio di sviluppare questo tipo di tumore del 31% rispetto a coloro che ne consumano di meno.
- Uno studio recente condotto dall'University College di Londra e pubblicato su "Cancer Research", ha scoperto un nuovo e potente composto antitumorale - inositolo pentachisfosfato - presente nella maggior parte dei **legumi** (come lenticchie, piselli e fagioli), nelle **noci** e nei **cereali**. In base ai risultati di questo studio, il composto è in grado di inibire un enzima (fosfoinositide 3-chinasi) coinvolto nella crescita dei tumori.
- Il **latte** è un alimento completo che apporta calcio altamente assorbibile dall'organismo ed anche proteine di ottimo valore biologico, vitamine del gruppo B, vitamina A, sali minerali. È un alimento per tutti, consuma-

bile in ogni momento della giornata come spuntino semplice e sano.

- Lo **yogurt** contiene pressappoco gli stessi nutrienti del latte ed è adatto per chi è intollerante al lattosio, lo zucchero presente nel latte.
- Chi consuma con regolarità **latte, yogurt, frutta e carne bianca** riduce moltissimo il rischio di essere colpito dal cancro al fegato. Lo dimostra uno studio dei ricercatori dell'Istituto Nazionale Tumori di Aviano pubblicato sulla rivista americana International Journal of Cancer. La carne bianca riduce il rischio di ammalarsi del 56%, mangiare frutta del 52% e prevedere regolarmente nella propria dieta latte e yogurt abbassa il rischio del 78%.
- I **formaggi freschi, la ricotta e altri prodotti lattiero caseari freschi** sono i più consigliati nella dieta mediterranea perché, essendo molto ricchi di acqua, hanno meno grassi e meno calorie dei formaggi stagionati.
- I **condimenti** costituiscono una fonte concentrata di energia e, oltre a rendere più saporiti i cibi, forniscono acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (vitamina A, D, E e K), delle quali favoriscono anche l'assorbimento. Il consumo giornaliero dovrebbe privilegiare i grassi di origine vegetale, a più alto contenuto di grassi insaturi, come l'olio di oliva extra vergine, a scapito di grassi animali, maggiormente ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo, considerato responsabile delle principali patologie degenerative.
- Lo **zucchero** è una molecola semplice, in grado di fornire energia di rapida utilizzazione da parte dell'organismo e per questo viene assunto, ad esempio, dagli sportivi

che necessitano di una fonte immediata di energia. Bisogna ricordare che lo zucchero è assunto non solo nella sua semplice forma, ma anche in biscotti, prodotti da pasticceria, caramelle, bibite, gelato, yogurt... Si consiglia di consumarne al massimo un cucchiaino tre volte al giorno.

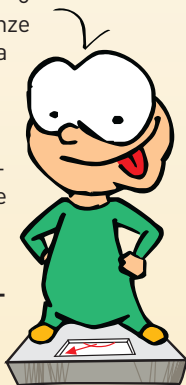
- L'**alcol** è una sostanza estranea al nostro organismo e non essenziale, per cui è d'obbligo un consumo moderato di bevande alcoliche, preferendo il **vino** o la **birra** ed evitando i superalcolici. Un bicchiere di vino o una lattina di birra da 330 ml. al giorno, oltre a produrre un'azione positiva di relax sul sistema nervoso, possono essere utili per la digestione e per la secrezione di bile.
- Il **vino** e l'**uva rossa** contengono il resveratrolo, un antiossidante importante nella prevenzione dei tumori.
- Poiché i cibi contengono già sodio e si utilizza anche nella preparazione delle portate, è opportuno ridurre al minimo l'utilizzo del **sale** o abituandosi ai sapori naturali degli alimenti o sostituendolo con spezie, aromi, aceto o limone.



**Le semplici regole, suggerite dalle linee guida per una sana alimentazione italiana, per stare bene:**

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo;
2. Consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta;
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità;
4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti;
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza;
6. Il sale? Meglio poco. Prova a sostituirlo con spezie o erbe aromatiche;
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata. Evita i superalcolici e bevi solo un bicchiere di vino a pasto;
8. Varia spesso le tue scelte a tavola: la dieta deve assicurare all'organismo tutti i nutrienti indispensabili.
9. Non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive. Per questo è necessario variare il più possibile le scelte e combinare opportunamente i diversi alimenti al fine di evitare squilibri combattendo la monotonia dei sapori.

E ricorda... **mangiare bene aiuta a prevenire il cancro, ma anche moltissime altre malattie come l'infarto, il diabete e l'obesità.**



## Gli alimenti anticancro

Il nostro organismo è un laboratorio chimico ed in ogni cellula avvengono costantemente processi che richiedono energia ed ossigeno. Durante tali processi per generare energia vitale si formano i radicali liberi: molecole altamente reattive che possono causare danni all'interno di ogni cellula e dunque determinare l'insorgere di alcune patologie, fra le quali anche quelle tumorali.

Le **sostanze antiossidanti** sono in grado di difendere le cellule, neutralizzando l'azione dei radicali liberi e riparando i danni molecolari.

Alcune di queste sostanze sono prodotte direttamente dalle cellule, altre sono contenute negli alimenti.

Qui di seguito un piccolo elenco di alcuni alimenti con potere antiossidante scientificamente provato:

- I **broccoli** e altri ortaggi della famiglia delle crocifere come **cavoli**, **cavolfiori** e **cavoletti di Bruxelles**, contengono: un composto chiamato **indole-3-carbinolo (I3C)**, un potente antiossidante che abbatte l'estrogeno contenuto nei nostri corpi; **solforano**, che potenzia l'azione disintossicante nel fegato da parte di alcuni enzimi; **isotiocianati**, anch'essi antiossidanti. Ciò riduce il rischio di tumori del seno, delle ovaie, della cervice uterina, del polmone, della prostata e del colon. Altri studi hanno mostrato che i broccoli possono aiutare a combattere la displasia cervicale, una malattia precancerosa. Contengono anche altri costituenti protettivi come **vitamina C**, **acido folico**, **calcio**, **ferro**, **potassio** e **betacarotene**, anch'essi indispensabili nella prevenzione di tumori e malattie cardiache.
- Gli **spinaci** contengono **luteina**, un antiossidante particolarmente utile per la prevenzione delle principali



patologie oculari. Una recentissima ricerca condotta dall'INRAN e dall'Università di Parma li ha classificati tra le verdure più ricche di proprietà antiossidanti.

- Le **carote** sono cariche di **falcarinolo** e di un potente antiossidante chiamato **betacarotene**, un membro della salutare famiglia dei carotenoidi. Contenuto anche nella **barbabietola**, nelle **patate dolci** e in altre **verdure giallorancioni** o **verde scuro** (es. **peperoni**), il betacarotene fornisce la protezione contro:

- tumori, specialmente il tumore ai polmoni, alla vescica, al seno all'esofago e di tutto l'apparato digerente;
- malattie cardiache;
- la progressione dell'artrite almeno del 70%.

Inoltre, il betacarotene aiuta anche a migliorare la risposta immunitaria nelle persone affette da HIV.

- I **pomodori** e la frutta di colore rosato (es. **pompelmo rosa** e **ciliegie**) contengono il **licopene**, sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi e potente almeno il doppio del betacarotene. Recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che mangiare pomodoro vuol dire:

- ridurre del 34% il rischio del tumore del cavo orale;
- ridurre del 59% il rischio del tumore dell'esofago;
- ridurre del 26% il rischio del tumore del colon;
- ridurre del 34% il rischio del tumore della prostata;
- ridurre il rischio dell'osteoporosi;
- prevenire la degenerazione maculare e la cataratta;
- conservare le funzioni mentali in età geriatrica;
- proteggere la pelle dai danni provocati dai raggi UV.



Altri studi suggeriscono che il licopene può aiutare a prevenire i tumori dei polmoni, dell'utero, del pancreas e del seno. I pomodori, oltre ad essere una grande fonte di licopene, sono anche un'importante sorgente di vitamina C.

- I **porri** risultano essere ricchi di **allisolfuro**, una sostanza antiossidante capace di catturare i radicali liberi, impedendo degenerazioni cellulari.

- La **soia** (quella naturale ed integra) può aiutare l'organismo in una miriade di funzioni, tenendo lontano l'osteoporosi e diminuendo gli effetti della menopausa. La maggior parte dei benefici salutari della soia è stata attribuita al suo contenuto di **genisteina** e altri **isoflavoni**, che somigliano agli estrogeni naturali del nostro corpo. Studi hanno dimostrato che la genisteina aiuta a prevenire i tumori del seno, del colon, dell'ovaio e della prostata.

- I **cereali** contengono **vitamina E** che gioca un ruolo chiave nel prevenire i tumori, in particolare il tumore alla prostata. Altri studi hanno provato che può migliorare il sistema immunitario, rallentare la progressione del Morbo di Alzheimer, curare e possibilmente prevenire l'artrite, prevenire gli eritemi solari e curare l'infertilità maschile.

I cereali sono anche ricchi di **acido fitico**, un potente antiossidante che può proteggere contro i tumori del seno, del colon e del fegato.

- Le **bacche**: **fragole**, **mirtilli**, **lamponi**, **more**, ecc. sono ricchi di fibre, minerali e vitamine, e cariche di antiossidanti detti **proantocianidine** che possono aiutare a prevenire le malattie cardiache e i tumori. Inoltre,



contengono acido ellagico, un composto vegetale che combatte i carcinogeni. I mirtilli sembrano anche ritardare la nascita della perdita di funzioni cognitive correlata all'invecchiamento.

- L'**uva** (soprattutto quella nera), e quindi il **vino**, contengono il **resveratrolo** che protegge dai tumori (in particolare dalle neoplasie della mammella e della prostata) e riduce il rischio di malattie infiammatorie, ulcere gastriche, infarti, osteoporosi, Morbo di Parkinson e di Alzheimer. Il resveratrolo aumenta l'attività di un enzima responsabile della rigenerazione delle cellule nervose.
- Gli **agrumi** proteggono l'organismo grazie alle loro proprietà antiossidanti e, rinforzando il sistema immunitario, inibiscono lo sviluppo del tumore (soprattutto le neoplasie del fegato, del cavo orale e dello stomaco) favorendo la normalizzazione delle cellule colpite. Le **arance** e le **clementine**, in particolare, sono molto ricche di **vitamina C**.
- I **cachi** sono ricchi di **polifenoli** e, oltre a svolgere una importante azione antitumorale, proteggono in particolare anche dalla cardiopatia ischemica. Ricchi di zucchero, sono la frutta con più calorie e non va certo trascurato il buon apporto di **vitamina A**.
- L'**aglio** è forse l'erba medicinale e culinaria più vecchia del mondo, piena di antiossidanti (**allisolfuri**) che possono aiutare a tenere lontano i tumori (in particolare la riduzione del rischio di tumori del cavo orale, della prostata



e del colon), le malattie cardiache e gli effetti dell'invecchiamento. Studi hanno dimostrato che l'aglio mantiene il cuore in buona salute abbassando i livelli di colesterolo, riducendo la pressione del sangue, combattendo i radicali liberi ed evitando al sangue di coagularsi all'interno dei vasi sanguigni.

- La **cipolla** può essere preziosa alleata contro il cancro dell'intestino: contiene **quarcitina**, un flavonoide che neutralizza gli enzimi Cox-2, spesso responsabili della sopravvivenza delle cellule colpite da anomalia.
- Il **tè verde** potrebbe anche rappresentare uno dei modi migliori per prevenire un certo numero di malattie degenerative. Un gruppo di scienziati dell'Università di Murcia, in Spagna, in collaborazione con il John Innes Centre (JIC) di Norwich, in Gran Bretagna, ha scoperto che un polifenolo isolato dalle foglie del tè verde - il **gallato di epigallocatechina**, o **EGCG** - inibisce la crescita di cellule tumorali, se assunto nelle quantità abituali dei consumatori di tè verde. Il tè riduce significativamente il rischio di contrarre non solo tumori (dei polmoni, della mammella, della prostata, della pelle, del colon, del cavo orale, della vescica e di altri ancora), ma anche malattie cardiache, ictus e altre patologie.
- Il **caffè**, se consumato regolarmente, dimezza il rischio di cancro del fegato e diminuisce quello della mammella e del colon, grazie ad una particolare sostanza chiamata **metilpiridinio**, potente antitumorale.

## Attività fisica

Lo stile di vita delle società occidentali è, oggi, caratterizzato da un progressivo aumento della sedentarietà. La spesa energetica giornaliera del nostro organismo si riduce, sempre di più, al solo metabolismo basale, mentre i consumi alimentari restano quasi invariati come quantità. I ritmi frenetici e i vari impegni lavorativi e familiari cui si è sottoposti spesso impediscono di dedicare anche solo una parte della giornata all'esercizio fisico ed allo sport. Tuttavia, l'importanza di una costante attività fisica è ormai un dato inconfutabile, utile ad allontanare il rischio obesità ed a prevenire molteplici patologie. Alcuni studi attestano che le persone fisicamente attive hanno un'aspettativa di vita superiore di oltre 6 anni rispetto ai cosiddetti sedentari. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la pratica di un'attività sportiva o motoria ha effetti benefici sullo stato di salute. Si consiglia di praticare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, corrispondenti più o meno a 10.000 passi per ottenere benefici per la salute. Se, ad esempio, non fosse possibile dedicare del tempo allo sport, è sufficiente nell'arco della giornata adottare piccoli accorgimenti:

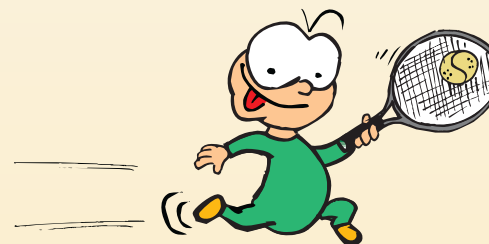
- prendere i mezzi pubblici per andare al lavoro;
- scendere una fermata prima della destinazione;
- passeggiare durante le pause lavorative;
- utilizzare le scale al posto dell'ascensore.

Se si riesce ad inserire lo sport fra i propri impegni, è utile sapere che non tutti gli sport devono essere svolti con la stessa frequenza settimanale:

SPORT SCELTO	FREQUENZA
<b>45 minuti di</b> Ginnastica, Jogging, Tennis, attività a discreto dispendio energetico	3-4 volte a settimana
<b>Un'ora di</b> Ginnastica, Nuoto, Ballo, Pallavolo, Pallacanestro	2-3 volte a settimana
<b>Un'ora di</b> Ginnastica aerobica, Tennis, Calcio, Corsa	1-2 volte a settimana

Osservare questi piccole regole permetterà tra l'altro:

- di bruciare calorie e dunque di raggiungere, anche solo gradualmente, il peso forma;
- di ridurre ed alleviare le tensioni accumulate, tendendo ad un benessere anche psicologico;
- di aumentare la consapevolezza della propria salute conquistando, inoltre, una maggiore autostima e autocontrollo.



## Niente fumo

Smettere di fumare è un grosso passo verso la longevità. Il primo punto del Nuovo Codice Europeo contro il Cancro testualmente recita: **“Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori”**. Se nessuno fumasse, il cancro ai polmoni sarebbe una malattia quasi inesistente e sarebbe di gran lunga ridotta anche l'incidenza del cancro della bocca e della vescica (esposta alle sostanze tossiche eliminate attraverso le urine). La LILT, da sempre, si occupa di educare per “debellare” il vizio del fumo ed informare sui danni causati dalla sigaretta.

In più, offre un reale supporto a chi voglia abbandonare il vizio del fumo: sono ormai più di 2.500 i corsi già realizzati presso le Sezioni Provinciali LILT, finalizzati alla disassuefazione dal fumo e condotti con successo mediante l'adozione di una metodica innovativa che esclude qualsiasi ricorso a medicine, offrendo al contrario molto spazio alle motivazioni personali, all'introspezione, all'ascolto delle dinamiche psicologiche che favoriscono e mantengono la cattiva abitudine alla sigaretta. **(Numero verde 800.99.88.77)**.

Smettere è essenziale, sono sufficienti pochi dati statistici per capire i reali danni del fumo:

- solo nel nostro paese il fumo è considerato il responsabile di circa il *30% delle morti per tumore*;
- nel mondo, secondo un recente studio firmato da esperti della Cancer Research Epidemiology Unit dell'Università di Oxford, il *75% dei casi di cancro alla cavità orale,*

*alla faringe e all'esofago può essere attribuito al consumo di tabacco e la percentuale si innalza ad oltre l'80% per il tumore ai polmoni;*

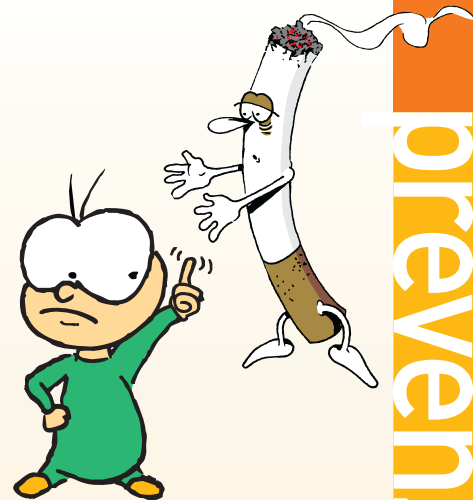
- il consumo di tabacco aumenta la probabilità di essere colpiti dal cancro ai polmoni *dalle trenta alle sessanta volte.*

**Inoltre il fumo è il principale responsabile anche di altre patologie quali:**

- l'infarto;
- l'ictus;
- le bronchiti croniche ostruttive ed altri disturbi dell'apparato respiratorio.

... e per chi non fuma, **attenzione ai danni del fumo passivo!**

Ultimamente, l'Unità per la Prevenzione dei danni del fumo dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano, sulla base dei dati forniti dall'ARPA (Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente), ha evidenziato che la concentrazione di benzene rilevata a Milano era 6,7 volte in meno rispetto a quella rilevata in una stanza di 45 metri cubi dove si erano fumate 6 sigarette!





## L'olio extra vergine di oliva

Il principe della dieta mediterranea, l'elisir di lunga vita, "l'oro verde", il difensore della nostra salute... ovviamente l'olio extra vergine di oliva, il più antico succo di frutta che, oltre a rendere unici i nostri piatti, è un alleato prezioso del nostro benessere.

### Che cos'è

Le sue origini sono antichissime. La coltivazione dell'olivo, infatti, risale ad almeno 6.000 anni fa, come testimonia il Deuteronomio, il quinto libro della Bibbia.

L'olio extra vergine di oliva è il frutto della semplice spremitura delle olive. Nello specifico, le fasi di produzione possono essere riassunte in: lavaggio, spremitura, pressatura, centrifugazione e filtrazione.

In Italia viene prodotto in quasi tutte le regioni, ad eccezione del Piemonte e della Valle d'Aosta.



## Come si classifica

La qualità di olio extra vergine di oliva viene da due tipologie di analisi:

- analisi chimico-fisica: accerta la composizione della materia grassa ed il grado di acidità;
- esame organolettico: analizza il prodotto da un punto di vista sensoriale (vista, olfatto, gusto).



### CLASSIFICAZIONE DEGLI OLI

OLIO DI OLIVA	EXTRA VERGINE	VERGINE	VERGINE LAMPANTE		
Acidità %	0,8	2,0	>2,0		
Numero di perossidi	20	20	>20		
Spettrofotometria	K232	2,5	2,6	3,70	
	K270	0,2	0,25	>0,25	
	K	0,01	0,01	-	
Punteggio Panel Test	Mediana dei difetti	0	da 0 a 2,5	>2,5	2,5
	Mediana del fruttato	>0	>0	-	0

## ATTRIBUTI DEL PANEL TEST

ATTRIBUTI POSITIVI	
<b>Fruttato:</b> tipico di olio ottenuto da frutti sani e freschi	<b>Amaro:</b> tipico di olio ottenuto da olive verdi ed invaiate
<b>Piccante:</b> tipico di olio ottenuto da olive ancora verdi	
ATTRIBUTI NEGATIVI	
<b>Riscaldato:</b> tipico di oli ottenuti da olive ammassate che hanno subito fermentazione	<b>Muffa - umidità:</b> tipico flavor dovuto allo svilupparsi di funghi e lieviti in olive ammassate
<b>Morchia:</b> oli rimasti a contatto con fanghi di decantazione	<b>Metallico:</b> contatto prolungato con superfici metalliche durante lavorazione o stoccaggio
<b>Rancido:</b> oli che hanno subito ossidazione	<b>Cotto o stracotto:</b> oli ottenuti in condizioni termiche inadatte
<b>Grossolano:</b> sensazione di pastosità e densità tattile	<b>Lubrificanti:</b> che ricorda il gasolio, il grasso o l'olio minerale
<b>Acqua di vegetazione:</b> contatto prolungato con acque di vegetazione	<b>Sparto:</b> olive pressate in fiscoli nuovi (sparto secco o verde)
<b>Terra:</b> olive raccolte da terra e non lavate	<b>Verme:</b> olive fortemente colpite dalla mosca olearia
<b>Avvinato - inacetito:</b> dovuto ad olive fermentate con formazione di acido acetico, acetato di etilene ed etanolo	<b>Cetriolo:</b> oli con condizionamento ermetico (in lattine) prolungato e formazione di 2-6 nonadienale
<b>Salamoia:</b> oli prodotti da olive conservate in salamoia	<b>Fieno - legno:</b> oli provenienti da olive secche

## Quanto ci fa bene

L'olio extra vergine di oliva è un alimento importante per il nostro organismo, poiché è una fonte preziosa di trigliceridi, di cui è necessario assimilarne una certa razione ogni giorno.

Un grammo di olio di oliva contiene circa 9,5 calorie, ossia 40-60 grammi di olio al giorno forniscono circa 400-600 calorie, rispetto alle 2.000-3.000 necessarie giornalmente. Una fonte importante di energia di elevatissima qualità, capace di aumentare di 400 volte le difese immunitarie. L'olio di oliva:

- è l'unico olio alimentare digeribile al 100% e quindi particolarmente adatto a bambini ed anziani;
- favorisce la digestione, protegge le mucose ed evita gli effetti dell'ipercloridria, riducendo i rischi di ulcere gastriche e duodenali;
- a digiuno esercita un'azione blandamente lassativa;
- stimola la cistifellea e inibisce la formazione di calcoli biliari;
- aumenta il colesterolo buono (HDL) e abbassa quello cattivo (LDL), costituendo un efficace presidio contro l'insorgere di patologie legate ad un eccesso del tasso di colesterolo (malattie cardiovascolari e arteriosclerosi);
- favorendo la diminuzione del glucosio nel sangue, è fra gli alimenti base della dieta anti-diabete;
- stimola la mineralizzazione delle ossa;
- è ricco di vitamina E, potente antiossidante che contrasta l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule. La vitamina E, inoltre, concentrandosi

nella ghiandola mammaria, è in grado di raggiungere anche i neonati attraverso l'allattamento;

- attraverso l'azione della vitamina E, definita anche vitamina della fertilità, favorisce la funzionalità dell'apparato riproduttore ed ha effetto antiabortivo;
- contribuisce alla formazione della linfa, necessaria per la sintesi degli anticorpi e per la difesa immunitaria;
- consumato moderatamente, costituisce elemento di sintesi di molteplici organi e sistemi (pelle, cervello, sintesi degli ormoni, funzioni cellulari);
- è un sollievo per le articolazioni ed il bulbo oculare, riducendone l'attrito;
- agisce da protettore termico del corpo.

## È anche un antinfiammatorio

Studi recenti, coordinati dal prof. Gary Beauchamp e dal prof. Paul Breslin del Monell del Chemical Senses Center di Philadelphia, hanno dimostrato come l'olio di oliva sia anche un efficace antinfiammatorio.

Questa straordinaria proprietà, che arricchisce di un ulteriore pregio l'olio di oliva, è dovuta ad una preziosa molecola denominata **oleocantale**, che ha le stesse proprietà antinfiammatorie dell'ibuprofene, uno degli antidolorifici non steroidei più usati.

A lungo termine, inoltre, questa stessa sostanza potrebbe essere anticancerogena.

## L'olio di oliva e i tumori

Grazie alla sua particolare composizione, l'olio di oliva svolge un importante ruolo anche nella Prevenzione di numerose patologie tumorali.

Studi recenti hanno dimostrato, infatti, che l'olio di oliva è particolarmente protettivo per il rischio del cancro del seno, del colon retto, del cavo orale, della faringe, dell'esofago e dell'ovaio, dell'endometrio e della prostata. Per quanto riguarda il cancro del seno, in particolare, una ricerca universitaria svolta a Chicago (Northwestern University Feinberg School of Medicine) afferma che l'acido oleico dell'olio di oliva riduce del 46% l'attività del gene Her-2/neu, uno dei principali oncogeni che causano questa neoplasia, e stimola il funzionamento dell'herceptin, un farmaco che riconosce ed intrappola il gene oncogeno. Inoltre, l'acido oleico agisce anche da protezione naturale, stimolando l'attività dei geni onco-soppressori nella produzione della proteina p27Kip, che frena la crescita dei tumori.

L'olio extra vergine di oliva è il simbolo della corretta alimentazione ed il paladino della nostra salute... perché la Prevenzione comincia a tavola!



## Cosa significa

L'obesità è la conseguenza di uno squilibrio tra l'assunzione, l'immagazzinamento ed il dispendio di energia; cioè, l'energia introdotta è maggiore di quella spesa. Il risultato è un eccessivo aumento di peso che comporta non solo un disagio psicologico, ma sfocia anche nello sviluppo di malattie croniche.

## Sei in forma?

Il parametro più semplice per definire il grado di obesità di un individuo è l'Indice di massa corporea (BMI - Body Mass Index) che si ricava dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per la sua altezza al quadrato (espressa in metri).

**BMI = peso attuale (in Kg) / altezza al quadrato (in m)**

CLASSIFICAZIONE (in BMI)	
Sottopeso	< 18,5
Normopeso	da 18,5 a 24,9
Sovrappeso	da 25,0 a 29,9
Obesità moderata	da 30,0 a 34,9
Obesità di Classe II	da 35,0 a 39,9
Obesità di Classe III	> 40

## Le cause

### ■ Ambientali e Sociali:

- cattive abitudini alimentari derivanti da influenze culturali, familiari, educazionali ricevute dall'individuo, soprattutto durante l'infanzia;
- vita sedentaria: l'uso smodato dell'automobile e degli ascensori, l'abbandono dei lavori faticosi, l'automazione nell'industria, poco tempo dedicato allo sport;
- incapacità di resistere di fronte ad una costante offerta di cibi ipercalorici: le diete ad elevato tenore di grassi non solo rendono i cibi più appetibili, ma stimolano meno il senso di sazietà rispetto a diete ad elevato tenore di carboidrati-fibre;
- consumo di cibi e bevande da "fast-food".

### ■ Biologiche:

- predisposizione genetica: in caso di genitori entrambi obesi, la probabilità di diventare obesi aumenta di 5 volte;
- iperfunzionalità surrenale (sindrome di Cushing) e diabete mellito di tipo 2 sono associati all'obesità.

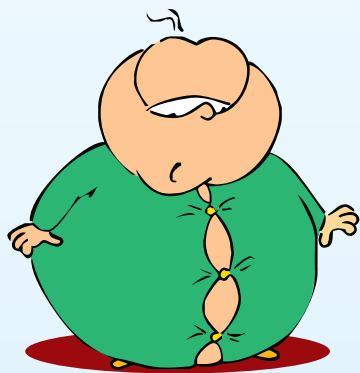
### ■ Psicologiche:

- dipendenza da cibo considerato come valvola di sfogo;
- alimentazione compulsiva e ansiosa dovuta a stress emotivi, depressione, insicurezza, inadeguatezza.

## I danni alla salute

Obesità e sovrappeso sono condizioni associate a morte prematura ed ormai universalmente riconosciute come fattori di rischio per le principali malattie croniche:

- tumori a carico di diversi organi: endometrio, ovaio, mammella, collo dell'utero, prostata, colon retto, cistifellea, pancreas, fegato e reni;
- malattie cardiovascolari;
- ipertensione;
- diabete mellito di tipo 2;
- alterazioni della funzionalità tiroidea;
- malattie dei reni;
- malattie della cistifellea;
- disagio psicologico (depressione, isolamento).



## Come si previene

Il modo migliore per contrastare questa epidemia è prevenirla, sia perché le terapie contro l'obesità hanno ad oggi scarsi successi e sia per evitare la gravità delle complicanze legate al sovrappeso.

È sufficiente controllare il proprio peso, evitando che superi i livelli a rischio, ed optare per tre semplici comportamenti:

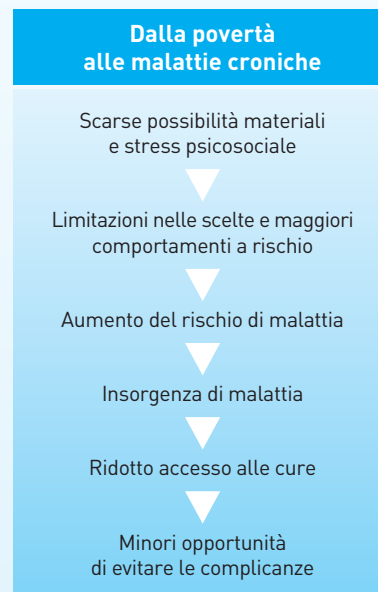
- adottare abitudini alimentari corrette, con un'alimentazione moderata, bilanciata e distribuita durante l'arco di tutta la giornata: **meno grassi e zuccheri, più frutta e verdura**;
- non credere alle pubblicità ingannevoli che propongono perdite di peso in breve tempo senza rinunciare alle proprie abitudini alimentari;
- aumentare i livelli di attività fisica, praticando sport e vivendo in modo meno sedentario: un adulto dovrebbe impiegare almeno trenta minuti al giorno in attività fisica moderata; i bambini almeno sessanta minuti ogni giorno. Secondo recenti ricerche, una regolare attività fisica moderata può allungare la vita di una persona di 3-5 anni: **più dispendio energetico, più uscite caloriche**.



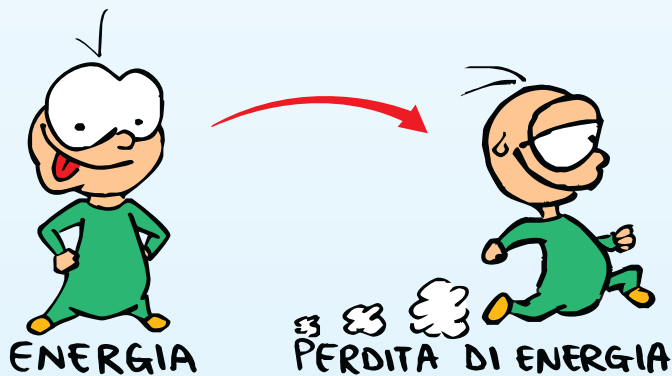
## Cinque cose da sapere sull'obesità

- 1** L'obesità è l'**epidemia** di più vaste proporzioni del terzo millennio e, nel contempo, risulta la più comune patologia cronica del mondo occidentale. Una recente ricerca del "Rand Institute" di Santa Monica in California condotta su 9.585 adulti, ha rilevato come gli obesi e le persone sovrappeso siano di più dell'insieme di fumatori, bevitori e poveri ed abbiano addirittura più problemi cronici di salute (asma, cancro, diabete e disturbi cardiaci). In Italia, negli ultimi dieci anni, la prevalenza dell'obesità è aumentata del 50% soprattutto nei soggetti in età pediatrica e nelle classi socio-economiche più basse. Su 5 milioni di obesi 800.000 sono affetti da obesità grave.
- 2** I bambini sono particolarmente a rischio di obesità. Il sovrappeso è il **disturbo infantile più comune**, se si considera che circa il 36% dei bambini italiani è in sovrappeso e, di questi, il 15% è obeso. Il bambino obeso è più a rischio di sviluppare diabete di tipo 2, ipertensione e insonnia, disagi psicologici e sociali. Inoltre, poiché le abitudini alimentari e di attività fisica consolidatesi nell'infanzia non cambiano facilmente, è probabile che un bambino obeso resti tale anche da adulto, sviluppando così malattie più gravi che porteranno a una riduzione della durata della vita e ad un peggioramento della qualità della stessa. Secondo proiezioni del Ministero della Salute del Regno Unito, si può prevedere che in media l'aspettativa di vita per gli uomini diminuirà di cinque anni entro il 2.050, se persisteranno gli attuali livelli di obesità.

- 3** L'obesità è più diffusa tra le **categorie sociali svantaggiate** che hanno minor reddito, un basso livello di istruzione e maggiori difficoltà di accesso alle cure: questo perché si ritrovano a fronteggiare limitazioni strutturali, sociali, organizzative, finanziarie e di altro genere che rendono difficile compiere scelte adeguate sulla propria dieta ed attività fisica.



**4 Le abitudini alimentari sono molto cambiate negli ultimi decenni** poiché la quantità di cibo a disposizione è globalmente aumentata. Tenuto conto che un uomo ha bisogno di 2.500 calorie al giorno ed una donna solo di 2.000 calorie giornaliere per mantenere il proprio peso, la quantità giornaliera di calorie oggi disponibile è di circa 2.800 e potrebbe superare 3.000 entro il 2015: ciò significa che l'offerta di cibo è superiore al fabbisogno quotidiano. Inoltre, i consumi alimentari sono in aumento a favore di cibi ricchi di grassi e a discapito di frutta e verdura: secondo l'OMS, solo il 30% dei ragazzi e il 37% delle ragazze tra i 13 e i 15 anni mangia frutta ogni giorno.



**5 L'obesità influisce sull'economia nazionale** in molti modi, diretti ed indiretti. Le spese socio-sanitarie dell'obesità in Italia sono stimate in circa 23 miliardi di euro annui. Più del 60% dei costi è legato all'incremento della spesa farmaceutica ed ai ricoveri ospedalieri, ad indicare quanto sovrappeso e obesità siano i reali responsabili di una serie di gravi patologie quali problemi cardiovascolari, metabolici, osteoarticolari, tumorali e respiratori, che comportano una ridotta aspettativa di vita ed un notevole aggravio per il Sistema Sanitario Nazionale. A questi costi diretti si aggiungono i costi indiretti, quasi il doppio, legati alla difficoltà di chi è obeso a trovare un impiego o a mantenere buoni livelli di produttività: si riscontrano maggiore assenteismo, minore resa sul lavoro con conseguente discriminazione, maggiore frequenza di pensioni di disabilità e più elevati premi assicurativi.

## Prevenzione secondaria

La Prevenzione è sinonimo di volersi bene. La salute è un bene prezioso e il nostro comportamento può diventare la prima e più importante arma di difesa in nostro possesso per difenderla efficacemente.

Vincere i tumori è possibile. Oltre alla Prevenzione primaria (seguire una corretta alimentazione, fare attività fisica, evitare il fumo) anche la Prevenzione secondaria (diagnosi precoce: controlli medici periodici e screening oncologici) rappresenta uno strumento semplice ed efficace che tutti noi dovremmo utilizzare.

## Diagnosi precoce

Diagnosi precoce vuol dire tempestività, ossia la possibilità di individuare la malattia (o una lesione che ne precede l'insorgenza) nella sua fase iniziale, offrendo il vantaggio di garantire cure efficaci, terapie poco aggressive e un'elevatissima probabilità di completa guarigione.

Fare Prevenzione secondaria è semplice. È sufficiente ascoltare il proprio corpo, comunicando subito al proprio medico qualsiasi sintomo anomalo e partecipare ai previsti programmi di screening oncologici previsti. In cambio avremo tanta sicurezza e la serenità di una vita migliore, più lunga e libera dal cancro.

## Screening

Screening è un termine inglese che significa "selezione". Gli esami di screening oncologici sono semplici test, accurati e non invasivi, che consentono di poter perseguire una vita serena e più salutare.

Il loro obiettivo è individuare la malattia nella sua fase iniziale, al fine da poterla sconfiggere facilmente.

Oggi esistono 3 programmi di screening oncologici rivolti alle fasce di popolazione considerate a rischio: lo screening del tumore della mammella, della cervice uterina e del colon retto.

### *Screening del tumore della mammella*

Il tumore della mammella è la neoplasia più frequente nel sesso femminile, colpendo 1 donna su 10. Ma è anche la forma di tumore che può essere scoperta precocemente, grazie alla mammografia, e quindi curata più efficacemente. Si prevede che la mammografia venga eseguita ogni 2 anni, a partire dai 50 anni (sino a 69), e consiste in una radiografia alle mammelle. L'esame dura pochi minuti, può essere fastidioso e poco invasivo, ma presenta il vantaggio di diagnosticare il tumore quando è ancora di piccole dimensioni. Il regolare ricorso allo screening del tumore della mammella consente di ridurre del 30% il tasso di mortalità da questa forma tumorale.



Oltre alla mammografia, eventualmente associata ad un'ecografia, è importante che ogni donna, a partire dai 25 anni, effettui almeno una volta l'anno l'autoesame del seno:

1. porsi in piedi davanti allo specchio;
2. osservare ogni singolo seno allo specchio, tenendo le braccia abbassate;
3. controllare se ci sono eventuali cambiamenti di grandezza e di forma o alterazioni della cute e del capezzolo;
4. alzare le braccia e portarle dietro la testa, osservando se ci sono retrazioni della cute o del capezzolo;
5. sdraiarsi, meglio se su un piano rigido, portando il braccio sotto la testa dalla parte del seno da esaminare. Scorrere dolcemente le dita ben tese e la mano piatta sul seno con piccoli movimenti dall'esterno verso l'interno;
6. eseguire gli stessi movimenti per l'altro seno.

## Screening del tumore della cervice uterina

Il tumore della cervice uterina è una forma tumorale in netto calo negli ultimi anni, sia per frequenza che per mortalità (-75%) e ciò grazie soprattutto alla diagnosi precoce ed alla coscienziosa sensibilità della donna. Oggi interessa 10 donne su 100.000.

Lo screening oncologico di questa neoplasia riguarda le donne comprese tra i 25 e i 64 anni di età e consiste in un esame semplice e non doloroso da effettuarsi (a giudizio del medico) anche ogni 3 anni: il pap-test.

L'esame consiste nel prelevare, con una spatola e uno spazzolino, un campione di poche cellule dal collo dell'utero, per essere in seguito analizzato in laboratorio.

Al fine di assicurare risultati attendibili, il test va eseguito:

- ad almeno 3 giorni dalla fine delle mestruazioni e in assenza di perdite di sangue;
- astenendosi da rapporti sessuali nei 2 giorni prima dell'esame;
- evitando ovuli, creme o lavande vaginali nei 3 giorni precedenti il test.

### *Screening del tumore del colon retto*

Il tumore del colon retto è una forma tumorale che colpisce, ogni anno, in Italia, oltre 30.000 persone (uomini e donne) e interessa l'ultima parte dell'intestino (colon retto).

Non presenta particolari sintomi e per questo la Prevenzione è estremamente importante per questa neoplasia. Ecco perché con la diagnosi precoce si può guarire in un'altissima percentuale di casi.

Lo screening consiste in un esame volto alla ricerca di sangue occulto nelle feci, cioè non visibili ad occhio nudo e l'esecuzione di un esame endoscopico (al colon, a partire dai 50 anni).

## Gli ambulatori LILT

Se diagnosticato per tempo, il tumore può essere vinto! La diagnosi precoce, inoltre, comporta il vantaggio di beneficiare di cure tempestive e meno invasive. La Prevenzione è davvero l'arma più efficace a nostra disposizione nella lotta contro il cancro.

La LILT, anche attraverso i propri Ambulatori, ha il principale obiettivo di diffondere la cultura della Prevenzione, quale percorso evolutivo volto alla difesa della nostra salute, alla promozione di una migliore qualità della vita. Gli Ambulatori LILT rappresentano un punto di riferimento importante nella lotta contro i tumori. Essi operano quali presidi socio-sanitari e come valida integrazione al Servizio Sanitario Nazionale, oltre che nella promozione della cultura della Prevenzione come metodo di vita.

Visite mediche, corretta informazione, diagnosi precoce, assistenza socio-sanitaria, consulenza psico-oncologica e riabilitazione sono i preziosi servizi offerti dai 354 Ambulatori LILT: una rete in continua espansione ed un aiuto concreto alla comunità per combattere e vincere i tumori.

## Il Codice Europeo Contro il Cancro

**Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.**

- 1** Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
- 2** Evita l'obesità.
- 3** Fai ogni giorno attività fisica.
- 4** Mangia ogni giorno frutta fresca e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
- 5** Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei un uomo, ad uno se sei donna.
- 6** Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita.
- 7** Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.

**Se diagnosticato in tempo molti tumori sono curabili**

- 8** Rivolgiti ad un medico se noti la presenza di: un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifiche della abitudini intestinali o urinarie.

**Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori ed aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato.**

- 9** Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 10** Le donne a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 11** Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il cancro coloretale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.
- 12** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.

## Bibliografia

*Le informazioni contenute nell'opuscolo sono state acquisite dalle seguenti fonti:*

**Biblioteca Europea Medica Informativa sull'Olio d'Oliva**

**CORDIS** Servizio Comunitario di Informazione  
*in materia di Ricerca e Sviluppo*

**Dossier Informativi CEE/DG VI**

**INRAN** Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

**LILT** Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

**Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana** - Edizione 2003

**Ministero della Salute**

**Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali**

**OMS** Organizzazione Mondiale della Sanità

**ONAAO** Organizzazione Nazionale Assaggiatori Olio di Oliva



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI**



*Ministero della Salute*



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

LILT Via A. Torlonia, 15 - 00161 ROMA - Tel. 06/4425971 Fax 06/44259732  
[www.lilt.it](http://www.lilt.it) E-mail: [sede.centrale@lilt.it](mailto:sede.centrale@lilt.it)



Direzione Organizzativa: AD CONCORD S.p.A.  
[www.adconcord.com](http://www.adconcord.com) E-mail: [adconcord@adconcord.com](mailto:adconcord@adconcord.com)