

Prevenzione,
il protagonista sei Tu



21 - 30 MARZO 2008

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



settimana nazionale
per la prevenzione oncologica

21-30 marzo 2008

PROF. FRANCESCO SCHITTULLI

Presidente Nazionale LILT

5

COS'È IL TUMORE?

8

LA PREVENZIONE È IMPORTANTE

- Prevenzione primaria
- Prevenzione secondaria - Diagnosi precoce

9

10

12

LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA

- I 5 colori della salute

16

TEST... E TU COME MANGI?

22

IL PRINCIPE DELLA SALUTE: L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

- Cos'è e come si produce
- Le proprietà organolettiche
- Il migliore
- I benefici per la nostra salute
- L'olio extravergine di oliva aiuta a prevenire i tumori

25

25

26

27

28

30

5 REGOLE PER LA SALUTE

31

*(Non fumare, regolare attività fisica, corretta alimentazione,
non abusare di alcolici, controlli medici periodici)*

GLI AMBULATORI LILT

35

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

36

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

38

- Obiettivi e attività
- Come sostenere la LILT

39

39

SEZIONI PROVINCIALI DELLA LILT

40

Se ognuno di noi cominciasse ad adottare stili di vita corretti e a sottoporsi con regolare periodicità a opportuni controlli clinico-strumentali, solo in Italia potrebbero essere salvate dal cancro oltre 75mila vite ogni anno.

guarire circa il 55 per cento dei malati oncologici, potremmo superare l'80 per cento. Un traguardo, questo, che spinge sempre più la LILT a intervenire con maggior tenacia e determinazione a favore della salute, attraverso la costante diffusione della cultura della Prevenzione sia essa primaria (sana alimentazione, attività fisica, lotta al tabagismo e lotta alla cancerogenesi ambientale e professionale) che secondaria (diagnosi precoce dei tumori più frequenti, i cosiddetti big killer: tumore della mammella, del collo dell'utero, del colon retto, della prostata, della cute).

"Arrivare prima" per garantire una più lunga e migliore qualità di vita, ecco cosa significa Prevenzione. Dal 1922 la LILT è impegnata nella lotta ai tumori: 86 anni di intensa e capillare attività finalizzata all'educazione sanitaria dei cittadini attraverso la ricerca, la produzione di materiale informativo, il silenzioso ma operoso esercito di volontari. E, soprattutto, attraverso le numerose campagne di sensibilizzazione.



Prof. Francesco Schittulli

La Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, giunta alla sua VII Edizione, ha questo obiettivo: rendere tutti consapevoli che si può – e si deve – essere protagonisti della propria salute.

A cominciare dalla tavola.

Una errata alimentazione è infatti responsabile del 35 per cento dei casi di tumore. Una percentuale altissima, se si pensa a quanto sia invece facile seguire un salutare regime alimentare. Basterebbe rivalorizzare la dieta mediterranea troppo e sempre più spesso dimenticata, specialmente dai giovanissimi.

Frutta fresca e verdura non dovrebbero mai mancare nel nostro menù quotidiano. Così come l'olio extravergine d'oliva, alleato del nostro benessere fisico per le sue qualità protettive, non solo per le malattie cardiovascolari e metaboliche ma anche per alcuni tipi di tumore (mammella, colon retto, faringe, esofago, endometrio, prostata, etc) e per questo da sette anni testimonial della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica.

Con l'inizio della primavera, dal 21 al 30 marzo, nelle principali piazze italiane i volontari LILT saranno di nuovo a disposizione dei cittadini e, come sempre, resteranno aperte le porte degli oltre 350 ambulatori e delle 103 Sezioni Provinciali, delle Sedi Regionali e della Sede Centrale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

La bottiglia di olio extravergine di oliva, olio rigorosamente certificato e di produzione italiana, sarà consegnata – come

è ormai tradizione – insieme a questo opuscolo informativo in cambio di un contributo, oltre alla possibilità di avere tutte le risposte che si desidera sull'attività e sulle iniziative promosse dalla LILT.

Prevenzione, il protagonista sei Tu.

Prof. Francesco Schittulli

Presidente Nazionale LILT

che cos'è il tumore?

Il nostro corpo è costituito da miliardi di cellule che muoiono e si riproducono in continuazione.

Questo complesso processo di rinnovamento del nostro organismo avviene in perfetto equilibrio, grazie all'azione dei geni acceleratori e dei geni inibitori presenti all'interno di ogni cellula.

L'attività di questi geni si svolge sotto strettissimo controllo ed esistono diversi meccanismi correttivi che intervengono in caso di mal funzionamento.

Il tumore è una malattia delle cellule che insorge quando questo equilibrio si rompe. Le cellule continueranno a riprodursi, ma in maniera disordinata, dando origine ad una massa che si definisce tumore.

I tumori possono essere benigni o maligni.

In caso di tumore benigno, le cellule non si diffondono ad altre parti dell'organismo e, quindi, non sono cancerose.

In caso di tumore maligno, le cellule impazzite sono in grado di infiltrarsi e diffondersi al di là del sito originale e possono dare origine a metastasi.

I tumori possono colpire qualsiasi organo del corpo e, a seconda della loro localizzazione, cambiano le denominazioni e le terapie da seguire.



La prevenzione è importante

Letteralmente vuol dire “arrivare prima”, ossia fare tutto il possibile per impedire l’insorgenza di una malattia o per ritardarne l’evoluzione.

La prevenzione è lo strumento più efficace che ci consente di vivere bene e più a lungo, un cammino fatto di semplici regole che devono diventare una nostra abitudine quotidiana, una scelta che è anche cultura, perché prevenire è vivere.



prevenzione primaria

La prevenzione primaria consiste nell'eliminare, o almeno ridurre, l'esposizione dell'organismo alle cause note dei tumori.

1. Non fumare. Il fumo di sigaretta è la prima causa del tumore del polmone ed è anche causa di molti altri tumori, malattie cardiovascolari, respiratorie e altre malattie.
2. Non abusare di alcolici. Un bicchiere di vino a pasto è salutare, ma se si eccede si danneggia il fegato e l'intero apparato digerente a partire dal cavo orale e si aumenta anche il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, dell'esofago, del laringe, del fegato e della mammella.

L'EFFETTO NEGATIVO DELL'ALCOL È POTENZIATO NEI FUMATORI.

3. Non esporsi al sole senza adeguata protezione. Il sole aiuta a sintetizzare la vitamina D e a fissare il calcio nelle ossa, ma si raccomanda di esporsi con cautela. Un'esposizione scorretta può favorire l'insorgere dei tumori della pelle, tra i quali il melanoma.
4. Evitare di esporsi ad agenti cancerogeni presenti nell'ambiente, come ad esempio l'amianto o il benzene.



5. Mangiare ogni giorno frutta e verdure fresche per introdurre vitamine e fibra; consumare anche alimenti integrali in quanto aiutano nella prevenzione del tumore del colon retto.
6. Moderare i grassi e la carne. Il loro apporto è prezioso, ma non bisogna abusarne.
7. Vaccinarsi contro alcuni virus la cui infezione aumenta il rischio di tumore: es. virus dell'epatite B (rischio di tumore del fegato) e Papilloma virus (rischio di tumore del collo dell'utero).

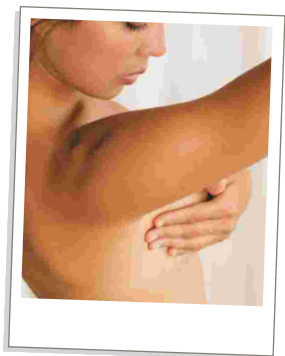


prevenzione secondaria - diagnosi precoce

La prevenzione secondaria è importante per ottenere una cura efficace, ossia tempestiva, e consiste nella diagnosi precoce e in visite periodiche di controllo.

L'obiettivo principale è quello di identificare eventuali forme tumorali allo stadio iniziale. In questo caso aumentano notevolmente la possibilità di completa guarigione e quella di ricorrere a cure poco aggressive.

1. In base ai programmi di screening attivi sul nostro territorio nazionale, è auspicabile che tutte le donne, a partire dai 25 anni di età e fino ai 64 anni eseguano un Pap test ogni 3 anni. È un esame semplice e non doloroso, che permette di diagnosticare precocemente il tumore della cervice uterina.

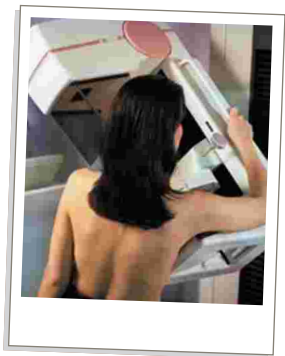


2. Tutte le donne fin dall'età giovanile devono fare l'autopalpazione del seno bilateralmente per meglio prendere coscienza e conoscenza delle proprie mammelle.

come si esegue 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 o noduli e formazioni di consistenza aumentata*
4. *Alzare le braccia e portarle dietro la testa, osservando se ci sono retrazioni della cute o del capezzolo. Evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se ci sono secrezioni.*
5. *Sdraiarsi, meglio se su un piano rigido, portando il braccio sotto la testa dalla parte del seno da esaminare. Scorrere dolcemente le dita unite 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.*
7. *Non tralasciare la palpazione dell'ascella.*

3. Per le donne (dai 40 anni in su) la LILT raccomanda di rivolgersi al proprio medico di fiducia, ovvero a specialisti esperti in senologia, per concordare eventuali programmi individuali di prevenzione e di diagnosi precoce (autopalpazione, visita, indagini diagnostiche strumentali quali mammografia e/o ecografia). Il medico di fiducia può concordare eventuali programmi individuali di prevenzione e diagnosi precoce anche in base all'eventuale presenza di malattia pregressa familiare.
4. Il Servizio Sanitario Nazionale offre a tutte le donne fra i 50 e 69 anni (fascia di età più critica) l'esecuzione della mammografia gratuita ogni due anni, un esame strumentale di semplice esecuzione, utile per diagnosticare un tumore, anche prima che si manifesti clinicamente e che, effettuato periodicamente, si è dimostrato efficace nel ridurre la mortalità per tumore della mammella.
5. Tutti gli uomini e tutte le donne, a partire dai 50 anni devono eseguire la ricerca di sangue occulto nelle feci ogni due anni .
6. Partecipare ai programmi di screening della propria Regione per i tumori della cervice uterina, della mammella e del colon retto.



cos'è lo screening

Screening è un termine inglese che vuol dire 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 nella popolazione sana, al fine di poterla sconfiggere più facilmente.

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

Tutte le Asl sono obbligate ad invitare le persone a rischio a partecipare a questi programmi che prevedono, qualora ce ne sia bisogno, oltre ad esami di screening anche gli approfondimenti e le terapie.

La prevenzione comincia a tavola

I 5 colori della salute

Forse non tutti sanno che possiamo difendere la nostra salute anche con una corretta alimentazione, scegliendo di mangiare, ogni giorno, 5 porzioni tra frutta e verdura di 5 colori diversi, in modo da assicurare all'organismo acqua, vitamine, minerali, fibra e antiossidanti. Gli alimenti che appartengono al mondo vegetale sono ricchi di sostanze antiossidanti che hanno il potere di contrastare i radicali liberi e di proteggere l'integrità della parete cellulare. Tali sostanze conferiscono alla frutta e ai vegetali i caratteristici colori.



La capacità antiossidante viene determinata in laboratorio col metodo ORAC (O.R.A.C. - Oxygen Radical Absorbance Capacity) su un ampio numero di prodotti: verdura, frutta ed erbe aromatiche fresche; frutta e verdura surgelata, in scatola, liofilizzata ed essiccata; succhi concentrati o fortificati; oli extra vergini di oliva; cereali; singoli antiossidanti.

Numerosi e qualificati studi scientifici hanno dimostrato che la prevenzione comincia a tavola, perciò ogni giorno, il consumo di alimenti ricchi di sostanze antiossidanti sono un valido aiuto al mantenimento di un buono stato di salute.



ROSSO

Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Pomodoro, Ravanello, Peperoni rossi.

Sono ricchi di vitamina C, che stimola le difese immunitarie, favorisce la cicatrizzazione delle ferite e l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali. Il licopene e le antocianine sono gli antiossidanti maggiormente presenti in questi alimenti.

Il licopene aiuta a prevenire i tumori del seno e delle ovaie nelle donne e il tumore della prostata negli uomini. In più aumenta le difese immunitarie, favorisce la rigenerazione delle cellule e potenzia la memoria.

Le antocianine contrastano i radicali liberi, ritardano l'invecchiamento delle cellule, svolgono un'azione benefica sui capillari sanguigni, aiutano a prevenire l'aterosclerosi, l'aggregazione piastrinica e potenziano la funzione visiva. Stimolano, inoltre, la produzione di melanina, il pigmento che difende la pelle dai raggi solari.

Le fragole e le ciliegie sono particolarmente ricche di carotenoidi, sostanze antitumorali, importanti anche per la prevenzione di patologie cardiovascolari, cataratta, invecchiamento cellulare e della pelle, patologie neurodegenerative.



giallo-arancio

Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Cachi, Limone, Mandarino, Melone, Nespola, Pesca, Noce Nettare, Papaia, Peperone, Pesca, Pompelmo, Zucca.

Prevencono tumori e malattie del cuore, aiutano la vista e prevengono l'invecchiamento delle cellule, perché contengono sostanze provitaminiche come il betacarotene, antiossidanti quali flavonoidi e vitamina C.

Il betacarotene è un potente antiossidante che ci protegge dai radicali liberi. È la sostanza che viene trasformata dal nostro organismo in vitamina A, preziosissima per la sua importante funzione nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti. La vitamina A, inoltre, stimola le difese immunitarie.

I flavonoidi agiscono principalmente a livello gastro-intestinale, contrastando la formazione di radicali liberi. Sono altrettanto utili nell'arrestare l'ossidazione del colesterolo cattivo (LDL) a beneficio di tutto il sistema cardiocircolatorio.

Infine, la vitamina C che, oltre ad avere una funzione antiossidante, contribuisce alla produzione del collagene, è un antinfiammatorio e un anticoagulante.



verde

Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cicorione - puntarelle, Cime di rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Rucola, Spinaci, Uva, Zucchine.

Prevengono tumori, malattie del cuore e aiutano il sistema nervoso perché contengono potenti sostanze antiossidanti: clorofilla e carotenoidi. Contengono inoltre magnesio, acido folico e folati.

I carotenoidi aiutano a prevenire molti tipi di tumore, ci proteggono dalle patologie coronariche e sono indispensabili per la formazione della vitamina A, preziosa per la nostra vista.

Il magnesio, componente della clorofilla, è un minerale importante per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine. Esso, inoltre, regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso e stimola l'assorbimento del calcio, del fosforo, del sodio e del potassio.

I vegetali a foglia verde sono la fonte migliore di acido folico e di folati che, nella donna in gravidanza prevengono il rischio di chiusura incompleta del canale vertebrale del feto ed infine, contribuiscono a prevenire la trombosi intravasale e quindi l'infarto del miocardio e l'ictus ischemico.



Blu-viola

Fichi, Frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera.

Le antocianine, antiossidanti presenti in buona quantità in questi alimenti prevengono i tumori, le patologie cardiovascolari, incluso l'ictus, inibiscono l'aggregazione piastrinica, la cataratta, l'invecchiamento cellulare e della pelle, le patologie neurodegenerative e aiutano vista e funzione urinaria.

Sono, inoltre, ricchi di vitamina C, vitamina A, potassio, magnesio, fibre solubili.



Bianco

Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Funghi, Mela, Pera, Porri, Sedano, Finocchio.

Prevencono le malattie del cuore, delle coronarie, rendono il sangue più fluido, contengono fibre, sali minerali, potassio, vitamina C, isotiocianati contro l'invecchiamento cellulare. Gli isotiocianati riducono, tra l'altro, i livelli di estrogeni, ormoni responsabili di diverse forme tumorali.

Grazie alla quercetina, gli alimenti di questo colore rinforzano il tessuto osseo e i polmoni e combattono le allergie.

I flavonoidi, contenuti soprattutto nelle mele e nelle cipolle, aiutano invece a proteggere dai tumori e agevolano la funzionalità polmonare (in particolare quelli contenuti nelle mele). Quelli contenuti nelle cipolle regolano il meccanismo della perdita di calcio dal tessuto osseo.

Un minerale particolarmente prezioso, infine, è il selenio, che aiuta a prevenire l'ipertensione, le anemie, e diversi tipi di tumore.

test... e tu come mangi?

Il seguente test aiuta a stabilire quanto è sana la tua alimentazione.

1. Quanta acqua bevi al giorno?

- A. Almeno 4-6 bicchieri al giorno
- B. Circa 6-10 bicchieri
- C. Meno di 2 bicchieri al giorno

2. Quanta frutta e verdura fresca mangi al giorno?

(1 porzione di: frutta= 150 g, ortaggi crudi al netto degli scarti= 250 g, insalata= 50 g, succo di frutta spremuta e/o centrifugata = 125 ml)

- A. Meno di 1 porzione al giorno
- B. 1 porzione al giorno
- C. 2-3 porzioni al giorno
- D. 4-5 porzioni al giorno

3. Quante volte mangi pane, riso, pasta, o patate?

- A. 1-2 volte al giorno
- B. 2-3 volte a settimana
- C. Quasi mai

4. Quante volte mangi cereali integrali?

- A. 1-2 volte al giorno
- B. 2-3 volte a settimana
- C. Quasi mai

5. Quante volte mangi i legumi?

- A. Mai
- B. 2 volte a settimana
- C. Più di due volte a settimana
- D. Meno di una volta a settimana

6. Quante volte mangi prodotti a base di carne insaccata (salame, mortadella, salsicce, ecc.)?

- A. Almeno 1 volta al giorno
- B. 1 volta a settimana
- C. Quasi mai

7. Quante volte mangi pesce?

- A. Almeno 2-3 volte a settimana
- B. 1-2 volte a settimana
- C. Quasi mai

8. Fai attenzione al consumo di bibite zuccherate e/o cibi dolci?

- A. Sì, presto attenzione al consumo di questi alimenti
- B. Anche se vi presto attenzione, li mangio ugualmente
- C. No, li mangio spesso

9. Quanti bicchieri di vino rosso, vino bianco (un bicchiere = 125 ml) e/o di birra (un bicchiere = 330 ml) bevi al giorno?

- A. Abitualmente non assumo alcolici, qualche volta bevo un bicchiere durante i pasti
- B. 1 - 2 bicchieri al giorno per lo più durante i pasti
- C. 3 o più bicchieri al giorno anche fuoripasto

10. Fai attenzione al tuo peso?

- A. Sì, sono molto attento alle variazioni del mio peso
- B. Sì, anche se sono sempre sovrappeso
- C. No, non presto attenzione poiché sono in buona salute

Risultati

Domanda	Risposta A	Risposta B	Risposta C	Risposta D
1	2	1	0	/
2	0	1	2	3
3	2	1	0	/
4	2	1	0	/
5	0	3	2	1
6	0	2	1	/
7	2	1	0	/
8	2	1	0	/
9	2	1	0	/
10	2	1	0	/

punteggio

Da 18 a 22 punti:

La tua alimentazione è corretta. Continua così!

Da 11 a 17 punti:

Per grandi linee la tua alimentazione è buona, ma con un piccolo sforzo puoi migliorarla.

Da 0 a 10 punti:

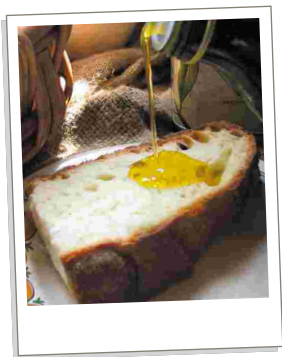
L'attenzione alla tua alimentazione è scarsa. Cerca di cambiare le tue abitudini alimentari, seguendo le regole di una corretta alimentazione. In tal modo la tua salute ne trarrà dei benefici.

il principe della salute: l'olio extravergine di oliva

cos'è e come si produce

Il principe della dieta mediterranea, l'elisir di lunga vita, "l'oro verde", il difensore della nostra salute. Tanti modi diversi per definire un alimento tanto prezioso quanto antico: l'olio extravergine di oliva.

Un autentico succo di frutta che, oltre a rendere unici i nostri piatti, è un alleato prezioso del nostro benessere.

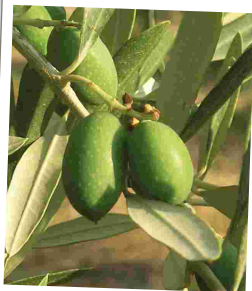


Da origini antichissime (almeno 6.000 anni), l'olio extravergine di oliva è il frutto della prima e semplice spremitura delle olive. Nello specifico, le fasi di produzione possono essere riassunte in: lavaggio, spremitura, pressatura, centrifugazione e filtrazione.

Le proprietà organolettiche

L'olio extravergine di oliva, a differenza degli altri oli alimentari, è costituito prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi, modeste quantità di acidi grassi polinsaturi oltre a polifenoli, squalene, steroli, vitamina E e beta-carotene.

Una composizione lipidica straordinaria e salutare, che lo rendono adatto in ogni fase della vita di un uomo.



CURIOSITÀ

Ippocrate, padre della medicina, usava l'olio extravergine di oliva come medicamento, mentre Celso e Galeno per rinforzare i gracili.

composizione in acidi grassi dell'olio extravergine di oliva

<i>Grassi monoinsaturi:</i>	
Acido oleico	79,95%
<i>Grassi polinsaturi:</i>	
Acido linoleico e Acido linolenico	7,52%
Grassi saturi	14,46%

Fonte: INRAN, 2002

il migliore

L'olio extravergine di oliva, oltre ad essere il più gustoso, è il più digeribile tra i grassi e anche nelle fritture è da preferire agli oli di semi, in quanto maggiormente resistente alle alte temperature.



I benefici per la nostra salute

La composizione in acidi grassi dell'olio extravergine e il contenuto di vitamine e di altri composti conferiscono a questo alimento alcune particolarità importanti per il mantenimento di un buono stato di salute.

Il componente principale è l'acido oleico, acido grasso monounsaturato che riduce il colesterolo plasmatico e LDL-colesterolo, contribuendo a mantenere il cuore in salute e i vasi sanguigni elastici.



CURIOSITÀ

Nell'antica Roma l'olio extravergine di oliva era usato come balsamo per i capelli, per le malattie della pelle e si otteneva un profumo onfacium.



Il betacarotene e la vitamina E svolgono un'azione antiossidante combattendo i radicali liberi e, quindi, contrastando l'invecchiamento cellulare; inoltre, la vitamina E contribuisce a rinforzare le difese immunitarie dell'organismo.



CURIOSITÀ

L'olio extravergine di oliva è utilizzato in cosmesi per le sue proprietà emollienti, quindi nella prevenzione di arrossamenti, screpolature, ecc.

I polifenoli dell'olio di oliva extravergine hanno una potente azione antiossidante e contribuiscono a ridurre la pressione sanguigna.

Lo squalene aiuta a proteggere la pelle dai danni delle radiazioni ultraviolette.

Infine gli steroli riducono l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale, contribuendo alla riduzione dei livelli di colesterolo in circolo e all'aumento del colesterolo buono - HDL.

L'olio extravergine di oliva aiuta a prevenire i tumori

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

Sul rischio del tumore del seno, studi recenti hanno dimostrato, infatti, che l'olio extravergine di oliva ridurrebbe del 46% l'attività del gene Her-2/neu, uno dei principali oncogeni che causano questa neoplasia e stimolerebbe il funzionamento dell'herceptin, un farmaco che riconosce e intrappola il gene oncogeno.



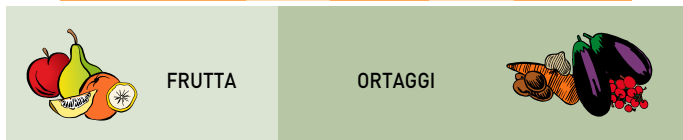
Inoltre, l'acido oleico agisce anche da protezione naturale, stimolando l'attività dei geni oncosoppressori nella produzione della proteina p27Kip, che frena la crescita dei tumori. Effetti protettivi sono stati dimostrati anche nei confronti dei tumori del colon retto, del cavo orale, della faringe, dell'esofago, dell'ovaio, dell'endometrio e della prostata.

5 regole per la salute

(Non fumare, regolare attività fisica, corretta alimentazione, non abusare di alcolici, controlli medici periodici)

- 1** Non fumare. Il fumo è la causa di oltre l'80% dei tumori del polmone e circa il 75% dei tumori del cavo orale, della faringe e dell'esofago; è il principale responsabile di altre patologie (infarto, ictus, bronchiti ed altri disturbi dell'apparato respiratorio). Potenzia, inoltre, in maniera esponenziale gli effetti dannosi dell'alcol e dell'alimentazione scorretta.
- 2** Combatti la sedentarietà e svolgi regolare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno (preferendo le scale all'ascensore, scegliendo di camminare o di andare in bicicletta invece di prendere l'auto, facendo una passeggiata dopo pranzo).
- 3** Alimentati in modo corretto: segui i consigli della piramide alimentare della dieta mediterranea.

piramide alimentare LILT



Nota: Le indicazioni si riferiscono esclusivamente alle scelte "qualitative" dei vari alimenti senza alcun riferimento alle quantità e all'apporto calorico che comunque deve essere in linea generale moderato.

Le indicazioni LILT sono finalizzate alla prevenzione dei tumori.

Zucchero	un cucchiaino 2 volte al dì
Bevande alcoliche (vino e/o birra durante i pasti)	1 o 2 bicchieri al dì
Sale	cercare di sostituirlo con spezie e aromi o utilizzare il sale iodato
Latte e yogurt	2 volte al dì (possibilmente alternando)
Derivati del latte	4 volte a settimana
Condimenti	1 porzione a pasto
Carni	2 (carni rosse) o 3 (carni bianche) volte a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Uova	2 volte a settimana
Pesce	3 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana
Patate	2 volte a settimana
Pane	2 volte al dì
Fette biscottate	1 volta al dì
Pasta e riso	1 volta al dì
Frutta e verdura	5 porzioni al dì (2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

- 4 Non abusare di alcolici. Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione e durante i pasti principali, preferendo quelle a basso tenore alcolico (vino e/o birra, non più di due bicchieri al giorno per l'uomo e uno per la donna).
- 5 Sottoponiti a visite mediche periodiche e partecipa ai programmi di screening.

false credenze sull'alcol

- Non è vero che l'alcol aiuti la digestione. Al contrario, la rallenta.
 - Non è vero che il vino faccia buon sangue. È vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia o di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
- 6 Sottoponiti a visite mediche periodiche e partecipa ai programmi di screening.

gli ambulatori LILT

Il tumore, se diagnosticato per tempo, può essere vinto. La LILT, attraverso gli oltre 350 ambulatori, contribuisce attivamente al raggiungimento di questo importante obiettivo.

Gli ambulatori LILT:

- rappresentano un punto di riferimento nella lotta contro i tumori;
- operano quali presidi socio-sanitari e come valida integrazione al Servizio Sanitario Nazionale;
- promuovono la cultura della prevenzione come metodo di vita;
- effettuano visite mediche, corretta informazione, educazione sanitaria e alimentare, diagnosi precoce, assistenza socio-sanitaria, compresa quella domiciliare gratuita, consulenza psico-oncologica e riabilitazione.

Prendersi cura del malato oncologico è uno dei principali compiti istituzionali della LILT. Costruire una rete di solidarietà attorno al malato oncologico, di sicurezza e di informazione, per offrirgli la certezza di non essere più solo e la speranza che il tumore può essere vinto.

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 la cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.*
- 5 Se bevi alcolici, che siano birra o vino, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei uomo, a non più di 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 diagnosticati 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 delle 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 colorettale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.*
- 12 *Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.*

La Lega italiana per la lotta contro i tumori

La LILT è l'unico Ente Pubblico su base associativa impegnato nella lotta contro i tumori, che, da 86 anni, opera senza fini di lucro su tutto il territorio nazionale. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi operanti in campo oncologico. È membro dell'European Cancer Leagues (ECL) e dell'Unione Internazionale Contro il Cancro (UICC) e svolge un ruolo istituzionale nell'ambito della programmazione oncologica europea e dell'interscambio di informazioni sul tumore tra gli Stati Membri.

Fondata il 25 febbraio 1922, nel 2003 la LILT è stata insignita con la Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica dall'allora Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi. Attraverso le sue 103 Sezioni Provinciali, i 20 Comitati Regionali e le circa 800 Delegazioni comunali, la LILT si contraddistingue per un forte radicamento sul territorio e, grazie soprattutto ai suoi oltre 350 Ambulatori, offre un servizio capillare e prezioso nella lotta contro il cancro.

obiettivi e attività

- Prevenzione primaria: promozione di un corretto stile di vita, lotta al tabagismo e alla cancerogenesi ambientale e professionale
- Diagnosi precoce
- Assistenza domiciliare e riabilitazione sociale, fisica e psicologica dei malati
- Ricerca clinica e promozione di progetti e finanziamenti nell'ambito della programmazione oncologica.

come sostenere la LILT

Aiutare la LILT vuol dire contribuire concretamente alla lotta contro il cancro:

- con una donazione
- diventando partner LILT
- diventando socio LILT
- con il 5 per mille alla LILT
- scegliendo di donare il proprio tempo al volontariato.

Per tenervi aggiornati sulle iniziative LILT, visitate il sito www.lilt.it oppure rivolgetevi alle Sezioni provinciali del vostro territorio.

SEZIONI PROVINCIALI DELLA LILT*

SEDE CENTRALE	Tel. 06.4425971
AGRIGENTO	Tel. 0925.905056
ALESSANDRIA	Tel. 0131.41301 - 0131.206205
ANCONA	Tel. 071.2071203
AOSTA	Tel. 0165.31331
AREZZO	Tel. 800.235999
ASCOLI PICENO	Tel. 0736.358360
ASTI	Tel. 0141.595196
AVELLINO	Tel. 0825.73550
BARI	Tel. 080.5216157
BELLUNO	Tel. 0437.944952
BENEVENTO	Tel. 0824.313799
BERGAMO	Tel. 035.242117
BIELLA	Tel. 015.8352111
BOLOGNA	Tel. 051.437977
BOLZANO	Tel. 0471.402000
BRESCIA	Tel. 030.3775471
BRINDISI	Tel. 0831.520366
CAGLIARI	Tel. 070.495558
CALTANISSETTA	Tel. 0934.541873
CAMPOBASSO	Tel. 0875.714008
CASERTA	Tel. 0823.273837 - 333.2736202
CATANIA	Tel. 095.7598457

CATANZARO	Tel. 0961.962106
CHIETI	Tel. 0871.564889
COMO	Tel. 031.271675
COSENZA	Tel. 0984.28547
CREMONA	Tel. 0372.412341
CROTONE	Tel. 0962.901594
CUNEO	Tel. 0171.697057
ENNA	Tel. 0935.516904
FERRARA	Tel. 0532.236696
FIRENZE	Tel. 055.576939
FOGGIA	Tel. 0881.661465
FORLÌ-CESENA	Tel. 0543.731410
FROSINONE	Tel. 0775.841083
GENOVA	Tel. 010.2530160
GORIZIA	Tel. 0481.44007
GROSSETO	Tel. 0564.453261
IMPERIA	Tel. 0184.570030 - 0184.506800
ISERNIA	Tel. 0865.29484
L'AQUILA	Tel. 0862.310117
LA SPEZIA	Tel. 0187.732912 - 0187.734462
LATINA	Tel. 0773.694124
LECCE	Tel. 0833.512777
LECCO	Tel. 039.5916683
LIVORNO	Tel. 0586.811921
LODI	Tel. 0371.423052
LUCCA	Cell. 335.5375037
MACERATA	Tel. 0737.636748
MANTOVA	Tel. 0376.369177 - 0376.369178

MASSA CARRARA	Tel. 0585.43221
MATERA	Tel. 0835.332696
MESSINA	Tel. 090.2212646
MILANO	Tel. 02.2662771
MODENA	Tel. 059.374217
NAPOLI	Tel. 081.5465880
NOVARA	Tel. 0321.35404
NUORO	Tel. 0784.619249
ORISTANO	Tel. 0783.74368
PADOVA	Tel. 049.8070205 - 049.8075366
PALERMO	Tel. 091.6165777
PARMA	Tel. 0521.702243 - 0521.988886
PAVIA	Tel. 0382.27167 - 0382.33939
PERUGIA	Tel. 075.5857311
PESARO	Tel. 0721.364168
PESCARA	Tel. 085.4252500
PIACENZA	Tel. 0523.384706 - 0523.302254
PISA	Tel. 050.830684
PISTOIA	Tel. 0573.365280
PORDENONE	Tel. 0434.28586
POTENZA	Tel. 0971.441968
PRATO	Tel. 0574.572798
RAGUSA	Tel. 0932.229128
RAVENNA	Tel. 0545.214081
REGGIO CALABRIA	Tel. 0965.331563
REGGIO EMILIA	Tel. 0522.283844
RIETI	Tel. 0746.205577
RIMINI	Tel. 0541.394018

ROMA	Tel. 06.3297730 - 06.3297731
ROVIGO	Tel. 0425.411092
SALERNO	Tel. 089.220197
SASSARI	Tel. 079.214688
SAVONA	Tel. 019.812962 - 019.821403
SIENA	Tel. 0577.285147
SIRACUSA	Tel. 0931.461769
SONDRIO	Tel. 0342.219413
TARANTO	Tel. 080.4301988
TERAMO	Cell. 338.1541142
TERNI	Tel. 0744.431220
TORINO	Tel. 011.836626
TRAPANI	Tel. 0923.873655
TRENTO	Tel. 0461.922733 - 0461.922744
TREVISO	Tel. 0422.321855
TRIESTE	Tel. 040.398312
UDINE	Tel. 0432.481802
VARESE	Tel. 0331.623002
VENEZIA	Tel. 041.958443
VERBANO CUSIO OSSOLA	Tel. 0323.643668
VERCELLI	Tel. 0161.255517
VERONA	Tel. 045.8303675
VIBO VALENTIA	Tel. 0963.44862
VICENZA	Tel. 0444.513333 - 0444.513881
VITERBO	Tel. 0761.325225

* per dettagli e informazioni www.lilt.it

bibliografia

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

Biblioteca Europea Medica Informativa sull'Olio di 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

*Approvato dalla Commissione "Alimentazione"
(G. Calabrese, C. Cannella, V. D'Offizi, A. Giacosa, C. La Vecchia, A. Paradiso, G. Spera)*



Prevenzione, il protagonista sei Tu



ALTO PATRONATO



Presidenza della Repubblica



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI**



Ministero della Salute



Ministero Solidarietà Sociale



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 - E-mail: lilt@lilt.it

