

COMUNICATO STAMPA

NUOVO ANNO, NUOVO DECALOGO PER UNA BUONA SALUTE DEL PROF. UMBERTO TIRELLI

Nuovo anno, nuovi propositi per prendersi cura di sé e trascorrere un altro anno in buona salute. Il prof. Tirelli, Direttore Del Dipartimento di Oncologia Medica dell'Istituto Nazionale Tumori di Aviano, suggerisce a tutti di seguire il decalogo della buona salute che ha messo a punto per il 2011:

- 1) **NON FUMARE** o, se si fuma, smettere immediatamente.
- 2) **NON ABUSARE DELL'ALCOOL**, solo qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze eccezionali (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi.
- 3) **MANTENER IL GIUSTO PESO**, controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta e verdura di stagione) facendo ricorso all'attività fisica (se si è giovani facendo sport e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente).
- 4) **ESSERE PRUDENTI AL VOLANTE**: non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino evitando anche se possibile vivavoce e auricolare, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti.
- 5) **CERCARE DI LASCIARE IL PIÙ POSSIBILE L'AUTO A CASA** e camminare o andare in bicicletta: si diminuisce così l'inquinamento (che è dovuto soprattutto ai gas di scarico) e si fa contemporaneamente attività fisica.
- 6) **NON ECCEDERE NELL'ESPOSIZIONE AL SOLE** o a sistemi artificiali, che predispongono ai tumori della pelle (anche potenzialmente mortali come il melanoma).
- 7) Se si riscontrano **ANOMALIE PERSISTENTI** - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - andare dal proprio medico di fiducia.
- 8) A seconda dell'età, è auspicabile procedere agli **SCREENING PER LA DIAGNOSI PRECOCE** e la prevenzione dei tumori dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se si hanno parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più sofisticati e più precoci.
- 9) **MONITORARE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE**, controllando pressione arteriosa, colesterolo tra gli altri, oltre che le proprie abitudini alimentari, il peso, il rischio familiare, ecc., consultando il proprio medico di fiducia ed eventualmente il cardiologo.
- 10) **EVITARE L'ACQUISIZIONE DI MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE**, che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento adottando in base ai propri principi etici e religiosi i seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nei giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un unico partner o in alternativa l'impiego del preservativo.

--

Prof. Umberto Tirelli
Direttore
Dipartimento di Oncologia Medica
Primario
Divisione di Oncologia Medica
Istituto Nazionale Tumori di Aviano (PN)
www.umbertotirelli.it