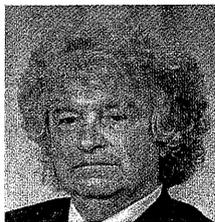


Con la consulenza  
del prof.  
**UMBERTO TIRELLI,**

**Star bene**



Direttore Dipartimento  
di Oncologia Medica,  
Istituto Nazionale  
Tumori di Aviano.

# La prevenzione può salvare la vita!

Ecco il nuovo Decalogo del Benessere per il 2017 preparato per "più Sani più Belli" dal professor Umberto Tirelli di Angelica Amodei

Nelle pagine che seguono, pubblichiamo il nuovo **Decalogo del Benessere per il 2017** scritto per **più Sani più Belli** dal professor Umberto Tirelli.

Ogni giorno vengono diagnosticati circa mille nuovi casi di tumore: dati forniti dall'Associazione italiana registri tumori (AIRTUM). La bella notizia è che negli ultimi anni sono migliorate le percentuali di guarigione: ben il 63% delle donne e il 57% per gli uomini. Questo grazie alle numerose campagne di screening alle quali prende parte sempre un numero maggiore di persone. Come ricorda l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC), la prevenzione è la migliore arma per vincere il cancro. Ed è a nostra portata, seguendo le regole della corretta alimentazione, per finire ai controlli medici periodici.

La ricerca ha fatto passi da gigante: si è passati da un approccio solamente curativo a uno preventivo. "Oggi l'approccio è di tipo multifattoriale, cioè il rischio reale per un individuo di contrarre la malattia è dato dalla combinazione dei diversi fattori di rischio. Inoltre, si è capito che le misure di prevenzione non sono limitate solo alle fasi che precedono l'insorgenza della malattia (prevenzione primaria), ma possono essere applicate anche quando la malattia è già presente" precisa l'AIRC. Lo scopo della prevenzione è di ridurre l'incidenza del cancro tenendo sotto controllo i fattori di rischio, legati per esempio alle scelte negli stili di vita, e aumentando la resistenza individuale a tali fattori. In altre parole si tratta di ridurre la probabilità che compaia un tumore.



## IL RUOLO DEI VACCINI

Rientrano negli strumenti della prevenzione primaria anche i vaccini contro specifici agenti infettivi che aumentano il rischio di cancro, quali il virus dell'epatite B (tumore del fegato) o il Papilloma virus umano (HPV, responsabile del cancro della cervice uterina).

## Le campagne di screening

Scopo della prevenzione secondaria è di individuare il tumore in uno stadio precoce. Si effettua con le misure di diagnosi precoce. In Italia esistono dei programmi di prevenzione, come nel caso della

mammografia: l'Osservatorio nazionale screening, dipendente dal ministero della Salute, suggerisce una **mammografia** ogni due anni per le donne dai 50 anni in su, ma la frequenza può variare in base alla storia

personale di ogni donna. Per quanto riguarda il **Pap test**, il ministero della Salute stabilisce che le donne a partire dall'inizio della vita sessuale attiva e, comunque, non oltre i 25 anni, dovrebbero effettuare l'esame ogni due-

tre anni, fino a circa 70 anni di età. E offre la possibilità di farlo gratuitamente presso i consultori. Molte regioni hanno avviato anche campagne di screening per il colon-retto, rivolte alla popolazione tra i 50 e i 70 anni.

# Decalogo del Benessere

regole di vita per diminuire il rischio di ammalarsi di tumore, prevenire le malattie in genere, gli infortuni e tanti altri inconvenienti per la nostra salute

## **1 FUMARE**

Il fumo provoca più decessi di alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.

A livello mondiale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che il consumo di tabacco

la attualmente quasi 6 milioni di persone ogni anno. Sei giovanissimo, sappi che **se comincerai a fumare**

**almeno dieci anni di vita in meno davanti a**

se fumi smetti immediatamente, non è mai troppo

per smettere a tutte le età. Se non ce la fai, considera le sigarette elettroniche, che non sono cancerogene come le sigarette tradizionali per la mancanza di combustione di tabacco e

di nicotina. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Le droghe fanno male. Non esistono droghe "leggere".

## **NON ABUSARE DELL'ALCOOL**

**2** Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere

anche salutare, ma no all'abuso dell'alcool; non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.).

Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi.

Mai assumere alcool quando ci si appresta a guidare.



## **MANTIENI IL GIUSTO PESO**

**3** Osserva una corretta alimentazione. L'OMS ha

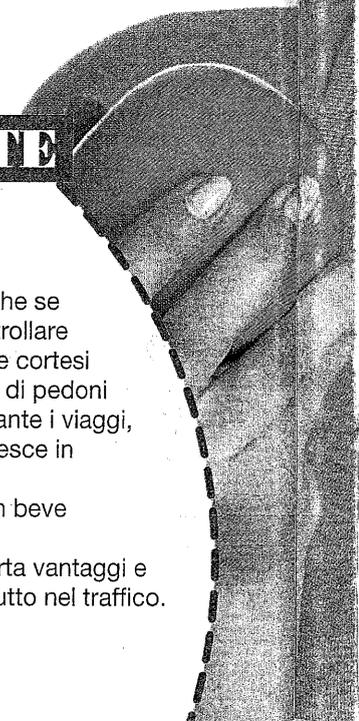
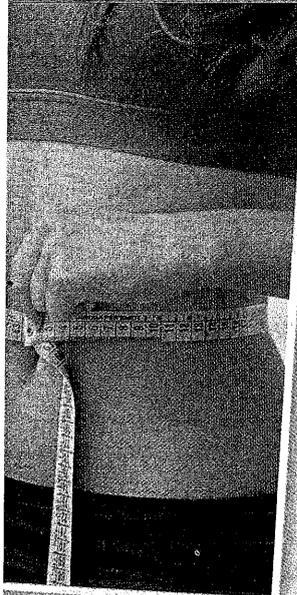
confermato il legame tra tumori e consumo frequente di carni rosse e lavorate. La carne va mangiata con moderazione e accompagnata a verdura, legumi e frutta; senza dimenticare la pasta. La dieta mediterranea è la migliore ricetta per la nostra salute. Ricordiamoci di fare ricorso all'attività fisica, se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente.

## **IN VIAGGIO SII PRUDENTE**

**4** Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se

possibile vivavoce e auricolare) controllare le gomme e i freni, essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire durante i viaggi, lunghi o brevi che siano. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente!).

Andare a piedi e in bicicletta comporta vantaggi e anche rischi ben conosciuti, soprattutto nel traffico.



## LASCIA L'AUTO A CASA SE TI È POSSIBILE

**5** Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta. Ricorda che il radon, che proviene naturalmente dal sottosuolo, è un gas cancerogeno che è la seconda causa dei tumori del polmone e si previene arieggiando i piani terreni degli edifici privati e pubblici (soprattutto le scuole).

## AFFIDATI ALLA MEDICINA PREDITTIVA

**6** La medicina predittiva rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente a individui sani. Il suo scopo non è la guarigione, come per la classica medicina curativa, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro DNA, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore.

## MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

**9** Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma no all'abuso dell'alcool; non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi.

## EVITA LE MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE

**10** Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. Adotta, in base ai tuoi principi etici e religiosi, uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (valida anche e soprattutto per i giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o l'impiego del preservativo. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV, che possono fare scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero, dell'ano e della tonsilla. Partecipa anche ai programmi di vaccinazione contro l'influenza se sei nei seguenti gruppi: età oltre i 65 anni, malattie croniche e lavori a rischio (per esempio, medici e infermieri).

## FATTI VISITARE SE...

**7** Se riscontri 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. Vai subito dal tuo medico di fiducia. Diffida dei farmaci "fai da te".

## FAI SCREENING E TEST GENETICI

**8** Procedi agli screening per la diagnosi precoce dell'utero, seno, colon retto e prostata. Se hai parenti stretti che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, c'è un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticate, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono a questi tumori.