

Il decalogo Dieci consigli per trascorrere un 2020 in buona salute

Tirelli a pagina 20



Decalogo del benessere

Dal movimento alla prevenzione, i consigli del professor **Umberto Tirelli** per migliorare la qualità e lo stile di vita

Dieci suggerimenti per trascorrere un 2020 in salute

Non facciamo che passata la festa (dell'ultimo dell'anno con relative promesse per l'anno nuovo) sia "gabbato lu santu" (si continui cioè lo stile di vita di prima). Ecco quindi 10 regole facili (fino ad un certo punto...) per dribblare molte delle insidie che ci fanno ammalare o in altro modo mettono in pericolo la nostra vita.

Il professor **Umberto Tirelli**, primario oncologo dell'Istituto

Nazionale dei Tumori di Aviano e direttore del Centro Tumori, Stanchezza cronica, Fibromialgia e Ossigeno-Ozonoterapia della clinica Tirelli Medical di Pordenone, ha stilato un decalogo che è opportuno tenere presente per ricondurre i nostri stili di vita su basi più "sane" e affrontare il 2020 con la consapevolezza che la salute e il benessere vanno "coltivati".



© RIPRODUZIONE RISERVATA

MEDICO **Umberto Tirelli**

1 Fumo Prima riduci poi smetti

Il fumo provoca più decessi di alcol, Aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. A livello globale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima vi siano un miliardo di fumatori e che il consumo di tabacco uccida quasi 6 milioni di persone ogni anno. Se sei giovanissimo, sappi che se comincerai a fumare avrai almeno dieci anni di vita in meno davanti a te; se fumi smetti immediatamente, non è mai troppo tardi, a tutte le età. Se non ce la fai, perché la nicotina è una droga difficile da abbandonare, considera le sigarette elettroniche e il tabacco riscaldato come IQOS, che non sono cancerogene come le sigarette tradizionali per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe "leggere". La sigaretta elettronica e IQOS sono uno strumento efficace per contrastare la gravissima tragedia del cancro del polmone ed è consigliata dal Ministero della Salute del Regno Unito quando un fumatore non riesce a fare a meno della nicotina e della gestualità del fumare nell'ottica della riduzione del danno. Se, per ipotesi, tutti i fumatori di sigarette tradizionali passassero alla sigaretta elettronica o all'IQOS (tabacco riscaldato), si otterrebbe a breve una riduzione significativa del cancro polmonare, che nel tempo diventerebbe una malattia rara. Il legame causa-effetto fra sigaretta tradizionale e cancro (oltre che delle malattie cardiovascolari) è infatti una certezza solida dell'oncologia, causa delle diverse decine di sostanze cancerogene che derivano dalla combustione delle sigarette e che sono invece presenti solo in minima parte nelle sigarette elettroniche e in IQOS. Di tutto ciò era ben convinto il compianto Prof. Umberto Veronesi che manca tanto a me e a tutti.

2 Salute Monitora i rischi cardiovascolari

Controlla, tra gli altri valori, la pressione arteriosa e il colesterolo, anche controllando l'alimentazione, e segui per quanto ti è possibile, le indicazioni dei punti uno, sei e dieci.

3 Salute Non fidarti del Dr. Google

Se riscontri anomalie persistenti della tua condizione di salute 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 dal tuo medico di fiducia. Diffida dei farmaci "fai da te" e del "dr. Google" che non è laureato in medicina: nemmeno con una laurea "digitale"!

4 Salute Evita gli abusi

Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma non va confuso con l'abuso dell'alcol, non bere mai alcolici fuori dai pasti, se non eccezionalmente in circostanze particolari (feste, ecc.) e sempre entro i limiti. Attenzione all'alcol e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. Mai quando ci si appresta a guidare.

5 Movimento Se possibile sempre a piedi

Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, oltre che al riscaldamento, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta. Ricorda che il radon, che proviene naturalmente dal sottosuolo, ed 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). Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità bisogna ridurre la produzione dei rifiuti, per esempio diminuendo gli imballaggi di plastica e aumentando gli imballaggi di carta. In secondo luogo bisogna potenziare il riciclo e il riuso aumentando la differenziata e diminuendo anche qui l'utilizzo della plastica. Infine gli

inceneritori di nuova generazione, i termovalorizzatori, che sono costruiti con le tecniche innovative attuali, hanno una produzione di sostanze cancerogene come diossina, idrocarburi policiclici aromatici, metalli pesanti, difenoli,

eccetera, molto inferiore rispetto al passato e del tutto nei limiti della tossicità consentita, ma possono produrre energia che può servire per riscaldare intere città, diminuendo l'inquinamento proveniente dal riscaldamento. Tutto ciò viene adottato in tutti i paesi europei, mentre ancora purtroppo manca in alcune grandi città italiane.

6 Screening Controllare è prevenire

Gli screening sono esami condotti a tappeto su una fascia della popolazione per individuare una malattia prima che si manifesti. A seconda dell'età, procedi agli screening per la diagnosi precoce dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se hai 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 precoci e più sofisticate, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono a questi tumori.

7 In viaggio Moderati sulla strada

Non aver bevuto in precedenza, ovviamente non aver usato droghe, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se possibile vivavoce e auricolare) controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente). Andare in moto e in bicicletta, ma anche a piedi, comporta vantaggi e anche rischi ben conosciuti, soprattutto le moto di grossa cilindrata. Usa sempre il casco e le cinture di sicurezza. Diventa donatore di sangue, di midollo osseo, e donatore di organi.

8

Programmi e sicurezza

Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. L'HIV colpisce ancora con ben 4000 nuovi casi all'anno in Italia. 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, della vagina, 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 (es. medici e infermieri che purtroppo ancora si vaccinano troppo poco, mai più del 15-20% nei vari ospedali dove sono state fatte queste valutazioni).

moderazione ed 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.

9

La medicina predittiva

La medicina predittiva si rivolge prevalentemente a chi non ha ancora sviluppato patologie particolari per cercare indizi che ne suggeriscano la predisposizione. Rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani e 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 e per altre malattie (Vedi punto 6).

10

Mantieni quello giusto

È bene osservare una corretta alimentazione. Recentemente l'Organizzazione mondiale della sanità ha confermato il legame tra tumori e consumo troppo frequente e in grande quantità di carni rosse e lavorate. La carne va mangiata con