

Comunicato Stampa

DECALOGO PER UNA BUONA SALUTE 2014

1 gennaio 2014

- 1) **NON FUMARE:** 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, considera le sigarette elettroniche. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe "leggere".
- 2) **NON ABUSARE DELL'ALCOOL.** Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. No quando ci si appresta a guidare.
- 3) **MANTIENI 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 anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente).
- 4) **AL VOLANTE SII PRUDENTE.** 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, 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).
- 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.
- 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 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 dal tuo medico di fiducia.
- 8) **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 sofisticati.

9) **MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE**, controllando pressione arteriosa e colesterolo tra gli altri, oltre che seguendo le indicazioni di 1), 3) e 5).

10) **EVITA L'ACQUISIZIONE DI MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE**, che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando 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 in alternativa 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.

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