

La prevenzione

La prevenzione sottintende una serie di comportamenti che occorre assumere per ridurre e possibilmente eliminare il rischio che ci succeda qualcosa.

Nel caso dei tumori, la prevenzione primaria consiste in una serie di semplici comportamenti che ognuno di noi deve tenere per diminuire il rischio di ammalarsi.

Non è possibile con la prevenzione, annullare completamente il rischio di ammalarsi, perché la formazione di un tumore dipende da una combinazione di molti fattori: alcuni sono sotto il nostro controllo, mentre altri, come l'età, non lo sono.

I fattori di rischio che possiamo controllare sono quelli che dipendono da noi, i così detti "stili di vita" e cioè se fumiamo, se pratichiamo attività fisica, cosa mangiamo e beviamo...

Anche se non possiamo impedire completamente che ci venga un tumore, possiamo di certo ridurre il rischio che ciò succeda.

A CHE ETÀ OCCORRE "COMINCIARE A .. PREVENIRE"?

Tutti e a tutte le età possiamo ridurre il nostro rischio di sviluppare un tumore mettendo in atto una serie di semplici comportamenti preventivi. Già dalla adolescenza, età in cui si formano le nostre abitudini, possiamo cominciare a prevenire. Per migliorare c'è sempre tempo: anche chi non ha prestato attenzione alla propria salute già da giovane, può rimediare nelle fasi successive della vita. Non è mai troppo tardi per eliminare alcuni fattori di rischio per tumori.

COSA FARE PER PREVENIRE?

Per ridurre il rischio di sviluppare un tumore, basta seguire alcuni semplici comportamenti, adottando stili di vita "vincenti".

Gli stili di vita

IL FUMO



Il fumo di sigaretta è il principale responsabile del tumore al polmone e di molte altre malattie del sistema respiratorio e circolatorio, è coinvolto nell'insorgenza di tumori del cavo orale e di laringe, faringe, esofago e vescica e forse altri tumori come il seno ed il pancreas. Può avere inoltre effetti nocivi su fegato e collo dell'utero.

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare: se smetti di fumare prima dei 35 anni, il rischio di ammalarti di tumore accumulato fino a quel momento in pratica viene annullato. Inoltre, il rischio di sviluppare un cancro al polmone diminuisce del 50% se hai smesso di fumare da cinque anni e torna uguale al rischio dei non fumatori se hai smesso da almeno dieci anni. Smettendo di fumare tutto l'organismo ne trae beneficio: i sensi del gusto e dell'olfatto tornano ad essere acuti come prima, non andrai incontro ad molte altre malattie (enfisema, problemi vascolari alle coronarie etc.), non farai fumare le tue sigarette ai tuoi cari ed agli amici (il fumo passivo è dannoso quanto quello attivo) e se sei incinta non danneggerai il tuo bambino.

LA DIETA

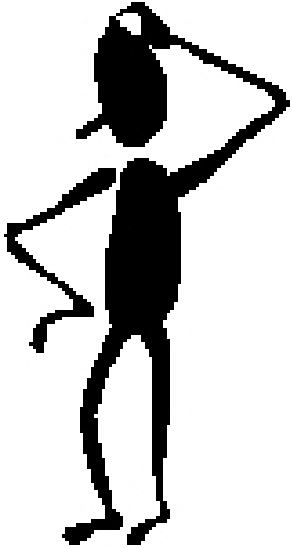
Numerosi gli studi hanno dimostrato l'importanza dell'alimentazione nella prevenzione dei tumori: mangiando bene si riduce del 20% circa l'incidenza del cancro.

La dieta deve essere basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, cereali integrali, semi), che sono ricchi di fibra, vitamine, sali minerali. È importante ridurre l'apporto di grassi animali, che sono soprattutto acidi grassi saturi, più pericolosi per la salute. Per riuscire a seguire una dieta corretta, basta mettere in pratica alcune semplici raccomandazioni:

- *Ricordati di consumare ogni giorno almeno 3-5 porzioni di frutta e/o verdura;*
- *Abituati a consumare cereali integrali: puoi cominciare da quelli in chicchi (come riso e farro) per passare poi a pane e pasta integrali;*

Prova ad aggiungere alla tua dieta i semi (noci, nocciole, mandorle, semi di lino), che sono un'ottima fonte di proteine, fibra e acidi grassi insaturi;

- *Abituati a variare molto la tua alimentazione e a non avere paura dei sapori nuovi;*
- *Limita il consumo di alimenti salati e l'uso di sale per cucinare. Prova invece ad usare erbe e spezie per insaporire i cibi;*
- *Limita il consumo di carne rossa;*
- *Se consumi carne e pesce, preferisci le cotture a basse temperature.*



L'ALCOL

Il consumo (anche basso) di alcol può favorire l'insorgenza di alcuni tumori (soprattutto all'intestino e al seno). È bene limitare il consumo di alcol: fermati a 2 bicchieri al giorno di vino se sei uomo e a 1-1,5 al giorno se sei donna. Questa la quantità che aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari senza fare danni. E ricorda che è comunque sempre meglio evitare i superalcolici, e che l'abuso di alcolici danneggia altri organi.

ATTIVITÀ FISICA

Fare movimento aiuta a mantenere il peso corporeo e a rafforzare i muscoli e gli altri tessuti del nostro corpo.

Per ottenere dei benefici non è necessario andare in palestra: qualsiasi tipo di movimento va benissimo, purché sia adatto all'età ed alle condizioni fisiche di chi lo svolge. Gli sport accessibili a tutti sono camminare, andare in bicicletta, correre e nuotare.

Ogni giorno dovresti dedicare al movimento almeno mezz'ora (soprattutto se svolgi un'attività sedentari) e qualche volta alla settimana fare qualcosa di più intenso.

Se non trovi il tempo sufficiente, prova almeno a fare così:

- *Usa la macchina il meno possibile;*
- *Se devi per forza usare la macchina o i mezzi pubblici percorri l'ultimo tratto a passo veloce;*
- *Non prendere l'ascensore, ma sali le scale a piedi;*
- *Se hai dei bambini, gioca attivamente con loro.*



LABILANZIA

Tieni sotto controllo il tuo peso. Numerosi studi hanno rivelato che *chi ha un peso corporeo equilibrato* (il così detto normopeso) *gode di miglior salute e si ammala e muore di meno di malattie cardiovascolari, tumori e complicanze dell'obesità* (come il diabete).

Per riuscire a stabilire se il tuo peso corporeo è corretto, puoi ricorrere a un semplice strumento: l'indice di massa corporea, che valuta il peso di una persona in relazione alla sua altezza.

L'indice di massa corporea si valuta dividendo il proprio peso (misurato in chilogrammi) per la propria altezza misurata in metri ed elevata al quadrato. Ricorda che l'indice di massa corporea consigliato è compreso tra 18,5 e 25.

ATTENTI AL SOLE

La vita all'aria aperta fa benissimo, ma *bisogna stare attenti a non esporre troppo la pelle al sole, perché i raggi solari rappresentano un fattore di rischio per diversi tipi di tumori alla pelle.*

Questo non vuol dire che tu debba evitare il sole: basta seguire alcuni accorgimenti:

- Evita di esporti durante le ore più calde della giornata (dalle 11 alle 15);
- Ricorda di proteggere la pelle con una crema adatta;
- Esponiti al sole gradualmente, partendo con brevi esposizioni;
- Ricorda che queste regole valgono per tutti, ma soprattutto per bambini ed adolescenti e per le persone con la pelle chiara.

AMICO MEDICO

Non avere timore a consultare un medico se noti qualunque sintomo sospetto, come un rigonfiamento, una lesione che non guarisce, un'emorragia, un mutamento delle abitudini intestinali o urinarie, un'inspiegabile perdita di peso. È accertato infatti che tanto prima si individua un tumore, tanto maggiori sono le probabilità di sconfiggerlo.

