

Per vincere il cancro, “alimentiamo la prevenzione”

Pubblicato: Venerdì 11 Marzo 2011

Dal 13 al 21 marzo p.v. le maggiori piazze italiane tornano ad ospitare la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologia, uno dei principali appuntamenti della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

Istituito con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, l'evento ha lo scopo di informare correttamente, sensibilizzare e rendere tutti consapevoli che la Prevenzione rappresenta la miglior alleata della buona salute, lo strumento più efficace per combattere i tumori.

Sono oltre 2 milioni e mezzo gli ammalati di cancro in Italia e l'incidenza è di 270 mila nuovi casi l'anno.

Tuttavia prevenire, curare e guarire dal tumore si può. L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) stima, infatti, che sia possibile prevenire almeno il 30 % dei nuovi casi e curarne un ulteriore 30 %, con elevata possibilità di guarigione, oggi attestata al 58% circa, se individuati tempestivamente attraverso la diagnosi precoce.

Vi sono semplici regole da seguire, semplici azioni che ogni persona può compiere per ridurre il rischio di sviluppo della malattia. A cominciare dall'alimentazione, da una dieta salutare. La “nostra” Dieta Mediterranea, celebre per le sue virtù salutari, è stata peraltro di recente proclamata dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità. E' un modello nutrizionale i cui ingredienti principali sono frutta fresca e verdura, pesce e legumi.

Re della Dieta Mediterranea è l'olio extra vergine d'oliva, testimonial storico della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica della LILT, alleato del nostro benessere per le sue qualità protettive, non solo nei confronti delle malattie cardiovascolari e metaboliche, ma anche per vari tipi di tumore.

Per meglio conoscere gli alimenti e i principi per nutrirsi in modo sano di recente anche lo chef Filippo La Mantia ha messo a disposizione della LILT, per la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica, il suo volto, la sua esperienza, la sua professionalità.

Anche il mondo dello sport testimonierà l'importanza di seguire un corretto stile di vita: le squadre di calcio di serie A e B, in tutti gli stadi d'Italia, scenderanno in campo per rafforzare e sostenere il messaggio della LILT.

Quest'anno la Settimana Nazionale per la Prevenzione coincide con le celebrazioni per i 150 anni dell'Unità d'Italia. Un'occasione speciale per condividere un bene prezioso: il benessere di ogni italiano.

Dal 13 al 21 marzo prossimo i volontari LILT saranno presenti nelle piazze della nostra Provincia, pronti ad offrire un utile opuscolo ricco di informazioni, indicazioni, consigli e ricette insieme alla bottiglia d'olio extra vergine d'oliva.

Di seguito gli appuntamenti sul territorio:

VARESE 19 E 20 /03/2011 dalle ore 9.00 –12.30 P.ZZA MONTE GRAPPA

CASTELVECCANA 13 /03/11–dalle ore 9.00-12.00 RIONE NASCA E S. PIETRO

SARONNO 19/ 03/11 dalle ore 10.00-18.00 P.ZZA LIBERTA'

9/ 04/11 : ore 10 – 21.00 ESSELUNGA- SEDE DELEGAZIONE e CASA COVA A CARONNO
PERTUSELLA distribuzione di materiale e esibizione di musicoterapisti

SESTO CALENDE 19/03/11 dalle ore 9.00–18.00 P.ZZA DE CRISTOFORIS

LONATE POZZOLO 3/04/11 dalle ore 9.00- 13.00 VIA ROMA

CUVEGLIO 13/03/11 ore 13.00 festa donna

BUSTO ARSIZIO 11/04/11 ore 21.00 spettacolo TEATRALE “SCOMODI QUI” c/o TEATRO LUX

(piazza San Donato, Sacconago)

GORLA MINORE 26/03/11 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 visite prevenzione

Gli ambulatori LILT attivi sul territorio tutto l'anno sono a disposizione per prenotare una visita di prevenzione telefonando ai seguenti numeri :

BUSTO ARSIZIO TEL.0331/639651

BIANDRONNO TEL.0332/766131

CASTELVECCANA TEL.0332/520188

COCQUIO TEL.0332/975151

CUNARDO TEL.0332/990134

CUVEGLIO TEL.0332/601467 INT. 11

GEMONIO TEL.0332/601501

GAVIRATE TEL.0332/748228

VIGGIU' TEL.0332/486121

CARONNO PERTUSELLA TEL. 02/9659216

CISLAGO TEL. 02/9667101

Tra le attività seguite dalla LILT, infine, da segnalare il [progetto DIANA5](#) per la prevenzione delle recidive nel tumore al seno, per il qual si seguono le donne operate negli ultimi 5 anni, in particolare per quanto attiene all'alimentazione, uno dei fattori decisivi nell'insorgenza della malattia, e All'esercizio fisico. La dieta proposta é ispirata a principi che combinano la tradizione mediterranea alla macrobiotica. Presso l'Azienda ospedaliera di Busto Arsizio responsabile del progetto é la dottoressa Elena Bellotti.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it