

## Per prevenire il tumore è importante mangiare bene

**Pubblicato:** Venerdì 23 Marzo 2012



**Dal 17 al 25 marzo si celebrerà l'undicesima edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, uno dei principali appuntamenti della Lilt, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.**

Anche i volontari della Lilt di VARESE, saranno presenti per tutto il periodo con diverse postazioni sul territorio.

### **SABATO 24 MARZO saranno attivi**

- 1 STAND a Saronno in piazza Libertà
- 1 STAND a Sesto Calende in piazza De Cristoforis
- 1 STAND a Busto Arsizio in piazza San Giovanni

### **DOMENICA 25 MARZO saranno attivi**

- 1 STAND a Sesto Calende piazza Guarana (lungo il fiume)
- 1 STAND a Busto Arsizio in piazza San Giovanni

### **MARTEDI 27 MARZO sarà attivo**

- 1 STAND a Varese nell'atrio dell'ospedale di Circolo

### **MERCOLEDI 28 MARZO sarà attivo**

- 1 STAND a Varese nell'atrio dell'ospedale di Circolo

In tutti i presidi ci saranno i volontari pronti a offrire, in cambio di una piccola offerta a sostegno delle attività promosse dalla Lilt, un **utile opuscolo ricco di informazioni, indicazioni, consigli e ricette, insieme con la bottiglia di olio extra vergine d'oliva**, testimonial storico della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. L'evento ha come obiettivo informare, sensibilizzare e rendere tutti consapevoli che la prevenzione rappresenta oggi lo strumento più efficace per vincere i tumori, a partire da una sana e corretta alimentazione. **Una nutrizione sbagliata, infatti, è la causa maggiore di insorgenza del cancro.** Incide, infatti, per il 35% dei casi.

**Eppure prevenire, curare e guarire dal tumore si può.** Numerose pubblicazioni scientifiche dimostrano che un'alimentazione adeguata – povera di carne e ricca di alimenti vegetali – può aiutarci a prevenire il cancro. **La nostra dieta mediterranea è celebre per le sue virtù salutari ed è un modello nutrizionale** riconosciuto in tutto il mondo, i cui ingredienti principali sono frutta fresca e verdura, pesce, legumi e soprattutto olio extra vergine d'oliva. È questo il principale alleato del nostro benessere, il re della dieta mediterranea, per le sue qualità protettive, non solo nei confronti delle malattie cardiovascolari e metaboliche, ma anche per vari tipi di tumore.

Recentemente importanti studi scientifici hanno appurato che le persone che consumavano una **quantità significativa di olio extra vergine d'oliva presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia, in particolare i carcinomi dell'apparato digerente e della mammella.**

Quest'anno la Lilt celebra i suoi 90 anni di attività a favore soprattutto della prevenzione e dell'impegno per diffondere sani e corretti stili di vita. Se oggi la guaribilità del cancro in Italia ha raggiunto percentuali del 60 % questo è grazie anche al "lavoro" costante di migliaia di donne e uomini della Lilt.

Ecco perché per questa edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione vi è un regalo speciale. Dodici tra le più importanti blogger di cucina, hanno donato alla Lilt fantasiosi menù e ricette stuzzicanti.

Il tutto si può trovare nell'opuscolo, sul sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it), sulla pagina facebook della Lilt nazionale, assieme alle foto dei loro visi sorridenti e pieni di entusiasmo, ai nomi, evocativi e accattivanti, dei loro blog, da dove, ogni giorno, sosterranno la Lilt per questa importante campagna di sensibilizzazione per vincere il cancro.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)