

La prevenzione salva la vita!

E' la verita'. Una diagnosi precoce e' l'arma migliore per vincere il cancro. Il cancro e' una malattia multifattoriale. Nel 95% dei casi non e' possibile individuare una singola "causa", rimossa la quale, ci si liberi da questa malattia, prevenendola o curandola.

E' questo il motivo per il quale, nel corso degli anni, il termine "causa" è stato sostituito da "fattore di rischio", cioè, fattore che abbia un ruolo nello sviluppo e nella progressione della malattia neoplastica.

I principali fattori di rischio si distinguono in fattori di rischio modificabili (comportamento e ambiente) e quelli non modificabili (patrimonio genetico, età). Gli studi scientifici più recenti indicano che, in quasi tutti i tumori, è possibile individuare un'alterazione del DNA che svolge un ruolo di primo piano nell'insorgenza della malattia, ed in genere fattori ambientali che cooperano con quelli genetici nei fenomeni di inizio e propagazione del cancro.

Adottare stili di vita corretti diventa allora un modo per prevenire la malattia e/o il suo sviluppo.

Vivere in un **ambiente salubre**, adottare un'**alimentazione sana**, ricca di frutta e verdura, di cereali integrali e legumi e al tempo stesso povera di carni rosse e conservate (meglio scegliere il pesce) e di bevande zuccherate protegge dallo sviluppo dei tumori e dall'insorgenza delle recidive. La corretta alimentazione che può essere uno dei fattori "protettivi" nei confronti dei tumori va sempre correlata agli stili di vita di una persona. E' importante perciò svolgere attività fisica, evitare il fumo, l'alcool e le droghe, ma anche un eccessivo uso di farmaci.

Proprio per questo e' importante seguire alcune regole stilate dal Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund).

1. Mantenersi snelli.

Il grasso eccessivo aumenta il livello degli acidi biliari e di altri costituenti che i batteri degradano in potenziali cancerogeni, L'obesità in generale è un fattore di rischio per numerosi tumori tra cui quello del colon e della mammella.

2. Mantenersi fisicamente attivi :

E' sufficiente camminare almeno per una trentina di minuti al giorno fino ad un'ora e/o iniziare un'attività sportiva. Meglio evitare la sedentarietà, magari rinunciando qualche volta all'auto a favore della bicicletta o di una passeggiata. E' dimostrato che una moderata attività fisica riduce il rischio di cancro.

3. Consumare cibi di provenienza vegetale, cereali non raffinati industrialmente, legumi, frutta e verdura

Il giusto consumo quotidiano dovrebbe essere intorno ai 600 gr. di frutta e verdura. E' bene dunque mangiare pasta, riso e pane preferibilmente integrale. E' preferibile una dieta che privilegi alimenti di origine vegetale perché ricchi di vitamine e antiossidanti che risultano protettivi dall'insorgenza di cancro. Inoltre un giusto apporto di fibra, oltre a contribuire ad un benessere generale, protegge dai tumori gastrointestinali

4 Non fumare.

Il fumo di sigaretta è un fattore di rischio estremamente pericoloso per l'insorgenza di vari tipi di cancro, soprattutto quello polmonare incrementando in media il rischio di insorgenza tumorale di un 30%. Anche il fumo passivo andrebbe evitato o fortemente limitato.

5. Limitare l'uso di alimenti calorici e di bevande zuccherate

E' sempre preferibile evitare i cibi preconfezionati e quelli precotti che contengono un alto contenuto di grassi e di zuccheri e/o i cibi del fastfood. Diete ipercaloriche in generale sono controindicate perché aumentano il rischio di cancro (mammella ad esempio)

6 Limitare il consumo di carne rossea evitare il consumo di carni conservate

Le carni rosse sono quelle bovine, suine, ovine di cui si raccomanda un consumo entro il limite di 500 gr. per settimana. Vanno evitate, invece, le carni in scatola, quelle affumicate e i salumi che contengono agenti cancerogeni noti come nitriti e nitrati

7 Limitare l'uso di bevande alcoliche

Si consiglia di non superare la dose di un bicchiere al giorno di vino per le donne (circa 120 ml) e di due per gli uomini. La quantità di alcool contenuta in un bicchiere di vino è pari a quella di una lattina di birra o di un bicchierino di un distillato o di liquore.

8 Limitare il consumo del sale

Non superare la dose di 5 grammi al giorno: consumare grandi quantità di cibi salati predispone al cancro gastrico ad esempio.

9. **Tenere un'alimentazione variegata** che garantisca la presenza di tutti i nutrienti essenziali. Un corretto rapporto carboidrati-proteine-grassi contribuisce a mantenere l'organismo sano.

E' anche bene non dimenticare di sottoporsi periodicamente alle **visite di screening** (es. pap test, mammografie, ecografie, ecc.) e, soprattutto, non avere paura di informarsi, di documentarsi, di acquisire consapevolezza. La diagnosi precoce di tumore molto spesso è cruciale per la sopravvivenza dei pazienti. I programmi di screening, infatti, per il tumore della mammella e della cervice uterina eseguiti sulla popolazione hanno salvato la vita a migliaia di donne. Attualmente gli sforzi della ricerca vanno in questa direzione anche per altri tipi di tumore.

Il cancro è una malattia complessa, ma con possibilità di cura e di guarigione grazie, anche alla prevenzione.