

Fare prevenzione per le neoplasie è possibile: abbiamo delle regole semplici

La prevenzione un concetto che genera molte volte paure per ciò che potrebbe far affiorare nel caso sia previsto una indagine specifica, e che invece costituisce ancora la migliore arma contro le neoplasie...**prevenire vuol dire fare diagnosi precoce e tempestiva** e quindi possibile guarigione. **...prevenire è vita...!**

Questi i 12 punti, scientificamente validati, a cura della International Agency for Research on Cancer.

1. **Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.** Se da una parte si assiste a un calo dei fumatori maschili, dall'altra si sta verificando un incremento dei numeri tra le donne, che iniziano a fumare da ragazzine, risultato? drammatico aumento dei casi nelle donne di tumore al polmone.
2. **Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni la promozione del tuo posto di lavoro, libero dal fumo.**
3. **Attivati per mantenere un peso sano.** il 33% degli italiani è in **sovrappeso** e il 10% è obeso. Cosa fare? avere un programma personalizzato sulla base del proprio stile di vita, e dei gusti alimentari.
4. **Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.** Dedicare ogni giorno almeno **30 minuti** a una camminata di buon passo, fare le scale a piedi, alzarsi di tanto in tanto.
5. **Segui una dieta sana.** Consuma di più **cereali integrali, legumi, frutta e verdura**. Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (zuccheri o grassi). Evita **carni conservate**; limita il consumo di **carni rosse** e di **alimenti ad elevato contenuto di sale**.
6. **Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.** Bere alcol è la causa di almeno sette tipi di tumore: bocca, esofago, gola (faringe e laringe), fegato, intestino crasso (colon-retto) e seno.
7. **Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini.** Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti. Il sole va preso con parsimonia ed attenzione ai nei.
8. **Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro.**
9. **Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa.**
10. **Per le donne. L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.** Limitare l'uso di terapia ormonale sostitutiva (TOS) o farla sotto controllo medico.
11. **Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro: l'epatite B e il papillomavirus umano, HPV.** Sono i due vaccini anticancro disponibili da anni che riducono fortemente il rischio di alcuni tumori: cervice uterina, vulva e vagina nella donna, pene nell'uomo, ano e cavo orale in entrambi i sessi con anti-HPV; il carcinoma del fegato con quello anti-epatiteB.
12. **Partecipa a programmi di screening per il tumore del seno (donne), del collo dell'utero (donne), dell'intestino (uomini e donne).** Si chiama "prevenzione secondaria", fatta con quei controlli indispensabili (mammografia, pap test, sangue occulto nelle feci) che sono oggi l'unico mezzo per la diagnosi precoce di un tumore, cioè iniziale, e quindi con le maggiori probabilità di guarigione.