

Medicina Le prime armi anticancro? Non fumare e nutrirsi in modo sano

La Giornata mondiale senza tabacco promossa dalla Lilt celebrata ieri in Università
Un corretto stile di vita riduce del 60 per cento il rischio di ammalarsi di tumore

■ Chi non fuma e conduce uno stile di vita sano riduce di oltre il 60 per cento il rischio di ammalarsi di tumore. E' quanto emerso ieri pomeriggio nella sede centrale dell'Ateneo, durante l'incontro promosso dalla Lega italiana per la lotta contro i tumori (in collaborazione con l'Ateneo, il Comitato unico di garanzia e l'Avis Università) per celebrare la Giornata mondiale senza tabacco.

Enzo Molina, presidente della sezione provinciale della Lilt non ha usato giri di parole nell'illustrare gli effetti nefasti del fumo. «Gli oncologi di tutto il mondo ci dicono che il fumo rappresenta il 30 per cento dei fattori di rischio nell'incidenza delle neoplasie - ha sottolineato -. Di fronte a questo dato diventa fondamentale sensibilizzare la popolazione sui rischi legati al tabagismo».

Oggi fumare sta tornando di moda tra i giovanissimi. «Ser-

ve un'azione educativa costante - ha osservato Molina - perché altrimenti si rischia di vanificare l'attività di preven-

zione finora svolta». Smettere di fumare è difficile, perché mentre si compie questo gesto il nostro corpo «libera do-

pamina una sostanza che ci fa sentire gratificati».

Mangiare sano è altrettanto importante per ridurre il ri-

schio di ammalarsi di tumore. «Un corretto stile di vita è fondamentale per prevenire i tumori - ha ribadito Molina -. Bisogna nutrirsi in modo corretto, evitando eccessi e senza seguire consigli strampalati di figure improvvisate». Oggi un' incisiva azione di prevenzione passa da una accurata analisi dei dati del fenomeno. All'incontro sono intervenuti anche Alfredo Antonio Chetta, direttore della Scuola di specializzazione malattie dell'apparato respiratorio dell'U-

niversità e direttore della Clinica pneumologica del Maggiore; Marina Aiello, ricercatrice universitaria; Emilio Marangio, professore ordinario fuori ruolo di Malattie respiratorie; Marta Viappiani, psicoterapeuta e responsabile di progetti nell'ambito di prevenzione primaria (abitudini e stili di vita), e Alessandro Dinatale, socio Avis Università.

L.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PREVENZIONE Il fumo da solo è responsabile dell'insorgenza del 30 per cento delle neoplasie.

