



## Prevenzione dei tumori, con 8 semplici regole

*Seguire una dieta mediterranea e controllare l'eccesso di peso, non fumare, evitare le lampade solari e fare attività fisica regolare. Sono solo alcuni degli 8 consigli divulgati dall'Associazione Italiana Oncologia Medica (AIOM) per allontanare fino al 40% dei tumori.*



Il tumore è una malattia che fa ancora paura e molto spesso, nelle forme più aggressive o quando non è scoperto e affrontato precocemente, non lascia via di scampo. Tuttavia negli ultimi anni, il tasso di mortalità in questo ambito si è ridotto e sono sempre più frequenti ed efficaci sia le terapie mediche che i suggerimenti per prevenire diverse forme tumorali.

Proprio in questi giorni, l'**Associazione Italiana Oncologia Medica (AIOM)** ha sottolineato l'importanza della prevenzione nella lotta ai tumori e ha spiegato come un'alimentazione corretta ed uno stile di vita sano e regolare possano allontanare il 40% dei tumori. In particolare sono state fissate almeno **8 regole** che possono aiutare nella prevenzione.

Sarebbe molto audace attribuire a queste regole un'attendibilità assoluta ma sicuramente, sono dei fattori che percentualmente possono arrecare molti benefici, magari abbinati ad un bel po' di fortuna, potremmo aggiungere.

### Ma quali sono le 8 regole "antitumore"?

- 1) **NO AL FUMO:** sono ormai incontrovertibili i danni determinati dalle sigarette e non solo per l'insorgenza dei tumori che comunque aumentano del 25-30% nei fumatori. Si stima, infatti, che i fumatori vivano circa 8 anni in meno e altrettanto dannoso è il fumo passivo.
- 2) **RIDURRE IL CONSUMO DI ALCOL:** in linea generale, gli alcolici vanno evitati prima dei 15 anni. Detto ciò, l'AIOM ritiene che soprattutto i tumori al cavo orale, faringe, esofago e laringe siano favoriti dall'alcol. Quest'ultimo sembra, inoltre, fortemente correlato all'insorgenza di tumore del fegato, intestino e mammella nelle donne.
- 3) **SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA:** un consumo consistente di frutta e verdura, soprattutto crude, allontana diverse forme tumorali, in particolare a carico degli apparati digerente e respiratorio. D'altro canto, una dieta povera di vegetali a favore della carne e dei grassi ci espone a maggiori rischi.

- 
- 4) **TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO:** le persone obese o quelle che superano il 40% del peso forma sono maggiormente esposte al cancro del colon-retto, della prostata, dell'utero, della cistifellea e della mammella.
- 5) **PRATICARE ATTIVITÀ FISICA:** una regolare attività sportiva è un rimedio capace di prevenire fino al 40% delle forme tumorali.
- 6) **NO ALLE LAMPADIE SOLARI E CONTROLLARE NEI E NODULI:** le lampade solari sono cancerogene e vanno evitate come il fumo. Soprattutto prima dei 30 anni aumentano il rischio di melanoma fino al 75%. Altro fattore da tenere sotto controllo sono i nei che rivelano una maggiore predisposizione allo sviluppo di neoplasie della pelle.
- 7) **PROTEGGERSI DALLE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI:** il 15-20% dei tumori deriva da infezioni come l'epatite o il papilloma virus, trasmissibili attraverso i rapporti sessuali. Per proteggersi è bene utilizzare sempre il preservativo.
- 8) **NO A SOSTANZE DOPANTI:** gli steroidi anabolizzanti aumentano il rischio di tumori, in particolare a fegato, prostata e reni.

**Data di creazione**

30/04/2015

**Autore**

enzo-radunanza