

Tumore, cancro: un decalogo per la prevenzione



Alimentazione e tumori: la loro correlazione è stata accertata da diversi studi scientifici.

Per questo il *Fondo mondiale per la ricerca sul cancro* ha raccolto in un volume dieci regole su come difendersi dai [tumori](#).

La **prevenzione** è un'arma importante e possiamo attuarla stando attenti a quello che mangiamo e allo stile di vita che conduciamo.

Ecco le regole:

- praticare un po' di sana attività fisica ogni giorno (senza esagerare, ovviamente!),
- mantenersi il più possibile magri durante tutta la durata della vita.

- non esagerare con le bevande zuccherate e con alimenti troppo calorici.
- E' invece utile mangiare soprattutto vegetali (in particolare legumi e cereali integrali).
- La carne non è un alimento dannoso in sé, ma non bisogna esagerare con il consumo di quella rossa o conservata.

Parallelamente all'esercizio delle attività di natura socio-assistenziale in favore delle categorie svantaggiate, il centro realizza il suo operato di informatizzazione della popolazione su alcune questioni d'estrema importanza e precisamente:

a) la prevenzione delle patologie tumorali, sia dal punto di vista medico (test e diagnosi precoce) che sociale, psicologico e culturale, in quanto, è ormai certo che l'arma più efficace nel ridurre sensibilmente i rischi tumorali è costituita dalla diagnosi precoce.

Le attuali tecniche diagnostiche, infatti, consentono di individuare precocemente i tumori, anche quelli molto piccoli e in fase incipiente, garantendo così al paziente oncologico una migliore sopravvivenza.

Per tale ragione gli operatori del **C.A.I.L.G.** si impegnano nell'attuazione di campagne di sensibilizzazione, tali da richiamare l'attenzione generale sulla necessità di effettuare periodicamente delle visite specialistiche di controllo preventivo.

Per rendere più incisivo questo messaggio, essi si avvalgono di opportuno materiale informativo realizzato nell'ambito dell'associazione, quali brochures, opuscoli, locandine, che illustrano in modo semplice e comprensibile la realtà e le prospettive della prevenzione di siffatte patologie e al tempo stesso, che divulgano l'offerta delle prestazioni assistenziali erogate dal C.A.I.L.G.

il consolidamento di una "cultura della solidarietà" verso gli anziani,

Parallelamente all'esercizio delle attività di natura socio-assistenziale in favore delle categorie svantaggiate, il centro realizza il suo operato di informatizzazione della popolazione su alcune questioni d'estrema importanza e precisamente:

-minori

-anziani