

I 90 anni della Lilt

«Il 35% dei tumori si previene col cibo»

L'incontro. La sezione bergamasca ha aperto la 20ª Settimana della prevenzione con una diretta sull'alimentazione: ora tutti i consigli sono on line

GIORGIO LAZZARI

Il trentacinque per cento dei tumori può essere prevenuto con una corretta alimentazione. Nei cibi ci sono infatti sostanze che interagiscono con i nostri geni e possono proteggerci dai tumori. Meglio consumare frutta, verdura, legumi, pesce azzurro, carboidrati integrali e olio extravergine di oliva, simbolo della campagna nazionale, mentre sono da evitare le pietanze cotte ad alte temperature che producono sostanze tossiche e cancerogene, così come l'eccessivo consumo di zucchero e sale. L'alimentazione deve essere accompagnata da stili di vita sani, con movimento costante e poco stress. Tra i fattori esterni che influiscono negativamente ci sono anche il fumo da sigaretta e l'inquinamento atmosferico. Consigli e approfondimenti sul tema sono stati al centro di un seminario organizzato da Lilt (Lega italiana per la lotta contro i tumori) e Politerapica, in occasione della 20esima settimana nazionale della prevenzione oncologica, in programma da sabato scorso a domenica 21 marzo.

«Quest'anno, a causa dell'emergenza sanitaria, non riusciamo a incontrare la popolazione direttamente in piazza o nelle strutture sanitarie - ha commentato Lucia De Ponti, presidente della Lilt Bergamo onlus -, ma abbiamo deciso di tenere aperti i nostri laboratori

di Verdello e Trescore, in modo da non sacrificare le attività legate alla prevenzione. Se il Covid-19 ha causato sinora 100 mila morti, dobbiamo tener presente che di tumore sono morte 136 mila persone». La sezione bergamasca della Lega italiana per la lotta contro i tumori compie 90 anni «scanditi da volontariato vero e gratuito e grandissima generosità da parte dei bergamaschi - conclude De Ponti -. Negli ultimi tempi è cresciuta l'attenzione alla prevenzione e alla diagnosi precoce dei tumori, la cui diffusione è purtroppo cresciuta nel tempo».

«Il cibo è direttamente collegato alla salute fisica, psichica e relazionale - ha affermato Pasquale Intini, direttore di Politerapica-Terapie della Salute -. Se è vero che la salute è

un diritto fondamentale dell'uomo, la prevenzione è un obbligo, anche perché evita guai seri sia a noi sia alla comunità in cui viviamo. Insomma, non basta curare, ma serve prevenire e promuovere comportamenti sani, orientati al benessere, in modo da vivere meglio e non ammalarsi».

«Possiamo dire che siamo quello che mangiamo, in quanto il cibo è costituito da molecole che vengono scomposte dall'apparato digerente ed entrano nelle nostre cellule, finendo per interagire con il nostro dna - ha commentato Maria Britta, medico specialista in endocrinologia -. Una dieta epigenetica contiene sostanze che dialogano con il nostro dna e corrisponde a dieta mediterranea, non quella attuale ma di 70 anni fa. I nostri nonni e bisnonni mangiavano molte verdure e legumi, limitavano il consumo di carne due volte alla settimana e consumavano prevalentemente carboidrati integrali. Insieme al cibo occorre però considerare altri elementi come l'attività fisica, la convivialità, i tempi del riposo e la frugalità. È importante cosa mangiamo ma altrettanto quanto cibo immettiamo nel nostro corpo. Un apporto calorico esagerato causa l'obesità e una bassa infiammazione cronica che porta a una maggiore incidenza dei tumori». Nella prevenzione non è affatto trascurabile l'aspetto psicologico

■ **La presidente De Ponti: «Maggiore attenzione a tavola, i tumori sono molto diffusi»**

■ **Gli esperti: «Siamo quello che mangiamo, l'educazione parte dalla famiglia»**



La conferenza della Lilt sulla prevenzione e l'alimentazione. Da sinistra: Pasquale Intini, Lucia De Ponti, Valeria Perego e Maria Britta

e relazionale. «Per l'uomo il cibo non ha solo una funzione nutritiva, ma rappresenta anche un momento di convivialità e condivisione - ha fatto presente la psicologa Valeria Perego -. Gli aspetti relazionali influiscono spesso nella sensazione di fame, anche perché di fatto mangiamo con tutti i sensi, sin dal momento dell'allattamento. Sin da piccoli dobbiamo imparare a mangiare bene in famiglia, che rappresenta il primo luogo di prevenzione».

All'incontro, disponibile sui canali YouTube di Lilt e Politerapica, ha partecipato anche il

chirurgo Roberto Sacco, presidente onorario della Lilt di Bergamo, che ha sottolineato come «alcune campagne di prevenzione su cittadini apparentemente sani sono fondamentali, come lo screening della mammella, del colon retto tramite la ricerca del sangue occulto nelle feci e della cervice uterina con il pap test, ma dobbiamo prestare attenzione anche ai tumori della pelle, in crescita negli ultimi anni. Infine il consiglio è di essere felici nella vita e stare bene con se stessi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA