

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica Bergamo, 19/26 Marzo 2022

PREMESSA

Prevenire significa difendere la nostra salute dal pericolo di una malattia o di un trauma. Questo vale per tutte le patologie. Naturalmente vale anche per il cancro. Anzi, quando parliamo di cancro, possiamo affermare che la prevenzione, insieme alla diagnosi precoce, sia l'arma più efficace per combatterlo. E possiamo essere contenti di averla a disposizione. Una volta il cancro non si poteva prevenire. Oggi, abbiamo conoscenze che ci permettono di farlo.

Nel caso dei tumori, fare prevenzione significa adottare stili di vita sani. Questo significa, per esempio, seguire un regime alimentare sano, non fumare, fare una regolare attività fisica, esporsi ai raggi solari in modo corretto, limitare il consumo di alcool.

Anche la diagnosi precoce è un modo di fare prevenzione. Si dice prevenzione secondaria. Quella che permette di riconoscere prima la malattia e combatterla ai primi stadi, quando è più facile e richiede interventi meno invasivi.

La prevenzione deve dunque essere sostenuta e promossa. Bisogna diffondere la cultura della prevenzione tra la popolazione. Bisogna farla diventare un metodo di vita.

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

Per diffondere la cultura della prevenzione, dal 2001 LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori organizza la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. Durante la settimana, vengono tenute iniziative di informazione e sensibilizzazione in tutta Italia.

La Settimana quest'anno ha luogo tra il 19 e il 26 Marzo 2022

Sul nostro territorio, LILT Bergamo Onlus mette in campo una serie di attività che coinvolgono Ospedali, Comuni e territori, dal capoluogo, alla pianura, all'alta Val Seriana.

Da sempre, simbolo dell'iniziativa è l'olio extra vergine di oliva, uno dei pilastri della dieta mediterranea. LILT lo offre sul territorio, in banchetti presidiati dai suoi volontari a Clusone, Trescore B., Verdello e Bergamo.

Con il patrocinio di

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA BERGAMO, 19/26 MARZO 2022

Quest'anno, a Bergamo, la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica viene gestita nell'ambito del progetto **Insieme si può. Insieme funziona**. Cinque associazioni di volontariato in sanità, una struttura sanitaria privata, strutture sanitarie e amministrazioni pubbliche, insieme, per promuovere l'educazione alla salute sul territorio. Naturalmente con l'olio extravergine di oliva che rimane il simbolo dell'iniziativa.

Durante la settimana sono in programma attività di informazione e di sensibilizzazione distribuite sul territorio e coordinate tra loro. Tra queste, un convegno on-line con la partecipazione di relatori di diversa estrazione per affrontare in modo ampio il tema della prevenzione. Durante i lavori verranno fornite raccomandazioni e indicazioni pratiche.

Attività combinate

Il progetto prevede la realizzazione di attività combinate tra loro.

- **19 Marzo 2022, ore 17 – Convegno on-line/Webinar**
Esperti insieme per parlare con i cittadini della prevenzione contro il cancro. Cosa è, a cosa serve, come si pratica. Dall'alimentazione al sole.
- **Evento a Verdello**
Presso la sede della Delegazione di Verdello di LILT Bergamo Onlus, in P.zza Spinelli 4, sarà dedicata una giornata ad un evento sulla prevenzione. Durante la giornata i volontari forniranno indicazioni e materiale informativo. Nella stessa occasione verrà offerto ai cittadini l'olio extravergine di oliva, simbolo della campagna.
- **Passeggiata a Clusone**
La Delegazione Alta Valle Seriana di LILT Bergamo Onlus organizza la ormai tradizionale passeggiata della salute per gli allievi e le allieve dell'istituto Fantoni. Un percorso di un paio d'ore, lungo il quale sono allestiti dei banchetti con l'offerta di olio extra vergine di oliva e materiale informativo. Un'esperienza allegra per provare insieme il piacere del movimento e della buona alimentazione.
- **Banchetti informativi a Bergamo**
Come è ormai tradizione, anche quest'anno è in programma l'allestimento di postazioni informative presso strutture sanitarie a Bergamo. Si tratta di Ospedale Papa Giovanni XXIII, sedi dell'ASST Bergamo Est, ATS di Bergamo, Ospedale Humanitas Gavazzeni e Ospedale Humanitas Castelli.
Ai banchetti informativi sarà possibile ricevere informazioni e materiale informativo sulla prevenzione e anche l'olio extra vergine di oliva.

Con il patrocinio di

Insieme si può. Insieme funziona.

Le iniziative della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, a Bergamo, rappresentano il secondo appuntamento del progetto **Insieme si può. Insieme funziona.**

Questo è il piano di lavoro messo a punto da cinque associazioni di volontariato in sanità, una struttura sanitaria, amministrazioni e strutture sanitarie pubbliche. L'obiettivo è quello di promuovere l'educazione alla salute sul territorio con attività di informazione e sensibilizzazione, coordinate tra loro. Anche con iniziative volte alla diagnosi precoce.

Il piano per il 2022 prevede dieci appuntamenti. Ognuno di questi è strutturato intorno ad una patologia sulla quale l'informazione è sempre necessaria. Parliamo di cultura della salute, il primo passo per realizzare prevenzione e diagnosi precoce.

Con il patrocinio di

Convegno on-line/Webinar

Organizzato in modalità on-line per permettere la più ampia partecipazione di pubblico

Titolo: **Il cancro si può anche prevenire. Quando, come.**

Data: Sabato 19 marzo 2022, ore 17,00

Sede: Sede Politerapica a Seriate, in Via Nazionale 93

Durata: Un'ora e mezza

- Impostazione
Tavola rotonda con giri di domande non sequenziali, aperta a contributi o domande del pubblico
- Contenuti:
Raccontiamo come il cancro si possa prevenire. Parliamo dei corretti stili di vita e della diagnosi precoce. Ci concentriamo su sana alimentazione, movimento corretto, giusta esposizione al sole, attenzione alle sostanze tossiche.
- Partecipanti
 - o **Lucia De Ponti**
Presidente LILT Bergamo Onlus
 - o **Maria Britta**
Endocrinologa e dietologa in Politerapica
 - o **Gabriele Cortesi**
Presidente Ambito Territoriale Seriate
 - o **Rossana Madaschi**
Dietista
 - o **Antonella Martinelli**
Coordinatore del corso di laurea in Fisioterapia, HPGXXIII
 - o **Valeria Perego**
Psicologa e psicoterapeuta, membro del Direttivo di Fincopp Lombardia
 - o **Giuliana Rocca**
ATS Bergamo
 - o **Marina Rota**
Presidente Insieme con il Sole dentro
 - o **Pasquale Intini**
Direttore di Politerapica
- Partecipazione del pubblico:
Il pubblico potrà partecipare da remoto, facendo domande, osservazioni o chiedendo approfondimenti.

Con il patrocinio di