



La prevenzione Ã¨ la migliore cura per la nostra salute fisica e mentale

Spesso nella nostra testa fioccano molti buoni propositi per salvaguardare la nostra salute fisica, ma quasi sempre ci fermiamo a metÃ  strada o a volte anche prima. La parola "Prevenzione" Ã¨ molto importante e se ci mettiamo un pÃ² d'impegno e riusciamo a farla sarÃ  per noi tutti un grande aiuto per la nostra salute sia fisica che mentale. Vogliamo proporvi dieci consigli dell'oncologo Umberto Tirelli, direttore del Dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto Nazionale Tumori di Aviano.

1. Non fumare. Se si fuma, smettere immediatamente, perchÃ© non Ã¨ mai troppo tardi, a tutte le etÃ . Ricordare che anche il fumo passivo fa male e che eventualmente si somma al fumo attivo. Tutte le droghe fanno male e non esistono droghe leggere.
2. Non abusare dell'alcol. Qualche bicchiere di vino ai pasti puÃ² fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari. Attenzione agli alcolici e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. Mai bere quando ci si appresta a guidare.
3. Mantenere il giusto peso, controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e piÃ¹ frutta, verdura di stagione, cereali e legumi) e facendo ricorso all'attivitÃ  fisica (se si Ã¨ giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni puÃ² essere sufficiente). Evitare lo stress eccessivo.
4. Guidare con prudenza. Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocitÃ , non usare il telefonino, evitando anche se possibile vivavoce e auricolare, controllare le gomme e i freni, essere cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).
5. Cercare di lasciare il piÃ¹ possibile l'auto a casa e camminare o andare in bicicletta: si diminuisce cosÃ¬ l'inquinamento (che Ã¨ dovuto soprattutto ai gas di scarico), si fa contemporaneamente attivitÃ  fisica e si diminuisce lo stress.
6. Non eccedere nell'esposizione al sole o a sistemi artificiali che predispongono ai tumori della pelle (anche potenzialmente mortali come il melanoma).
7. Se si riscontrano anomalie persistenti (quali tosse insistente, voce alterata, difficoltÃ  a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso senza motivo, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del

retto, noduli della pelle come i nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito) andare dal proprio medico di fiducia.

8. A seconda dell'età, procedere agli screening per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se si hanno parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati.

9. Monitorare il rischio cardiovascolare, controllando pressione arteriosa e colesterolo.

10. Evitare l'acquisizione di malattie che si trasmettono sessualmente (non solo causate dall'hiv ma anche da gonorrea, sifilide, clamidia, papilloma virus tra gli altri agenti), che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando in base ai propri principi etici e religiosi uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nei giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o in alternativa l'impiego del preservativo.