



prevenire è vivere senza timori



SETTIMANA NAZIONALE
PER LA PREVENZIONE



dal 12 al 21 marzo 2005

ti aspettiamo nelle principali piazze d'Italia
e nelle nostre sedi provinciali per offrirti
la genuinità dell'olio extra vergine di oliva,
alimento principe della sana e corretta
alimentazione.



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

2005: le patologie tumoriali



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



sommario

2005: le patologie tumorali

On. Silvio Berlusconi	4-5
Prof. Girolamo Sirchia	6-8
On. Gianni Alemanno	9-10
Prof. Francesco Schittulli	11-13
Le patologie tumorali	14-27
La dieta mediterranea	28-29
L'olio extra vergine di oliva	30-31
Nuovo Codice Europeo contro il Cancro	32

Cari amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è sotto gli occhi di tutti uno dei Vostri principali meriti, quello di aver diffuso tra gli italiani un'informazione approfondita su una delle più diffuse malattie, sulla sua prevenzione, sulla sua cura.

È opinione comune che, se oggi più della metà dei casi di tumore viene risolta, lo si debba proprio alla Vostra associazione.

Per questo credo si debba condividere il parere di chi ritiene che con un rafforzamento della campagna di comunicazione sulla prevenzione e sugli stili di vita che proteggono la salute si potranno raggiungere risultati ancora migliori.

Mi unisco quindi anch'io a coloro che auspicano che i media, e soprattutto la televisione, amplifichino il Vostro messaggio di speranza.

Mi piace anche ricordare che la Vostra associazione rappresenta uno dei migliori esempi di sussidiarietà. Uomini del mondo scientifico e accademico, cittadini di buona volontà e persone provate dall'aver attraversato questa dolorosa esperienza, hanno saputo

4

prevenire è vivere

organizzarsi in un'associazione che assicura a tutti gli italiani un vero servizio pubblico. Un esempio di società più libera, che favorisce la solidarietà tra i cittadini senza attendere che sia lo Stato a dover necessariamente intervenire.

Anche per questo complimenti cordialissimi e buon lavoro!

On. Silvio Berlusconi
Presidente del Consiglio dei Ministri

5

ere senza timori

Ogni anno nel nostro Paese più di 270mila cittadini e le loro famiglie si trovano ad affrontare la terribile esperienza del cancro.

Fortunatamente da malattia sicuramente incurabile quale era una volta oggi, grazie ai continui progressi della ricerca e della scienza biomedica in campo genetico, agli avanzati protocolli medici, chirurgici e diagnostici e al miglioramento dell'assistenza oncologica, è divenuta sempre più trattabile, con una speranza di guarigione arrivata quasi alla metà dei casi.

Il Ministero della Salute è fortemente impegnato sul fronte dell'oncologia che considera il vero banco di prova dell'efficienza dell'organizzazione sanitaria del futuro in termini di miglioramento dell'assistenza, della ricerca e della didattica e che ha posto come obiettivo prioritario del Piano sanitario nazionale 2003-2005.

In questo contesto, particolare attenzione è stata riservata alla prevenzione primaria e secondaria, posta al centro di campagne di comunicazione, iniziative istituzionali, proposte legislative.

Promuovere nelle persone la "cultura della prevenzione", spingerle, attraverso una corretta informazione – e in questo ambito l'opera svolta dalla L.I.L.T. rappresenta un prezioso aiuto – a sottoporsi a controlli preventivi periodici che permettono di formulare diagnosi precoci, significa salvare loro la vita.

La "Settimana Nazionale della Prevenzione", nata come evoluzione della "Giornata della Prevenzione" e

6

prevenire è vivere

giunta quest'anno alla II edizione, costituisce un importante strumento per contribuire a sensibilizzare i cittadini, attraverso le molteplici iniziative messe in campo, sulla necessità di fare prevenzione, con particolare attenzione agli stili di vita salutari.

Tutti gli organismi internazionali concordano sul fatto che senza una efficace prevenzione si scaricano sui sistemi sanitari costi insostenibili determinati dalle patologie croniche, che includono anche la patologia vascolare e quella oncologica, e dalle relative complicanze.

Oggi, infatti, la principale causa di morte nella popolazione è ancora rappresentata dalle malattie cardiovascolari, seguita dai tumori. Per questo, lo scorso aprile a Cernobbio con le Regioni abbiamo configurato il Piano nazionale di prevenzione attiva.

La prevenzione attiva, rispetto ai tradizionali interventi di prevenzione, si pone in un'ottica di promozione e di adesione consapevole da parte del cittadino. Nel nostro Paese non erano mai stati attuati Piani nazionali della prevenzione e senza questi Piani le iniziative regionali sono sconordinate, poco efficaci e disomogenee.

A tal fine stiamo costruendo con le Regioni, nel contesto del nuovo Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM), tre Piani nazionali di prevenzione: il Piano nazionale della prevenzione cardiovascolare, il Piano nazionale della prevenzione oncologica, che prevede screening per il tumore della cervice uterina, della mammella e del colon retto, e il Piano

nazionale vaccinazioni.

La lotta contro il cancro va condotta a tutto campo ed in tal senso, il contributo fornito dalla L.I.L.T. da sempre impegnata nell'assistenza, anche sotto il profilo psicologico, a coloro che vengono colpiti dalla malattia e nell'organizzazione di iniziative per sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione, rappresenta un valore aggiunto.

Prof. Girolamo Sirchia
Ministro della Salute

8

prevenire è vivere

È in costante aumento l'attenzione di un numero sempre maggiore di italiani per il raggiungimento di uno stato di benessere che è in sintesi tra buona salute, sviluppo delle potenzialità personali e acquisizione di una serenità interiore.

Questa condizione è inoltre espressione di una visione della salute intesa come stile di vita che, senza raggiungere le paranoie del salutismo estremo, sia viatico per un benessere fisico che costituisce anche prevenzione delle malattie mediante, ad esempio, un regime alimentare sano e variato. Seguire qualche semplice regola nutrizionale può essere sufficiente a mettere in atto quelle misure necessarie a tutelare la nostra salute e prevenire l'insorgere di patologie importanti che rischiano di compromettere il nostro equilibrio.

È importante variare spesso le scelte a tavola: la dieta deve assicurarci infatti proteine, grassi, carboidrati, acqua, vitamine e minerali, fornirci quelle particolari sostanze che l'organismo non è capace di costruire da solo.

Una buona alimentazione è quindi fondamentale e non può prescindere dall'inclusione nel menù giornaliero di prodotti stagionali, tipici, territoriali e a denominazione di origine protetta.

La valorizzazione e il consumo regolare degli alimenti propri della dieta mediterranea vanno sicuramente incoraggiati e sostenuti anche in virtù

della loro azione preventiva. Il cibo non è solo fonte di piacere e di energia, ma ha un ruolo importante, se ben equilibrato, nella prevenzione di molte malattie.

Medici, ricercatori, nutrizionisti e sportivi di tutto il mondo hanno riconosciuto la validità della dieta mediterranea che offre, nelle giuste combinazioni, tutti gli elementi e le sostanze necessarie al nostro organismo.

La salute è il nostro bene più prezioso e mantenerla dipende anche da noi. Può essere importante giocare d'anticipo: un corretto stile di vita, un maggior ricorso alla diagnosi precoce e una nuova cultura dell'alimentazione sono strumenti essenziali per riuscire a vincere anche patologie importanti come i tumori.

La "Settimana nazionale per la Prevenzione" si dedica da quattro anni a rimarcare questi concetti semplici, che una parte sempre maggiore di cittadini smette di ignorare avendo compreso l'efficacia di un'arma come la prevenzione.

E la lotta alle malattie interessa tutti noi. Promuovere la salute, quindi, è il vero investimento per il Paese.

Gianni Alemanno

Ministro delle Politiche agricole e forestali

10

prevenire è vivere

Un altro appuntamento con l'attesa Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica della L.I.L.T. che, giunta alla sua IV edizione, vede anche questa volta confluire grandi energie e i migliori propositi in quella che è ormai divenuta una vera e propria ricorrenza. Il concetto essenziale che questa campagna vuole diffondere è, ancora una volta, l'importanza della prevenzione (primaria e secondaria) da praticare come impegno culturale, abitudine di vita che ogni persona, fin dall'età adolescenziale, dovrebbe acquisire.

Sono oltre 80 anni che la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori è particolarmente attiva sul fronte della prevenzione, l'arma più efficace di cui oggi disponiamo nella lotta serrata al cancro. Un corretto stile di vita e periodici controlli clinico-strumentali riuscirebbero a ridurre notevolmente il numero delle vittime del cancro e a salvare solo in Italia 80.000 vite. Per questo motivo la L.I.L.T. interviene con tenacia e determinazione a favore della salute, occupandosi della dimensione oncologica sotto ogni aspetto.

L'educazione sanitaria, che l'Ente promuove attraverso le tante campagne di sensibilizzazione, è rivolta ad informare correttamente sull'importanza di osservare regole tanto semplici quanto fondamentali per difendersi dalla malattia: i controlli medici, l'adozione di un'alimentazione sana, ricca di frutta, verdura e fibre, una costante attività fisica e il controllo di alcuni fattori di rischio, come fumo e alcol.

L'errata alimentazione, ad esempio, è responsabile del 35% dello sviluppo dei tumori. La Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica riporta l'attenzione degli italiani sulla dieta mediterranea, che rappresenta il regime alimentare appropriato, uno degli strumenti più efficaci per la lotta contro il cancro.

Pasta, verdure, frutta e olio, da sempre sulle nostre tavole, sono l'ideale da un punto di vista nutritivo. E l'elemento principale della dieta mediterranea è l'olio extravergine d'oliva, fondamentale nella protezione della nostra salute e perciò ancora una volta protagonista della "Settimana". Un prodotto sicuro, genuino, fondamentale per proteggere la nostra salute, che la L.I.L.T. ripropone costantemente.

Per prevenzione, tuttavia, si intende anche il ricorso alla diagnosi precoce, in grado di anticipare l'insorgenza di un tumore e modificare in meglio così il decorso della malattia a garanzia di una più lunga e migliore qualità della vita. A questo proposito le strutture ambulatoriali della L.I.L.T. operano attivamente, su tutto il territorio nazionale, come presidi socio-sanitari in grado di offrire servizi di informazione, visite mediche e assistenza sanitaria.

La Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica della L.I.L.T. si pone, in quest'ottica, l'obiettivo di ribadire questi concetti, di comunicare la salute, di porsi come evento nazionale che coinvolga i cittadini, le istituzioni, gli organi di informazione, in

una rivincita della cultura sulla disinformazione, della salute sulla malattia.

I contributi raccolti in iniziative come la "Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica" consentono alla L.I.L.T. di mantenere e consolidare la propria struttura fondata sul lavoro delle 103 Sezioni Provinciali, dei 20 Coordinamenti Regionali, di 800 delegazioni comunali, di 381 ambulatori, dei 20mila volontari e del milione e cento mila soci. È nostro comune impegno lavorare per difendere la salute pubblica, bene prezioso e irrinunciabile.

In questa guida ci proponiamo di dare consigli utili e informazioni per favorire una riflessione: possiamo essere noi i primi alleati per vincere i tumori.

Prof. Francesco Schittulli

Presidente Nazionale

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

le patologie

tumore della mammella

CHE COS'È

Il cancro al seno è una malattia potenzialmente grave se non è individuata e curata per tempo ed è la patologia tumorale femminile più frequente.

In Italia colpisce oltre il 10% delle donne, pari a circa 32.000 nuovi casi l'anno.

FATTORI DI RISCHIO

Età, obesità, errata alimentazione, alterazioni dell'attività riproduttiva (menarca precoce, menopausa tardiva, prima gravidanza in età oltre i 35 anni, diminuzione del numero dei figli, ridotto allattamento) e predisposizione genetica sono alcuni dei più importanti fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

Quasi sempre il segno iniziale tangibile è rappresentato dal nodulo mammario (che si presenta duro al tatto). Pelle a buccia d'arancia, indurimento mammario e noduli ascellari sono alcuni altri segni distintivi della malattia nella sua fase però avanzata. Importante segnalare al medico anche alterazioni del capezzolo (in fuori o in dentro) con eventuali perdite sicro-ematiche

COME SI PREVIENE

Frutta fresca e verdura, attività fisica e farmaco-prevenzione sono importanti armi di difesa.

Lo strumento più efficace è affidato però alla diagnosi precoce che si ottiene mediante autopalpazione, ecografia e mammografia: queste tecniche, se eseguite correttamente e periodicamente, offrono la possibilità di vincere il tumore in più del 90% dei casi.

e tumoriali

tumore del polmone

CHE COS'È

35.000 nuovi casi ogni anno, in Italia. La prima causa di morte di tumore per gli uomini, ma negli ultimi anni, l'incidenza di questa malattia sta velocemente aumentando anche fra le donne, a causa del numero crescente di donne fumatrici.

FATTORI DI RISCHIO

Il fumo di sigaretta è il fattore di rischio più frequente.

COME SI MANIFESTA

Malattie broncopolmonari, accompagnate a volte da tosse e dispnea, possono essere i primi segni della comparsa di questa patologia.

COME SI PREVIENE

Non fumando. Senza il fumo delle sigarette oltre l'80% dei tumori al polmone sarebbe debellato.

tumore del colon retto

CHE COS'È

Per entrambi i sessi nei Paesi occidentali il cancro colo-rettale è la terza causa di morte per tumore. In Italia, ogni anno, si ammalano di questa neoplasia oltre 30.000 persone.

FATTORI DI RISCHIO

L'età, la predisposizione genetica, ma soprattutto l'errata alimentazione con dieta povera di frutta, verdure e fibre e ricca invece di zuccheri semplici, grassi di origine animale e carne, costituiscono

le patologie

fattori di rischio determinanti per lo sviluppo di questa patologia.

COME SI MANIFESTA

Mutamenti delle abitudini intestinali, comparsa repentina di stipsi o di diarrea, perdite di sangue nelle feci e dolori addominali (di tipo colico) sono segni frequenti di insorgenza della malattia.

COME SI PREVIENE

Una dieta bilanciata, ricca di frutta fresca e verdura (una porzione quotidiana in più di verdura può ridurre del 10% le possibilità di essere colpiti dal tumore del colon retto), unita a regolare attività fisica è uno dei metodi di prevenzione primaria più efficace.

tumore del collo dell'utero e delle ovaie

CHE COS'È

Il tumore del collo dell'utero è una tipologia tumorale in diminuzione per mortalità ed incidenza grazie ai progressi registrati dalla diagnostica, ma soprattutto dalla responsabile attiva partecipazione della donna ai relativi periodici controlli clinico-strumentali. Il tumore del collo dell'utero riguarda 10 donne su 100.000. Quello alle ovaie colpisce 4.000 donne ogni anno.

FATTORI DI RISCHIO

Per il tumore al collo dell'utero, l'infezione da Papioma Virus (HPV) ed una precoce attività sessuale, con più partner, insieme ad una insufficiente igiene intima costituiscono i principali fattori di rischio.

e tumoriali

Per quello alle ovaie l'età, una menopausa tardiva, la prima mestruazione precoce, il non aver avuto figli ed una componente genetica possono determinare l'insorgenza della malattia.

COME SI MANIFESTA

Perdite vaginali e, a volte, perdite di sangue dopo un rapporto sessuale, ovvero tra un ciclo e l'altro o in menopausa, sono i segni della possibile presenza della neoplasia del collo dell'utero.

Un rigonfiamento della parte inferiore dell'addome, un senso di pesantezza, una vaga dolenza addomino/pelvica ed una modifica della motilità intestinale configurano i principali fattori di rischio del tumore delle ovaie.

COME SI PREVIENE

La prevenzione del tumore del collo dell'utero è legata alla cura dell'igiene sessuale e alla premura di sottoporre a terapia le lesioni pre-tumoriali identificate mediante il Pap-test. Eseguire periodicamente, a giudizio del ginecologo, il Pap-test sin dall'inizio dell'attività sessuale e comunque dopo i venticinque anni, permette di ridurre sensibilmente la mortalità per questa malattia.

L'aver avuto figli e l'allattamento, invece, configurano le forme preventive della neoplasia alle ovaie.

tumore della prostata, del rene e della vescica

CHE COS'È

Il tumore della prostata colpisce l'uomo a partire dai 45 anni di età. In Italia, ogni anno, si registrano oltre 8.000 nuovi casi.

le patologie

Il tumore del rene registra ogni anno 4.000 casi, di cui i 2/3 interessano gli uomini. Il tumore della vescica rappresenta il 3% di tutte le forme tumorali.

FATTORI DI RISCHIO

Una dieta ricca di grassi, l'esposizione a sostanze tossiche (diossina, amianto, pesticidi, ecc.), la presenza di androgeni biologicamente attivi nel sangue, il fumo di tabacco, l'avanzare dell'età e la familiarità sono i principali fattori di rischio del tumore della prostata.

Per il tumore del rene, invece, sono il fumo di sigaretta e l'esposizione a sostanze tossiche (piombo, cadmio, fenacetina, torotrest, etc.) le principali cause.

Il tumore della vescica è, infine, determinato dal fumo di sigaretta e da una dieta troppo ricca di grassi e frittura.

COME SI MANIFESTA

Problemi della minzione (frequente, stentata, notturna), presenza di sangue nelle urine o nello sperma, dolore al perineo (zona compresa tra ano e scroto), possono essere i segni che inducono a identificare la presenza del tumore della prostata.

Una massa palpabile nell'addome, sangue nelle urine e dolore a livello lombare identificano, invece, la neoplasia del rene.

Il tumore della vescica, infine, si manifesta solitamente con la presenza di sangue nelle urine e difficoltà e dolore a urinare.

COME SI PREVIENE

Il tumore della prostata si previene evitando l'esposizione a radiazioni e al cadmio, seguendo un regime alimentare ricco di antiossidanti e vitamine e povero di grassi. Dopo i 50 anni, poi, è utile sottoporsi annualmente ad esplorazione rettale, eseguire l'ecografia prostatica trans-rettale ed effettuare il PSA, un esame del sangue i

e tumoriali

cui alti valori permettono di diagnosticare eventualmente la neoplasia anche in casi clinicamente silenti o in fase molto precoce.

Per i tumori del rene e della vescica, infine, il non fumare rappresenta la principale forma di prevenzione primaria.

tumore della pelle

CHE COS'È

Rappresenta il 2% di tutti i tumori maligni e si registrano, ogni anno, 6-9 casi ogni 100.000 italiani.

FATTORI DI RISCHIO

La comparsa di un nuovo neo o il cambiamento dei caratteri di uno di essi, l'esposizione cronica alla luce del sole, il contatto con l'arsenico, l'esposizione a radiazioni ionizzanti, la presenza di lentiggini sono i principali fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

La forma irregolare di un neo, i bordi irregolari, la policromia (differenza di colore nelle varie parti del neo), la dimensione superiore a 5 millimetri e il suo cambiamento di forma e colore nel tempo, sono i segni premonitori che caratterizzano la presenza della neoplasia.

COME SI PREVIENE

La prevenzione di questa neoplasia è legata all'esposizione con cautela ai raggi solari (soprattutto evitando le ore centrali della giornata) e proteggendo dal sole soprattutto i bambini ed i soggetti con pelle chiara, ed utilizzando creme solari ad alta protezione dai raggi UVA e UVB. Il controllo della cute una volta l'anno, ricorrendo al consulto del medico ogni volta che un neo cambia forma, dimensione o colore, rappresenta lo strumento più efficace per diagnosticare la malattia al suo stato iniziale.

le patologie

tumore della bocca-laringe-faringe

CHE COS'È

Tipico della quinta decade d'età, soprattutto fra gli uomini, questa forma tumorale è in crescita in tutto il mondo occidentale. In 8 casi su 10 compare tra i fumatori.

FATTORI DI RISCHIO

La scarsa igiene orale, una dieta carente di vitamine A, C ed E, l'abuso di alcool e l'uso di tabacco, microtraumi ai denti e alle protesi, infezioni da virus herpes, lesioni pre-tumorali non trattate, sono i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza della malattia.

COME SI MANIFESTA

Solitamente la malattia si manifesta con macchie bianche o rosse persistenti, piccole perdite di sangue senza apparente motivazione, ulcerazioni croniche e aree sporgenti o indurite persistenti.

COME SI PREVIENE

Eliminando le lesioni pre-tumorali, riducendo il consumo di alcool e tabacco, curare l'igiene orale e seguire una dieta con molti alimenti ricchi in vitamine e sostanze antiossidanti (soprattutto frutta e verdura).

L'autoesame periodico del cavo orale ed una visita specialistica, al comparire di nuovi segni, sono gli strumenti più efficaci per una diagnosi precoce.

Una visita annuale dal medico dopo i 40 anni e il controllo delle protesi dentarie dopo i 65 anni di età rappresentano utili consigli per condurre un salutare stile di vita e di efficace forma di prevenzione.

e tumoriali

tumore del cervello

CHE COS'È

Forma tumorale che riguarda le tre parti in cui è suddiviso il cervello: l'encefalo, il cervelletto e il midollo allungato. In Italia si registrano 4.000 casi l'anno.

FATTORI DI RISCHIO

Fertilizzanti e pesticidi, nonché il cloruro di vinile sono gli unici fattori di rischio certi per questa neoplasia. Probabile, invece, una componente genetica.

COME SI MANIFESTA

Le manifestazioni di un tumore cerebrale dipendono soprattutto dalla sua localizzazione e dalle dimensioni della massa.

Per esempio, le neoplasie del lobo frontale sono caratterizzate da una grande debolezza e incapacità di muovere una parte del corpo, disturbi dell'umore e del pensiero, confusione. I tumori del lobo parietale, invece, si manifestano genericamente con convulsioni, paralisi, impossibilità a compiere movimenti complessi come lo scrivere o il tenere in mano un oggetto. Quelli che partono dal lobo occipitale provocano disturbi visivi fino alla cecità, allucinazioni e convulsioni, mentre le neoplasie che interessano il lobo temporale si manifestano con disturbi dell'equilibrio e del senso dello spazio, incapacità a comprendere e svolgere comandi molto semplici, convulsioni e impossibilità di parlare.

Se il tumore colpisce il cervelletto, il malato ha molte difficoltà a mantenere l'equilibrio e a coordinare i movimenti, soffre di forti cefalee, nausea e vomito.

I tumori dell'ipotalamo provocano disturbi emotivi e della percezione del freddo e del caldo; se il malato è un bambino ritardano

le patologie

la crescita e interferiscono con l'appetito e la nutrizione. In uno stadio più avanzato è il mal di testa uno dei sintomi più comuni, insieme alle crisi epilettiche.

COME SI PREVIENE

Non essendo ancora note le cause di questa neoplasia, non è possibile prevenirne la formazione. Sottoporsi a controlli periodici (tac, risonanza magnetica, esame neurologico completo) diventa, quindi, fondamentale.

tumore dell'esofago e dello stomaco

CHE COS'È

Il tumore dell'esofago registra 2.000 casi l'anno, contro i 17.000 di quello allo stomaco.

FATTORI DI RISCHIO

Fattori genetici, alcool e tabacco, dieta povera di frutta e verdura e ridotto apporto di vitamina A e zinco sono i principali fattori di rischio del tumore dell'esofago.

Una dieta ricca di amido, grasso e cibi affumicati o salati, alcool e fumo di sigaretta possono determinare l'insorgenza della neoplasia allo stomaco.

COME SI MANIFESTA

Difficoltà a deglutire e perdita di peso sono i principali segnali di presenza del tumore dell'esofago.

Nausea, difficoltà di digestione, epigastralgia e mancanza di appetito configurano, invece, la presenza della neoplasia dello stomaco.

e tumorali

COME SI PREVIENE

Evitare l'eccesso di alcool e il fumo, nonché il sovrappeso e l'obesità e seguire una dieta di tipo mediterranea rappresentano le principali forme di prevenzione primaria di entrambe le neoplasie.

tumore del fegato e del pancreas

CHE COS'È

I tumori del fegato e del pancreas colpiscono in Italia, rispettivamente, 7.000 e 6.000 persone ogni anno.

FATTORI DI RISCHIO

L'avanzare dell'età, le infezioni croniche (epatiti B e C), la cirrosi rappresentano i principali fattori di rischio di queste neoplasie. Per il tumore del pancreas c'è da considerare anche il diabete non insulino dipendente e il fumo.

COME SI MANIFESTA

Sono dei tumori cosiddetti silenziosi. Solo in una fase più avanzata si registra una perdita di peso e di appetito, nausea e vomito, stanchezza e specificamente per il tumore del fegato, ittero e colore scuro delle urine.

COME SI PREVIENE

Evitare l'abuso di alcool e l'esposizione ai virus dell'epatite per il tumore del fegato; non fumare e una dieta ricca di frutta fresca e verdura e povera di alcool, per il tumore del pancreas.

le patologie

leucemie e linfomi

CHE COS'È

La leucemia è un tumore delle cellule del sangue che colpisce in Italia, ogni anno, 5.000 persone. I linfomi, invece, registrano 14.000 nuovi casi l'anno.

FATTORI DI RISCHIO

Fattori genetici ed esposizione a radiazioni e sostanze come benzene e formaldeide sono i principali fattori di rischio per le leucemie.

Il fumo di sigaretta e l'esposizione ad agenti chimici (solventi, tinture per capelli, etc.) possono determinare l'insorgere di linfomi.

COME SI MANIFESTA

Febbre, sudorazioni notturne, stanchezza ed affaticamento, mal di testa, perdita di peso, dolori ossei e articolari configurano i principali sintomi della leucemia.

I linfomi si manifestano, invece, quasi esclusivamente con l'ingrossamento dei linfonodi presenti nella zona cervicale, collo, ascelle e inguine.

COME SI PREVIENE

Evitare l'esposizione alle radiazioni e alle sostanze chimiche rappresentano le principali forme di prevenzione primaria di tali neoplasie.

tumore dell'osso

CHE COS'È

500 nuovi casi ogni anno, in Italia. Questa neoplasia colpisce soprattutto i giovani di età media di 19 anni.

e tumoriali

FATTORI DI RISCHIO

Il principale fattore di rischio per questa forma tumorale è l'esposizione alle radiazioni.

COME SI MANIFESTA

Dolore o gonfiore localizzato in un punto qualsiasi dello scheletro è il più comune sintomo del cancro osseo.

COME SI PREVIENE

Non esiste alcuna forma di prevenzione specifica, se non quella di avere un corretto stile di vita ed una dieta equilibrata.

tumore della tiroide

CHE COS'È

4 casi ogni 100.000 persone, è una forma poco comune di tumore che colpisce prevalentemente le donne.

FATTORI DI RISCHIO

La presenza del cosiddetto gozzo tiroideo e l'esposizione alle radiazioni sono i principali fattori di rischio.

COME SI MANIFESTA

Un nodulo isolato all'interno della ghiandola può rivelare la presenza della malattia.

COME SI PREVIENE

Utilizzare sale iodato al posto di quello normale e farsi palpare la ghiandola tiroidea dal proprio medico almeno 1 volta l'anno, eseguendo eventualmente una ecografia.

le patologie

tumori rari

i sarcomi

CHE COS'È

Una forma di tumore piuttosto rara che colpisce 2 persone ogni 100.000.

Interessa i tessuti molli: muscoli, vasi sanguigni, linfatici, tessuti connettivi, tessuto adiposo. Una sua tipologia è il mesotelioma che interessa in particolare le membrane che rivestono il torace e l'addome.

FATTORI DI RISCHIO

L'esposizione a radiazioni e a sostanze chimiche (cloruro di vinile, diossina, pesticidi, amianto, etc.) possono determinare l'insorgere della malattia.

COME SI MANIFESTA

Rigonfiamenti se sviluppatosi negli arti, sintomi molto più vaghi se interessa l'addome. Per il mesotelioma, in particolare, si manifestano dolori al torace e difficoltà di respirazione, oltre a gonfiore addominale.

COME SI PREVIENE

Proprio perché una forma molto rara di tumore non si conosce ancora un'efficace azione preventiva, se non una dieta equilibrata e un corretto stile di vita.

e tumorali

tumore del testicolo

CHE COS'È

Il tumore del testicolo è una forma molto rara di tumore maschile, rappresentando una percentuale inferiore all'1%. Guaribile nella quasi totalità dei casi, se diagnosticato in fase iniziale, e nel 80% dei casi, se diagnosticato in fase avanzata. Questa forma tumorale colpisce soprattutto i giovani.

FATTORI DI RISCHIO

La mancata discesa del testicolo nello scroto (criptorchidismo) e la sindrome di Klinefelter, un difetto dei cromosomi, sono le principali cause del tumore del testicolo.

COME SI MANIFESTA

La presenza di un nodulo duro, qualche volta dolente, rivela la presenza del tumore al testicolo.

COME SI PREVIENE

L'autopalpazione del testicolo è lo strumento più efficace di prevenzione primaria del tumore del testicolo, unitamente ad una risoluzione chirurgica delle situazioni di criptorchidismo.

la dieta me

Attivare la "Prevenzione" vuol dire porre le basi per star bene tutta la vita. Un'alimentazione sana è alla base di una vita sana ed una sua più corretta conoscenza e coscienza può aiutarci a vivere meglio e più a lungo. D'altra parte, molte malattie che risultano aumentate nella società attuale sono da collegare in gran parte ad errate abitudini alimentari.

In questo senso, la dieta mediterranea riveste un ruolo di primo piano e molti studi scientifici dimostrano come la sua applicazione comporti dei benefici sulla prevenzione di diverse patologie molto diffuse nei paesi occidentali, come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e i tumori, di cui ben il 35% può essere evitato se si segue un corretto regime alimentare, come appunto la dieta mediterranea.

Gli ingredienti di questa preziosa dieta - olio di oliva, verdure, legumi, pasta, pane, frutta fresca, pesce e, in quantità moderata, vino, carne (prevalentemente bianca), uova, latticini - rappresentano non solo un insieme di valori e di sapori che identificano il nostro patrimonio culturale e gastronomico ma soprattutto un connubio che rivela importanti effetti benefici per la nostra salute; un modo gustoso per fare prevenzione e vivere più lungo e meglio.

diterranea

La Piramide rappresenta la distribuzione in frequenza e quantità di tutti gli alimenti:

- alla base troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni, al vertice quelli che è meglio limitare.



I olio extrave

L'olio extravergine di oliva, il principe della dieta mediterranea, un prezioso nutrimento dagli innumerevoli pregi. Denominato anche "Oro Verde" perché rivela molteplici proprietà che lo rendono un alimento indispensabile per ogni età. Consumato regolarmente aiuta a mantenersi giovani perché ricco di vitamina E, potente antiossidante che combatte i radicali liberi, ritenuti responsabili dell'invecchiamento.

È un alimento sano e genuino, perché prodotto dalla semplice spremitura delle olive migliori. Altamente digeribile, agevola la funzione gastrica ed epatica, regolando quella intestinale. In particolare, studi medici hanno dimostrato come l'olio extravergine di oliva riduca la secrezione di acido gastrico, scoraggiando la comparsa di ulcere duodenali. Inoltre, uno o due cucchiaini al mattino a digiuno possono avere un effetto soddisfacente nel trattamento della stitichezza cronica semplice. Infine, contribuisce al miglioramento del tono e dell'attività della cistifellea, agevolando un'efficace azione della bile sull'emulsione dei grassi e riducendo il rischio di formazione di calcoli biliari colesterolici.

L'olio extravergine di oliva è un componente prezioso per la nostra buona salute soprattutto per la sua funzione protettiva e preventiva nei confronti di diverse patologie.

Riduce i rischi d'infarto, di ipertensione e di altre malattie arteriosclerotiche perché aiuta a mantenere bassi i livelli di LDL (il colesterolo cattivo), mentre non diminuisce i livelli di HDL (il colesterolo buono, detto spazzino delle arterie).

rgine di oliva

L'olio extravergine di oliva influisce positivamente anche sul diabete, in quanto migliora il profilo glucidico nel sangue permettendo un miglior controllo del metabolismo lipidico e limitando la formazione di sostanze nocive.

Anche nei confronti delle patologie tumorali, l'olio extravergine di oliva svolge un ruolo sensibilmente importante.

Studi medici hanno dimostrato che l'olio di oliva è in grado di ridurre il rischio di tumore alla mammella. Un ruolo protettivo viene svolto anche nei confronti di altre patologie tumorali, quali quella del colon-retto, del primo tratto digerente (cavo orale, faringe, esofago), dell'endometrio, dell'ovaio e della prostata.

L'olio extravergine di oliva, inoltre, è un alimento buono e genuino, in grado di esaltare i sapori della nostra tavola. Inoltre, la composizione lipidica, molto simile a quella del latte materno, rendono l'olio extravergine di oliva adatto tanto al bambino quanto all'anziano, poiché favorisce l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K, della vitamina C e dei sali minerali e stimola la mineralizzazione delle ossa evitando perdite di calcio.

L'olio extravergine di oliva, quindi, è un alimento indispensabile per una dieta equilibrata e salutare. Come strumento per fare prevenzione a tavola senza per questo rinunciare al gusto, cosa c'è di meglio a merenda, ad esempio, di una fetta di pane condita con pomodoro e un filo d'olio extravergine di oliva o di una bruschetta per antipasto?

Il Nuovo Codice Europeo contro il Cancro

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

- 1) **Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.**
- 2) **Evita l'obesità.**
- 3) **Fai ogni giorno attività fisica.**
- 4) **Mangia ogni giorno frutta fresca e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.**
- 5) **Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei un uomo, ad uno se sei donna.**
- 6) **Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita.**
- 7) **Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.**

Se diagnosticato in tempo molti tumori sono curabili

- 8) **Rivolgiti ad un medico se noti la presenza di: un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifiche della abitudini intestinali o urinarie.**

Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori ed aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato.

- 9) **Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.**
- 10) **Le donne a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.**
- 11) **Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il cancro coloretale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.**
- 12) **Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.**

BIBLIOGRAFIA

Le informazioni contenute nell'opuscolo sono state acquisite dalle seguenti fonti:

MIPAF (MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE E FORESTALI)

BIBLIOTECA EUROPEA MEDICA INFORMATIVA
SULL'OLIO D'OLIVA

BIBLIOTECA OSSERVATORIO FITOPATOLOGICO
DELL'ASSESSORATO ALL'AGRICOLTURA
DELLA REGIONE PUGLIA

DOSSIER INFORMATIVI CEE/DG VI

III CONFERENZA NAZIONALE SUI
"NATURAL ANTIOXIDANTS AND ANTICARCINOGENS IN
FOOD, HEALTH AND DISEASE" HELSINKI, FINLANDIA

O.N.A.O.O.
(ORGANIZZAZIONE NAZIONALE ASSAGGIATORI
OLIO DI OLIVA)

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI



*Presidenza
del Consiglio dei Ministri*



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



Ministero della Salute



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Via A. Torlonia, 15 - 00161 ROMA - Tel. 06/4425971 - Fax 06/44259732
www.legatumori.it - e-mail: sede.centrale@lilit.it
Direzione Organizzativa: AD CONCORD SPA
Tel. 080.5013733 - Fax 080.5014335 - e-mail: adconcord@adconcord.com

