



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Pane, amore e...

prevenzione



SETTIMANA NAZIONALE
PER LA PREVENZIONE

18 - 26 marzo 2006

2006

“Io faccio prevenzione”



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

sommario

- **On. Francesco Storage** 4-5
Ministro della Salute
- **On. Gianni Alemanno** 6-7
Ministro delle Politiche agricole e forestali
- **Prof. Francesco Schittulli** 8-9
Presidente Nazionale Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

PARTE I – Prevenzione Primaria

- **Presentazione Mascotte** 10
- **Cap 1) CORRETTA ALIMENTAZIONE**
 - **Alimentazione come prevenzione** 11
 - **I gruppi alimentari** 12
 - **Dieta mediterranea e prevenzione oncologica** 13-18
- **Cap 2) ATTIVITA' FISICA** 19-20
- **Cap 3) NIENTE FUMO** 21-22
- **Cap 4) LE 4 STAGIONI DELLA SALUTE:**
Gli Alimenti Anti-cancro 23-34
- **Cap 5) L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** 35-41

PARTE II – Prevenzione Secondaria

- **Introduzione** 42
- **Cap 1) DIAGNOSI PRECOCE** 42
- **Cap 2) SCREENING**
 - **Screening del tumore della mammella** 43
 - **Screening del tumore della cervice uterina** 44
 - **Screening del tumore del colon retto** 45
 - **Screening del tumore del polmone** 45
- **Cap 3) GLI AMBULATORI LILT** 46
- **Il Codice Europeo Contro il Cancro** 47-48
- **Linee guida per i diritti dei malati di cancro in Europa** 49-56

La “Settimana nazionale della prevenzione oncologica”, promossa e sostenuta dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, costituisce un importante strumento per contribuire a sensibilizzare i cittadini, attraverso le molteplici iniziative messe in campo, che vedono partecipi medici, volontari, operatori sanitari e pazienti, sulla necessità di fare prevenzione, con particolare attenzione agli stili di vita salutari.

Promuovere nelle persone la “cultura della prevenzione”, spingerle attraverso una corretta informazione ad adottare stili di vita salutari e a sottoporsi a controlli preventivi periodici che permettono di formulare diagnosi precoci, significa, frequentemente, salvare loro la vita.

I tumori costituiscono infatti ancora la seconda causa di morte dopo le malattie cardiovascolari. Fortunatamente, però, da malattia sicuramente incurabile quale era una volta oggi il cancro è divenuto sempre più trattabile.

Un recente studio, condotto dall’Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con l’Istituto Nazionale di Statistica, riguardante l’evoluzione della mortalità per tumori in Italia dal 1970 al 2000 ha messo in evidenza dati incoraggianti: complessivamente, per entrambi i sessi la mortalità per tumore in Italia ha visto una riduzione di circa il 2% all’anno, con 2.300 morti in meno, rispetto ai 140.000 decessi totali. Le ragioni di questi dati, che inducono a un ponderato ottimismo, sono molteplici e sono riconducibili a vari fattori: dal cambiamento dell’alimentazione e degli stili di vita a una maggiore prevenzione, passando per la ricerca che, con la Finanziaria 2006, ha ottenuto un incremento di fondi mai avuto prima.

La ricerca, dunque, per vincere il cancro. Unita, però, alla prevenzione. Su questo fronte, il Ministero della Salute è impegnato in un programma organico, volto a intensificare gli screening del cancro della mammella, della cervice uterina e del colon retto, che, tra l’altro, sono stati inseriti tra i Livelli Essenziali

di Assistenza.

E non è un caso che proprio la prevenzione sia al primo punto del Piano d'azione contro il cancro, che la Commissione oncologica nazionale sta mettendo a punto.

La prevenzione, del resto, è stata posta, dal Ministero, al centro di campagne di comunicazione, iniziative istituzionali, proposte legislative.

Il cancro, infatti, è un male che va combattuto a tutto campo e il Ministero della Salute è impegnato in questa battaglia non solo in ambito nazionale ma anche internazionale. Oltre alle campagne e all'azione di prevenzione, in occasione del G7+Messico è stato, infatti, siglato un addendum all'accordo di cooperazione con il Dipartimento di Salute e Affari Sociali degli Stati Uniti d'America di cui da due anni l'Italia è partner privilegiato europeo nel settore dell'oncologia. Sempre durante il G7, con il Ministro della salute francese Bertrand, sono state gettate le basi per la creazione di un consorzio di Alleanza europea contro il cancro con i 25 partner dell'UE. L'Italia, insieme a Francia e Regno Unito, faranno parte del segretariato di questo Consorzio.

In questo contesto d'interventi pubblici per l'oncologia, non bisogna dimenticare, però, il fondamentale apporto fornito dal settore privato, dal mondo del volontariato. In tal senso, il contributo fornito dalla Lega Italiana per la Lotta ai Tumori, 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.

On. Francesco Storage

Ministro della Salute

Il nostro modello alimentare, basato sull'uso frequente di frutta, verdura e pesce, sul consumo di olio e sul corretto uso della pasta e del riso, è unico al mondo non solo per gusto, valori organolettici e qualità nutrizionali, ma anche per la straordinaria capacità di prevenire l'insorgenza di pericolose patologie.

In campo alimentare la qualità si sposa con la sicurezza e la dieta mediterranea ne è la prova: rappresenta infatti un esempio che tutto il mondo ci invidia ed è riconosciuto ovunque come un modello insuperabile, consigliato dai medici di famiglia e segnalato in tutti i programmi di prevenzione. Per salvaguardarla il Ministero delle Politiche agricole e forestali in questi anni ha impegnato risorse ed energie, difendendo la qualità dei prodotti italiani e la specificità del nostro patrimonio agroalimentare attraverso una strategia tesa a valorizzare e tutelare il Made in Italy alimentare in ogni suo aspetto. Abbiamo così investito molto nella tutela delle tipicità, nella valorizzazione dei prodotti di pregio, nella promozione del biologico e nell'incremento delle indicazioni geografiche, in un lavoro di squadra che ha coinvolto, accanto alle istituzioni, anche gli operatori del settore, le organizzazioni di categoria e i consumatori.

Non solo: abbiamo lavorato intensamente anche per orientare le scelte compiute dai cittadini per favorire la presenza, sulle tavole delle famiglie, dei prodotti che meglio rappresentano la dieta mediterranea.

In questi anni sono state quindi realizzate numerose campagne di comunicazione ed è stata condotta un'intensa opera di sensibilizzazione

fra i consumatori, soprattutto i più giovani, per aumentare la loro consapevolezza e per favorire la conoscenza delle qualità nutrizionali dei prodotti che fanno parte della dieta mediterranea. In questo percorso di valorizzazione rientra anche il tradizionale appoggio che il Ministero delle Politiche agricole e forestali offre alla “Settimana Nazionale della Prevenzione” organizzata dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Un’iniziativa meritoria a cui anche questa volta vogliamo dare il nostro contributo, forti della consapevolezza che stili di vita più sani ed una corretta alimentazione sono i migliori strumenti per difenderci dal cancro.

Ci auguriamo che il successo che di certo verrà riscosso da questa nuova edizione della “Settimana della prevenzione” possa contribuire a promuovere fra gli italiani una corretta cultura alimentare e a favorire la scelta dei prodotti più rappresentativi del nostro patrimonio agroalimentare: sarà il modo migliore non solo per tutelare la nostra salute, ma anche per garantire – oggi e in futuro – lo sviluppo dell’agricoltura italiana di qualità.

On. Gianni Alemanno

Ministro delle Politiche agricole e forestali

Anche quest'anno il nostro impegno sarà massimo per far sì che la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica sia un fondamentale appuntamento per diffondere in modo capillare la cultura della prevenzione come metodo di vita. Perché, non ci stancheremo mai di ripeterlo, prevenire è vivere!

Non è un caso che il nostro appuntamento ricada con la prima settimana di primavera: è un forte segnale di rinascita, di risveglio della consapevolezza che possiamo essere noi stessi i protagonisti ed i primi alleati per vincere i tumori.

Già oggi riusciamo a curare oltre la metà degli uomini e delle donne colpiti dal tumore. Potremmo salvarne molti di più, arrivando all'80% di guarigioni se solo si facesse più prevenzione.

Vale a dire: corretta alimentazione, attività fisica, e un definitivo addio al fumo. Proprio nella lotta al tabagismo, grazie alla legge Sirchia, si è registrato un sensibile successo: ad un anno dall'entrata in vigore della legge mezzo milione di italiani hanno smesso di fumare.

Uno stile di vita sano da accompagnare alla diagnosi precoce, ecco il segreto vincente contro il cancro. Anticipare l'insorgenza di un tumore e diagnosticarlo subito, quando ancora la sua aggressività è ridotta rende la malattia felicemente curabile e guaribile.

In questo opuscolo troverete molti consigli utili per evitare rischi alla Vostra salute che si

difende prima di tutto a tavola. Pasta, verdura, frutta fresca, olio extra vergine di oliva, sono l'ideale non solo da un punto di vista nutrizionale, ma anche perché sono cibi salutari. E l'olio extravergine di oliva, che anche quest'anno sarà l'attore principale della Settimana, è l'elemento principale nella dieta mediterranea e fondamentale per proteggere la nostra salute.

Questo opuscolo Vi sarà utile anche per individuare, in ogni stagione, gli alimenti che possiamo definire anti-cancro.

Nella Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica troverete in tutte le più significative piazze d'Italia, i nostri volontari che sapranno darVi tutte le informazioni e indicazioni utili. Ci troverete anche nei nostri 390 ambulatori, dove potrete svolgere visite, effettuare esami, ricevere consigli. Potete contattarci nelle nostre 103 Sezioni Provinciali, nelle sedi regionali e presso la Sede Centrale.

Perché la LILT è sempre al Vostro fianco nella lotta contro i tumori.

Oggi abbiamo la certezza, e non più la speranza, che questa malattia si possa efficacemente contrastare perché sappiamo che la prevenzione vince il tumore! E passeremo così il testimone della vita, e non della morte, ai nostri figli.

Prof. Francesco Schittulli

Presidente Nazionale

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



Ciao!
Mi chiamo Oliver.
Certamente mi conoscete già: sono il principe dei condimenti, il simbolo della dieta mediterranea.

Grazie, infatti, alle mie caratteristiche organolettiche, vi aiuto a difendere ogni giorno la vostra salute, restituendo al palato i gustosi sapori genuini di una volta. Con me scoprirete le regole della corretta alimentazione.

Vi racconterò le curiosità della frutta fresca e della verdura, conoscerete cosa sono i gruppi alimentari e chi sono e cosa fanno gli antiossidanti.

Imparerete a difendere il vostro corpo, seguendo un salutare stile di vita, svolgendo regolare attività fisica, non fumando e preferendo un corretto regime alimentare.

Ma adesso mettetevi comodi, comincia il viaggio!

CORRETTA ALIMENTAZIONE

Alimentazione come prevenzione

Ippocrate, il padre dell'antica medicina, sosteneva: **“la medicina sia il tuo cibo ed il cibo sia la tua medicina”**.

Oggi a distanza di secoli si può tranquillamente affermare che quanto espresso dal grande filosofo greco migliaia di anni fa, sia ancora oggi assolutamente attuale.

Purtroppo le modificazioni delle abitudini di vita ed il progressivo allontanamento dal tradizionale modello alimentare “contadino”, che hanno accompagnato il recente sviluppo tecnologico e socioeconomico, hanno avuto un ruolo determinante nell'aumento dell'incidenza di alcune delle principali patologie degenerative quali:

- i tumori,
- le malattie ischemiche cardio e cerebrovascolari,
- il diabete mellito di tipo 2,
- l'artrosi,
- l'osteoporosi,
- la litiasi biliare,
- lo sviluppo di carie dentarie,
- il gozzo da carenza iodica,
- l'anemia sideropenica da carenza di ferro.

I Gruppi alimentari

Se è vero che “l’uomo è ciò che mangia”, **deve saper scegliere bene**. Perché una corretta alimentazione si basa proprio sulla conoscenza delle proprietà dei componenti fondamentali dei cibi e di una giusta proporzione di essi nella dieta quotidiana.

È divenuto quindi di grande importanza alimentarsi con consapevolezza, perché **una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell’armonia fisica** per una più lunga e migliore qualità della vita.

Esperti e studiosi dell’alimentazione hanno diviso i cibi in 5 grandi categorie, e prenderne un po’ da ciascun gruppo, ossia variare il più possibile le scelte combinando i diversi alimenti, risulta il modo più semplice e sicuro per garantire in maniera adeguata l’apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili.

I gruppo Cereali, derivati e tuberi

II gruppo Frutta fresca e ortaggi

III gruppo Latte e derivati

IV gruppo Carne, pesce e uova

V gruppo Grassi da condimento

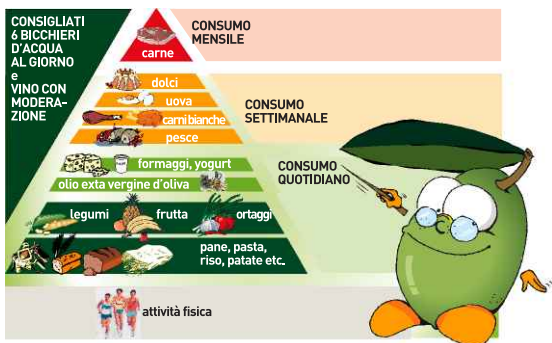
Dieta Mediterranea e Prevenzione Oncologica

E' ormai inconfutabile che per prevenire e contrastare molte patologie, l'adozione del modello mediterraneo rappresenta ancora oggi il tipo di alimentazione che offre le maggiori garanzie.

Gli ingredienti di questa preziosa dieta – olio di oliva, verdure, legumi, pane, pasta, frutta fresca, pesce e, in quantità moderata, vino, carne (prevalentemente bianca), uova e latticini – rappresentano non solo un insieme 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 a lungo e meglio.

Non solo piacere dunque, ma soprattutto benessere. La dieta mediterranea è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione fra i vari nutrienti:

- 15% proteine
- 60% carboidrati
- 25% lipidi



Secondo le più accreditate fonti scientifiche oltre il 30% delle patologie tumorali è causata da una errata alimentazione. Fortunatamente sempre di più si sta diffondendo fra la gente la consapevolezza di quanto sia **stretta la relazione fra stato dell'alimentazione e condizioni generali di salute** e di quanto conseguentemente un'alimentazione non sana possa essere cancerogena.

Sono pochi e semplici, in realtà, i consigli da seguire:

- **Consuma ogni giorno abbondanti quantità di frutta fresca e verdura**

Non c'è in natura un altro alimento che apporti una quantità maggiore di **vitamine e minerali** e per tale ragione si consiglia il loro consumo più volte al giorno. Inoltre grazie alla **fibra** alimentare di cui sono ricchi, facilitano il transito intestinale e per il loro effetto saziante, a fronte di un basso apporto calorico, sono un ottimo aiuto per la lotta all'obesità.

La frutta e la verdura, per le loro proprietà, sono soprattutto cibi per definizione **antiossidanti** (vedi meglio Cap. 4). Sono in grado, in altri termini, di bloccare un'ampia serie di reazioni chimiche potenzialmente dannose per le cellule e responsabili di processi degenerativi di natura cancerogena.

Conseguentemente molteplici studi sostengono infatti che il consumo costante di frutta e verdura riduca notevolmente l'incidenza di alcune forme cancerose quali: il tumore alla bocca, all'esofago, allo stomaco e all'intestino.

- **Mangia cereali e legumi**

I cereali e derivati sono sempre stati nell'alimentazione mediterranea la fonte principale dei **carboidrati**, la cui importanza consta nel fatto che vengono assorbiti ed utilizzati dall'organismo facilmente, senza produrre scorie metaboliche e assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia.

Se si opta poi per la loro versione "integrale", la percentuale di fibre già presente risulta sensibilmente aumentata, mentre notevole è anche il loro apporto di **vitamine** e **minerali**.

Per alcuni legumi non è affatto trascurabile **un'azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante**, che si esplica contrastando l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce cellulare, e dunque all'origine anche di alcune forme tumorali.

- **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**

Per stare bene bisogna introdurre con l'alimentazione una certa quantità di **grassi**,

che, oltre a fornire energia in maniera concentrata, apportino acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido linolenico) e facilitino l'assorbimento di alcune vitamine.

In media per un adulto la percentuale di grassi indicata è compresa fra il 20-25% ed il 30% delle calorie complessive giornaliere. Tuttavia, considerando che tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto dell'energia, ma non dal punto di vista della qualità, diviene oltremodo importante scegliere con accuratezza quelli da inserire nella propria dieta.

La ripartizione suggerita è la seguente:
Acidi grassi saturi: non più del 7-10%
Acidi grassi monoinsaturi: fino al 20%
Acidi grassi polinsaturi: circa il 7%.
Per le ragioni illustrate, il modello mediterraneo pone in assoluto primo piano: **l'olio extra vergine di oliva**, in quanto ricco di acidi grassi monoinsaturi, soprattutto acido oleico (vedi meglio Cap. 5), e invece consiglia:

- di non eccedere nel consumo delle carni rosse, preferendo quelle bianche
- di consumare fino a 4 uova a settimana
- di mangiare spesso il pesce
- di preferire i formaggi magri a quelli più stagionati ed il latte parzialmente scremato o scremato, se consumati in misura elevata.

- **Non abusare degli alcolici**

Se si desidera consumare bevande alcoliche, bisogna farlo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo aver mangiato, preferendo quelle a basso tasso alcolico, come vino o birra.

È ormai consolidata l'opinione che il buon vino rosso, consumato con parsimonia (non più di due bicchieri al giorno), oltre a costituire una fra le più piacevoli e rispettate abitudini alimentari, determina l'aumento del cosiddetto colesterolo buono ("HDL") a scapito del colesterolo cattivo ("LDL"), con la conseguenza di apportare un'indubbia azione protettiva contro l'insorgere delle malattie cardiovascolari.

Ad oggi, peraltro, ai benefici suddetti sembra potersi aggiungere anche un'attività antitumorale. Recenti studi, infatti, hanno imputato ciò alle proprietà antiossidanti del vino rosso, e più specificatamente ad una sostanza contenuta in esso definita "resveratrolo".

Attenzione! Chi, per vari motivi non beve birra o vino, non deve cominciare a farlo in virtù dei ricordati effetti protettivi, in quanto le sostanze antiossidanti e comunque protettive in questione si trovano infatti in una grandissima varietà di prodotti ortofrutticoli!

• Altri piccoli suggerimenti...

Il consumo degli alimenti e delle bevande dolci deve essere moderato. Se proprio ci si vuole concedere una delizia per il palato, meglio preferire i prodotti da forno della tradizione italiana, possibilmente fatti in casa (come ad esempio: biscotti, torte non farcite...), che contengono meno grasso e zuccheri e più amido.

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo!

Riduci il consumo del sale, preferendo in ogni caso, al sale comune quello iodato. Un consumo eccessivo di sale può favorire infatti l'ipertensione arteriosa, provocare maggiori perdite urinarie di calcio e quindi causare l'osteoporosi, oltre ad essere associato ad un rischio più elevato di tumori allo stomaco.

Sono sufficienti piccole attenzioni per alimentarsi correttamente perché...



PREVENIRE SI PUÒ E... SI DEVE!

ATTIVITA' FISICA

La prevenzione parte da uno stile di vita "attivo"!

L'importanza di una costante attività fisica è ormai un dato inconfutabile, utile ad allontanare il rischio obesità ed a prevenire molteplici patologie.

Alcuni studi attestano che le persone fisicamente attive hanno una speranza di vita superiore di oltre 6 anni rispetto ai cosiddetti sedentari.

Purtroppo molto spesso le raccomandazioni in esame sono assolutamente disattese per i ritmi frenetici e i vari impegni lavorativi e familiari cui si è sottoposti che impediscono di dedicare anche solo una parte della giornata all'attività fisica e allo sport.

Per realizzare comunque il buon proposito di fare quotidiano movimento non è necessario intraprendere imprese sportive, potendo bastare anche solo seguire piccoli consigli, quali:

- prendere i mezzi pubblici per andare al lavoro;
- scendere una fermata prima della destinazione;
- passeggiare durante le pause lavorative;
- utilizzare le scale al posto dell'ascensore.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un'ora al giorno di cammino anche non continuativo: ovvero 10.000 passi, per migliorare la salute e contribuire a combattere l'obesità.

Tuttavia, per chi invece riesce a far contemplare lo sport fra i propri impegni, ecco in sintesi un programma di allenamento valido pressoché per tutti.

- Tipo di attività = camminare, nuotare, correre, andare in bicicletta.
- Frequenza = 5-7 giorni alla settimana.
- Durata = dai 30 ai 60 minuti.
- Per iniziare senza eccedere = cominciate con 10 minuti poi aumentate gradualmente.

Osservare questi piccole regole permetterà tra l'altro:

- di bruciare calorie e dunque di raggiungere, anche solo gradualmente, il peso forma;
- di ridurre e alleviare le tensioni accumulate, tendendo ad un benessere anche psicologico;
- di aumentare la consapevolezza della propria salute, conquistando inoltre una maggiore autostima e autocontrollo.

NIENTE FUMO

Il primo punto del Nuovo Codice Europeo contro il Cancro testualmente recita: **“Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori”**.

La LILT è da sempre impegnata in prima linea nella lotta al tabagismo, non solo prestando la propria opera in termini di corretta informazione, educazione sanitaria e prevenzione, ma offrendo un reale supporto a chi voglia abbandonare il vizio del fumo.

Sono ormai più di 2500 i corsi già realizzati presso le Sezioni Provinciali LILT, finalizzati alla disassuefazione dal fumo e condotti con successo mediante l'adozione di una metodica innovativa che esclude qualsiasi ricorso a medicine, offrendo al contrario molto spazio alle motivazioni personali, all'introspezione, all'ascolto delle dinamiche psicologiche che favoriscono e mantengono la cattiva abitudine alla sigaretta.

(Per informazioni telefonare al numero verde 800.99.88.77)



Perché si deve smettere?

I numeri neri del fumo:

- solo nel nostro paese il fumo è considerato purtroppo il responsabile di circa il **30% delle morti per tumore**;
- nel mondo, secondo un recente studio firmato da esperti della Cancer Research Epidemiology Unit dell'Università di Oxford, **il 75% dei casi di cancro alla cavità orale, alla faringe e all'esofago può essere attribuito al consumo di tabacco e la percentuale si innalza ad oltre l'80% per il tumore ai polmoni**;
- il consumo di tabacco aumenta la probabilità di essere colpiti dal cancro ai polmoni **dalle trenta alle sessanta volte**.

Inoltre il fumo è il principale responsabile anche di altre patologie quali:

- l'infarto;
 - l'ictus;
 - le bronchiti croniche ostruttive ed altri disturbi dell'apparato respiratorio.
- ...e per chi non fuma, **attenzione ai danni del fumo passivo!**

Ultimamente l'Unità per la prevenzione dei danni del fumo dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano, sulla base dei dati forniti dall'ARPA (Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente), ha evidenziato che la concentrazione di benzene rilevata a Milano era 6,7 volte in meno rispetto a quella rilevata in una stanza di 45 metri cubi dove si erano fumate 6 sigarette!

LE 4 STAGIONI DELLA SALUTE

Gli Alimenti Anti-cancro

Il nostro organismo è un laboratorio chimico ed in ogni cellula avvengono costantemente processi che richiedono energia ed ossigeno.

Durante tali processi per generare energia vitale si formano i **radicali liberi**: molecole altamente reattive che possono causare danni all'interno di ogni cellula e dunque determinare l'insorgere di alcune patologie, fra le quali anche quelle tumorali.

Le sostanze antiossidanti sono in grado di difendere le cellule, neutralizzando l'azione dei radicali liberi e riparando i danni molecolari.

Alcune di queste sostanze sono prodotte direttamente dalle cellule, altre sono contenute negli alimenti: **frutta fresca e verdura sono fra gli alimenti più ricchi di antiossidanti.**

Ma per essere realmente sicuro di poter godere delle loro preziose proprietà: consuma **frutta fresca e verdura di stagione**, solo quando sono veramente mature!

...Ecco allora per ogni stagione, piccoli suggerimenti per una spesa al passo con la natura!

INVERNO

Cavolfiore:

Recenti studi affermano il suo ruolo importante nella protezione della prostata dal cancro, in virtù di una sostanza "l'indolocarbinolo" di cui sono ricchi tutti i vegetali appartenenti al genere "Brassicacee".

E' inoltre particolarmente ricco di potassio e fosforo e di vitamina A e C.

Composizione e valore energetico del Cavolfiore (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 66 %

Energia 25 kcal

Acqua 90.5 g

Sodio 8 mg

Proteine 3.2 g

Potassio 350 mg

Lipidi 0.2 g

Ferro 0.8 mg

Glucidi 2.7 g

Vitamina A 50 µg

Fibra 2.4 g

Vitamina C 59 mg

Spinaci:

E' stata riconosciuta, da una recentissima ricerca condotta dall'INRAN e dall'Università di Parma, una tra le verdure più ricche di proprietà antiossidanti.

Sono ricchi in particolar modo di "luteina", un antiossidante particolarmente utile per la

prevenzione delle principali patologie oculari.

Composizione e valore energetico degli spinaci
(per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 83 %

Energia 31 kcal

Acqua 90.1 g

Sodio 100 mg

Proteine 3.4 g

Potassio 530 mg

Lipidi 0.7 g

Ferro 2.9 mg

Zuccheri 3 g

Vitamina A 485 µg

Fibra 1.9 g

Vitamina C 54 mg

Broccoli:

Grazie all'elevato apporto vitaminico e ad un potente antiossidante, contrastano la formazione di tumori al seno, all'ovaio, alla cervice uterina e al colon.

Dopo il peperone, è uno degli ortaggi più ricchi di vitamina C insieme a cavolfiore e spinaci, inoltre contiene: acido folico, calcio, ferro, potassio e betacarotene

Composizione e valore energetico dei broccoli
(per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 51 %

Energia 27 kcal

Acqua 92 g

Sodio 12 mg

Proteine 3 g
Potassio 320 mg
Lipidi 0.4 g
Ferro 0.8 mg
Zuccheri 3.1 g
Vitamina A 2 µg
Fibra 2.4 g
Vitamina C 54 mg

Arancia:

Gli agrumi proteggono l'organismo grazie alle loro proprietà antiossidanti e, rinforzando il sistema immunitario, inibiscono lo sviluppo del tumore favorendo la normalizzazione delle cellule colpite.

L'arancia, in particolare, è un frutto particolarmente ricco di vitamina C, ma non il più ricco in assoluto.

Composizione e valore energetico dell'arancia (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 80 %
Energia 34 kcal
Acqua 87.2 g
Sodio 3 mg
Proteine 0.7 g
Potassio 200 mg
Lipidi 0.2 g
Ferro 0.2 mg
Zuccheri 7.8 g
Vitamina A 71 µg
Fibra 1.5g
Vitamina C 50 mg



Clementina:

E' lievemente più ricca di vitamina C delle arance, ma è molto più povera di vitamina A. Però il fatto che sia senza semi la rende indubbiamente simpatica...

Composizione e valore energetico della clementina (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 75 %

Energia 37 kcal

Acqua 87.5 g

Sodio 4 mg

Proteine 0.9 g

Potassio 130 mg

Lipidi 0.1 g

Ferro 0.1 mg

Zuccheri 8.7 g

Vitamina A 12 µg

Fibra 1.2 g

Vitamina C 54 mg

PRIMAVERA

Aglio:

E' l'erba medicinale e culinaria più antica del mondo ed è piena di antiossidanti che possono aiutare a tenere lontani alcuni tipi di tumori, le malattie cardiache e gli effetti dell'invecchiamento.

Carota:

Le carote sono ricche di un potente antiossidante chiamato beta-carotene (presente anche nella

barbabietola, nella patata dolce ed in altre verdure giallo-arancioni), che fornisce la protezione contro alcuni tumori, quali quello ai polmoni, alla vescica, al seno ed all'esofago.

E' l'ortaggio che contiene più vitamina A in assoluto.

Composizione e valore energetico della carota (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 95 %

Energia 35 kcal

Acqua 91.6 g

Sodio 95 mg

Proteine 1.1 g

Potassio 220 mg

Lipidi 0.2 g

Ferro 0.7 mg

Zuccheri 7.6 g

Vitamina A 1148 µg

Fibra 3.1 g

Vitamina C 4 mg



Ciliegia:

E' un frutto che possiede una buona fonte di antiossidanti (flavonoidi) ed è ricco di licopene, una sostanza che aiuta a prevenire svariati tipi di tumori.

Composizione e valore energetico della ciliegia (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 86 %

Energia 38 kcal

Acqua 86.2 g

Sodio 3 mg

Proteine 0.8 g

Potassio 229 mg

Lipidi 0.1 g

Ferro 0.6 mg

Zuccheri 9 g

Vitamina A 19 µg

Fibra 1,5g

Vitamina C 11 mg

ESTATE

Cipolla:

Le cipolle possono essere preziose alleate contro il cancro all'intestino: contengono la "quarcitina", un flavonoide che neutralizza gli enzimi Cox-2, spesso responsabili della sopravvivenza delle cellule colpite da anomalia.



Peperone:

Anche per questo ortaggio, il betacarotene svolge un'efficace azione antiossidante, utile alla prevenzione di svariate forme di neoplasie.

E' l'ortaggio più ricco di vitamina C : pensate

tre volte più di un'arancia! E poi, attenzione, il contenuto di vitamina non cambia a seconda del colore del peperone: giallo, rosso o verde è sempre uguale.

Composizione e valore energetico del peperone (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 82 %

Energia 22 kcal

Acqua 92.3 g

Sodio 2 mg

Proteine 0.9 g

Potassio 210 mg

Lipidi 0.3 g

Ferro 0.7 mg

Zuccheri 4.2 g

Vitamina A 139 µg

Fibra 1.9 g

Vitamina C 151 mg

Pomodoro:

Particolarmente ricco di vitamina A quando è completamente maturo, è secondo solo alla carota, ovviamente se consumato crudo. Gli effetti positivi di questo ortaggio sono attribuibili al "licopene".

Recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che mangiare pomodoro vuol dire:

- Ridurre del 34% il rischio del tumore del cavo orale.
- Ridurre del 59% il rischio del tumore dell'esofago.
- Ridurre del 26% il rischio del tumore del colon.
- Ridurre del 34% il rischio del tumore della prostata.
- Ridurre il rischio dell'osteoporosi.
- Proteggere la pelle dai danni provocati dai raggi UV.

Composizione e valore energetico del pomodoro (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 100 %

Energia 19 kcal

Acqua 94 g

Sodio 6 g

Proteine 1 mg

Potassio 297 mg

Lipidi 0.2 g

Ferro 0.3 mg

Zuccheri 3.5 g

Vitamina A 610 µg

Fibra 2 g

Vitamina C 25 mg

Bacche:

Con questa classe di sostanze si identificano una serie di frutti quali: fragole, mirtilli, lamponi e more.

Sono ricche di fibra, minerali, vitamine e cariche antiossidanti definite "proantocianidine", che possono aiutare a prevenire numerosi tipi di tumori. Inoltre sono ricche di acidoellagico: un composto vegetale che combatte i carcinogeni. In particolare le fragole sono un carico di vitamina C a portata di mano. E poi poche calorie e un notevole potere rinfrescante: mangiate fragole in quantità, tanto non fanno ingrassare.

Composizione e valore energetico della fragola (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 94 %

Energia 27 kcal

Acqua 90.5 g

Sodio 2 mg

Proteine 0.9 g

Potassio 160 mg

Lipidi 0.4 g

Ferro 0.8 mg

Zuccheri 5.3 g

Fibra 1.6 g

Vitamina C 54 mg

AUTUNNO

Porri:

Questo ortaggio risulta essere ricco di "allisolfuro", una sostanza antiossidante capace di catturare i radicali liberi, impedendo degenerazioni cellulari.

Cachi:

Ricchi di "polifenoli", oltre a svolgere una importante azione antitumorale, proteggono in particolare anche dalla cardiopatia ischemica. Ricchi di zucchero, i cachi sono la frutta con più calorie e non va certo trascurato il buon apporto di vitamina A.

Composizione e valore energetico del caco (per 100 gr. di prodotto):

Parte commestibile 97 %

Energia 65 kcal

Acqua 82 g

Sodio 4 mg

Proteine 0.6 g

Potassio 170 mg

Lipidi 0.3 g

Ferro 0.3 mg

Zuccheri 16 g

Vitamina A 237 µg

Fibra 2.5 g

Vitamina C 23 mg



Uva:

Le sue specifiche attività antitumorali sono attribuibili alle sue proprietà antiossidanti denominate: "resveratrolo" e "licopene".

L'uva è un frutto dal potere disintossicante: pensate, esiste anche una cura che si fa mangiando per qualche giorno solo uva. Un trattamento che si chiama "ampeloterapia" da "ampelo" che è il nome greco dell'uva.

Composizione e valore energetico dell'Uva (per 100 gr. di prodotto):

Parte edibile 94 %

Energia 66 kcal

Acqua 80.3 g

Sodio 1 mg

Proteine 0.5 g

Potassio 192 mg

Lipidi 0.1 g

Ferro 0.4 mg

Zuccheri 15.6 g

Vitamina A 4 µg

Fibra 1.5 g

Vitamina C 6 mg

L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA Storia, Pregi e Virtu'

Le sue origini sono antichissime: il leggendario albero di ulivo ed i suoi frutti hanno accompagnato la storia dell'umanità sin dai tempi antichissimi.

Alcuni reperti storici testimoniano infatti che la sua coltivazione e la conseguente spremitura dei suoi frutti siano pratiche risalenti ad oltre 8000 anni fa nella zona del Medio Oriente.

Gli antichi Egizi consideravano l'olio di oliva "un dono degli dei", i fenici lo diffusero con il loro commercio definendolo "oro liquido", mentre i Greci ed i Romani lo utilizzarono sia come efficace medicamento ma anche come combustibile nelle lampade votive. Ancora oggi, all'alba del terzo millennio, l'olio di oliva costituisce un prodotto cardine dell'alimentazione, potendolo definire senza alcun dubbio **un componente fondamentale del modello alimentare mediterraneo**, indispensabile per una dieta equilibrata e salutare.

Le sue caratteristiche sono uniche e straordinarie:

- è il frutto della semplice spremitura delle olive;
- è estratto solo con l'ausilio di mezzi meccanici, senza l'utilizzo



di alcun prodotto chimico;

- è immediatamente commestibile;
- conserva integro tutto il patrimonio nutritivo che possedeva all'interno del frutto.

Si può definire senza dubbio alcuno: **il grasso più indicato per la corretta alimentazione**, non solo per il suo aroma ed il suo sapore ma soprattutto per l'insieme delle sue proprietà.

L'olio extravergine di oliva infatti, a differenza degli altri oli alimentari, è costituito prevalentemente da **acidi grassi monoinsaturi**, con la presenza in giusta quantità di **acido grasso linoleico, polifenoli, vitamina E e beta carotene**.

Per le ragioni esposte, e sicuramente anche per il suo gusto, si raccomanda l'utilizzo in ogni fase della vita di un uomo:

- è importante nella dieta dei bambini: perché è ricco di acido oleico;
- è consigliato per chi fa sport: perché è fonte di energia prontamente digeribile;
- è essenziale nell'età senile: perché limita la perdita di calcio nelle ossa.

L'Olio extra Vergine di Oliva e la Salute

Se a tutti è noto quale delizia rappresenti per il palato, è forse ancora più importante ricordare il suo prezioso apporto in termini di prevenzione nei confronti di diverse patologie.

Sono infatti svariati gli effetti benefici conseguenti al suo consumo.

- E' stato infatti scientificamente affermato che il suo costante consumo nella dieta quotidiana, favorendo l'abbassamento del colesterolo cattivo ("LCL") ed il conseguente aumento di quello buono ("HDL"), **aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi.**

- Assolutamente acclarata anche la sua **funzione benefica nei confronti di moltissime patologie dell'apparato digerente.** Gli alimenti preparati con olio extravergine di oliva presentano un'eccellente tolleranza gastrica ed intestinale. L'olio, infatti, protegge le mucose ed evita gli effetti dell'ipercloridria, riducendo i rischi di ulcere gastriche e duodenali. Inoltre, oltre ad esercitare un'azione lassativa a digiuno, stimola la cistifellea e inibisce la formazione di calcoli biliari.

- Favorendo la diminuzione del glucosio nel sangue **è fra gli alimenti base della “dieta anti-diabete”**.

Infine:

- permette l'assorbimento della vitamina E;
- combatte l'invecchiamento della cute;
- stimola la mineralizzazione delle ossa;
- lenisce le ustioni e preserva la pelle dagli eventuali danni solari.

L'Olio extra Vergine di Oliva e le Patologie Tumorali

Per le sue evidenti proprietà antiossidanti, l'olio extravergine di oliva svolge un ruolo molto rilevante anche nella prevenzione di numerose patologie tumorali.

E' stato provato che gli antiossidanti non enzimatici, di cui l'olio è ricco, svolgono un ruolo molto importante anche nella prevenzione di alcune neoplasie . Per l'apporto degli acidi monoinsaturi e la corrispondente riduzione degli altri acidi grassi,diversi studi epidemiologici sostengono infatti che l'assunzione di un cucchiaino di olio extra vergine di oliva al giorno (cioè 10 gr.) costituisce **una valida forma di prevenzione per il tumore alla mammella.**

Inoltre, in un recente studio pubblicato sulla rivista "Annals of Oncology", alcuni scienziati hanno ipotizzato un futuro ruolo dell'acido oleico anche nelle cure e nei trattamenti contro il cancro.

In una serie di esperimenti in laboratorio su linee di cellule del tumore del seno, gli scienziati hanno dimostrato che l'acido oleico riduce in modo notevole i livelli di un oncogene (chiamato Her-2/neu), i cui alti livelli sono stati registrati in oltre un quinto dei pazienti con tumore al seno.

La presenza di olio extra vergine di oliva nella dieta quotidiana, per la sua influenza sulla struttura degli acidi biliari, svolge **un'azione protettiva anche contro lo sviluppo del cancro colon-rettale.**

Non è trascurabile, infine, **il ruolo protettivo che può rivestire nella prevenzione dei tumori del primo tratto digerente (cavo orale, faringe ed esofago) e dell'endometrio, dell'ovaio e della prostata.**

...non a caso l'olio extravergine



di oliva è chiamato anche “l’elisir di lunga vita”: principe della dieta mediterranea è l’emblema della corretta alimentazione, ...perchè la prevenzione comincia a tavola.

Curiosità Cosmetiche sull’Olio

- Per rinforzare le unghie fragili: olio freddo e limone.
- Contro la caduta dei capelli: olio di oliva freddo.
- Per sciogliere accavallamenti muscolari: olio di oliva tiepido.
- Infuso di olio d’oliva e camomilla: contro infiammazioni ed arrossamenti.



- Per ammorbidire e tonificare la pelle: olio di oliva freddo dopo il bagno.

- Pelle secca?

L'olio extra vergine di oliva è anche un ottimo alleato della bellezza: con un cucchiaino di olio di oliva unito ad un tuorlo d'uovo e ad un cucchiaino di miele si ottiene una maschera d'urto contro la pelle secca.

- Pelle grassa?

Si consiglia di comporre una maschera di bellezza unendo ad un cucchiaio colmo di farina d'avena, mezzo cucchiaino di succo di limone emulsionato con un cucchiaio di olio di oliva

- Capelli secchi?

Per i capelli, l'olio di oliva, mescolato con hennè neutro e un tuorlo d'uovo è un impacco rigenerante; per i capelli opachi è invece utile unirlo al succo di limone.

- Punture di zanzare?

L'olio di oliva è utile anche per le punture di zanzare: applicato subito dopo con un po' di sale lenisce il fastidioso prurito.

INTRODUZIONE

Il nostro organismo è una macchina meravigliosa e perfetta.

Tuttavia, il nostro comportamento può comprometterne il regolare funzionamento. Dobbiamo, quindi, imparare a difendere la nostra salute e la qualità della nostra vita. Oltre all'adozione di uno stile di vita salutare – corretta alimentazione, non fumare, svolgere attività fisica – è altrettanto importante ricorrere a controlli medici periodici e aderire ai programmi di screening previsti: scegliere, cioè, di fare prevenzione secondaria.

Diagnosi Precoce

Diagnosi precoce vuol dire tempestività, ossia individuare la malattia (o una lesione che ne preceda l'insorgenza) in una fase tanto precoce da prevenire che la stessa causi gravi danni all'organismo. Il principale vantaggio è la garanzia di ricevere una cura efficace, soprattutto terapie poco aggressive ed infine accrescere significativamente le possibilità di completa guarigione, che in tali stadi riguardano la quasi totalità dei casi di cancro.

Fare prevenzione è semplice. È sufficiente soltanto un po' di collaborazione da parte di ciascuno, sottoporsi a periodici controlli medici, saper ascoltare il proprio corpo e comunicare subito al proprio medico qualsiasi segnale anomalo. In cambio, la prevenzione secondaria ci offre tanta sicurezza e la serenità di una vita certamente migliore e libera dal cancro.

Screening

Screening è un termine inglese che vuol dire "selezione". Una campagna di screening si traduce nell'individuazione di quella parte di popolazione

considerata a rischio di tumore ed invitarla, periodicamente, a sottoporsi a test diagnostici preventivi.

Gli esami di screening sono test semplici, non invasivi, molto accurati e relativamente economici, che consentono la realizzazione concreta di uno stile di vita più salutare e sereno.

La LILT, attraverso i suoi 390 ambulatori presenti su tutto il territorio nazionale, opera in prima linea nel garantire questi importanti servizi alla popolazione, facendosi promotrice essa stessa attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione, incontrando i ragazzi direttamente nelle scuole, pubblicando opuscoli divulgativi, organizzando convegni e seminari, mettendo a disposizione personale medico volontario altamente qualificato e specializzato.

Grazie allo screening e quindi alla diagnosi precoce, persone che sarebbero morte per la comparsa della patologia tumorale, ne sono invece guarite. Inoltre, anche nel caso in cui dagli esami risultasse la presenza di un tumore, questo sarà possibile curarlo con trattamenti chirurgici più conservativi, senza necessariamente ricorrere a terapie mediche aggressive e guarirlo se precocemente diagnosticato.

La prevenzione, quindi, è veramente l'arma più efficace per vincere il tumore ed il modo più concreto di volersi bene.

Soprattutto per i tumori della mammella, della cervice uterina, del colon retto e del polmone – i quattro big killer – la diagnosi precoce è fondamentale per una cura efficace e del tutto vincente.

Screening del tumore della mammella

Il tumore che più colpisce le donne si può vincere

sul nascere! Basta seguire le semplici regole della prevenzione, che hanno consentito di passare da una sopravvivenza ai 5 anni del 50% dei casi degli anni '80, contro l'80% di oggi.

Ecco come attuarle.

Ogni donna, ogni mese, deve ricercare visivamente davanti allo specchio e mediante autopalpazione, qualunque anomalia a carico del seno, come ad esempio: retrazione cutanea, arrossamenti parziali o diffusi, retrazione del capezzolo, secrezione ematica dal capezzolo, ingrossamento dei linfonodi ascellari, noduli.

In presenza di uno o più di tali sintomi è necessario rivolgersi dal proprio medico per un controllo accurato.

I test diagnostici da seguire sono principalmente 3:

- visita senologica: tutte le donne di età superiore ai 25 anni, dovrebbero sottoporsi, una volta l'anno, a questo semplice esame preventivo.
- mammografia: per tutte le donne di età superiore ai 40 anni è consigliabile effettuare una mammografia una volta l'anno.
- ecografia: indicato per le donne giovani, assume un ruolo complementare per coloro che effettuano una mammografia.

Screening del tumore della cervice uterina

Fortunatamente, il tumore della cervice uterina è una forma neoplastica femminile in netta diminuzione negli ultimi 30 anni, sia per frequenza che per mortalità. Ciò grazie soprattutto alla diagnosi precoce oltre che ai progressi scientifici. La prevenzione del tumore della cervice uterina

vuol dire tener presenti principalmente due accorgimenti:

- eseguire il Pap Test dopo il primo rapporto sessuale e comunque a partire dai 25 anni, una volta ogni anno;
- evitare rapporti con partners a rischio.

Screening del tumore del colon retto

Il tumore del colon retto è al secondo posto per frequenza e mortalità fra le neoplasie. Inoltre, non presenta sintomi evidenti. Anche per questo, la prevenzione rappresenta un'arma irrinunciabile per una sua cura efficace.

Oltre alla corretta alimentazione, soprattutto fibre, vegetali e frutta fresca, la prevenzione di questa malattia consiste nell'eseguire, a partire dai 50 anni, l'esame delle feci per la ricerca di sangue occulto e l'esplorazione rettale e la colonscopia.

Screening del tumore del polmone

Il tumore del polmone è la prima causa di morte nei Paesi industrializzati. Gli ultimi anni hanno visto crescere la sua frequenza soprattutto fra le donne e i giovani.

Non ci sono screening totalmente efficaci e la prevenzione di questa neoplasia è affidata, sostanzialmente, all'eliminazione della sua causa principale: il fumo di sigaretta, attivo o passivo, responsabile del 90% dei tumori del polmone. Eliminare il fumo, quindi, vuol dire abbattere sensibilmente la mortalità e la frequenza della malattia. Un risultato tutt'altro che trascurabile.

Gli ambulatori LILT

Ognuno di noi, guidato dal proprio medico curante, dovrebbe intraprendere un percorso evolutivo verso l'adozione della prevenzione, quale metodo di vita.

Ciascuno di noi ha il dovere di difendere e valorizzare la propria vita, utilizzando al meglio le possibilità che la scienza medica ci offre in termini soprattutto di diagnosi precoce. La consulenza oncologica risponde a questo importante principio, evitando di sovraccaricare le istituzioni con migliaia di richieste diagnostiche senza motivo.

La LILT opera attivamente sull'intero territorio nazionale con ben 390 ambulatori, quali presidi socio-sanitari e punto di riferimento importante nella lotta contro i tumori oltre che nella promozione della cultura della prevenzione. Negli ambulatori LILT si effettuano soprattutto visite mediche e di diagnosi precoce, grazie al personale altamente qualificato e specializzato oltre a servizi di corretta informazione, di assistenza sanitaria, di consulenza psicologica e oncologica e di riabilitazione.

Gli ambulatori LILT si avvalgono anche di unità mobili, anch'esse in grado di offrire numerose prestazioni e servizi.

Una rete in continua espansione ed un aiuto concreto per combattere e vincere i tumori.

Il 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 diagnosticati 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

delle 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.



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Linee guida per i diritti dei malati di cancro in Europa

*A cura della Rete europea per i diritti e i doveri dei
pazienti e degli operatori sanitari della
Association of European Cancer Leagues (ECL),
approvato ad Atene il 16 Ottobre 2004.*



Le *Linee Guida europee per i diritti dei malati di cancro*, approvate ad Atene il 16 ottobre 2004 nel corso dell'Assemblea Generale dell'ECL (European Cancer Leagues), dovrebbero essere adottate ed attuate dagli Stati dell'UE nel rispetto dei diritti umani.

L'ECL è un'Associazione no profit fondata nel 1980 che conta attualmente 39 organizzazioni di 27 Paesi. L'Italia è rappresentata dall'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti ed amici (AIMaC) e dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

La Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (F.A.V.O.) intende promuovere le Linee Guida sul territorio attraverso le oltre 400 Associazioni che ad essa afferiscono, in collaborazione con la LILT.

Considerazioni preliminari

- ▶ la diagnosi di cancro cambia profondamente la vita del malato e della sua famiglia ed incide significativamente sui rapporti sociali del paziente sia durante che dopo il trattamento;
- ▶ il cancro può diventare una malattia cronica con conseguenti esigenze e bisogni particolari;
- ▶ l'ECL riconosce pertanto la necessità di garanzie giuridiche e di servizi specifici ai pazienti e alle loro famiglie;
- ▶ nel luglio 2002, l'ECL ha adottato una *Dichiarazione congiunta sui diritti dei malati di cancro* volta al riconoscimento dei diritti e dei doveri dei pazienti e degli operatori sanitari a livello nazionale ed internazionale.

Per promuoverne l'attuazione, i membri dell'ECL hanno approvato le seguenti linee guida europee per i malati di tumore, che dovrebbero essere adottate ed attuate dagli Stati dell'UE, nel rispetto dei diritti umani.

1 Indagine, diagnosi e trattamento precoci

Per migliorare l'aspettativa e la qualità di vita, minimizzare l'ansia e la sofferenza dei malati ed evitare lo spreco di risorse, è necessario favorire lo screening e la diagnosi precoce, nonché cure tempestive. Ogni malato di cancro, senza discriminazioni per età, sesso o altri fattori sociali, ha diritto alle migliori possibilità di screening, diagnosi e trattamento precoci.

Ciò presuppone:

- ▶ Livelli di qualità comuni e conformi agli standard europei
- ▶ Equipe qualificate e multidisciplinari
- ▶ Qualità e disponibilità di strumenti di comunicazione e informazione per i pazienti
- ▶ Diritto ad ottenere risposte veritiere, comprensibili ed adeguate alle domande
- ▶ Disponibilità di apparecchiature e tecnologie all'avanguardia
- ▶ Protocolli clinici aggiornati
- ▶ Garanzia di qualità
- ▶ Continuità di assistenza e coordinamento tra i vari dipartimenti e settori
- ▶ Diritto ad un secondo parere
- ▶ Liste di attesa di durata minima
- ▶ Accesso alle sperimentazioni cliniche, laddove ciò sia possibile
- ▶ Sostegno per operare scelte consapevoli (consenso informato)

2 Qualità dell'assistenza

La qualità dell'assistenza deve essere il risultato di un approccio globale, attento alle particolari esigenze dei malati e delle loro famiglie, e deve tendere a migliorare la qualità di vita del malato e dei suoi familiari utilizzando nel modo più efficiente le risorse.

Ciò presuppone:

- ▶ Diritto del malato a partecipare attivamente alle decisioni che riguardano il piano terapeutico
- ▶ Disponibilità di un'ampia gamma di servizi (assistenza domiciliare, servizi sul territorio)
- ▶ Coordinamento tra i servizi medici, sociali e psicologici
- ▶ Sostegno alle famiglie
- ▶ Ottimale ed equa distribuzione di risorse a livello territoriale per i malati ed i loro familiari
- ▶ Disponibilità di terapia del dolore e cure palliative e di sostegno
- ▶ Integrazione di terapie complementari in aggiunta al trattamento convenzionale
- ▶ Disponibilità di équipe multiprofessionali
- ▶ Accesso alle prestazioni specialistiche per i malati di tumore
- ▶ Valorizzazione del ruolo delle organizzazioni di volontariato e *no profit* impegnate nella lotta ai tumori
- ▶ Diritto alla privacy ed al rispetto della dignità

3 Rapporto tra il malato e gli operatori sanitari

Tale rapporto si deve fondare sul rispetto e sulla fiducia reciproci e non può prescindere dall'osservanza di diritti e doveri secondo la responsabilità delle parti.

Ciò presuppone:

- ▶ Tempo dedicato alla consultazione e alla comunicazione
- ▶ Diritto alla migliore qualità dell'assistenza
- ▶ Diritto alla libertà di scelta
- ▶ Diritto alla completezza dell'informazione su diagnosi, terapia, assistenza e prognosi e diritto alla scelta di non essere informati
- ▶ Diritto a ricevere le informazioni con strumenti adeguati
- ▶ Diritto di concedere o rifiutare il consenso

- ▶ Diritto di accesso alla cartella clinica
- ▶ Diritto alla privacy
- ▶ Diritto all'ascolto dei reclami ed a relative risposte concrete
- ▶ Diritto di coinvolgere i familiari se il malato lo desidera

4 Il malato informato

E' necessario promuovere l'accesso all'informazione per i malati e le loro famiglie al fine di garantire la massima consapevolezza, riducendo in tal modo l'ansia e il disagio e migliorando la risposta ai trattamenti terapeutici. Fonti d'informazione sono sia gli operatori sanitari che le organizzazioni di volontariato, nonché internet, pubblicazioni, audiovisivi, etc.

Ciò presuppone:

- ▶ Discussione e comunicazione
- ▶ Disponibilità di indirizzari (di ospedali, hospice, servizi)
- ▶ Criteri di attendibilità e rigore scientifico dell'informazione
- ▶ Partecipazione delle associazioni di volontariato quali fonti di informazione

5 Sostegno psicologico ai malati e ai loro familiari

Assicurare il sostegno psicologico è essenziale per soddisfare le esigenze anche emotive dei malati e dei familiari dal momento della diagnosi alle fasi successive al trattamento terapeutico.

Ciò presuppone:

- ▶ Accesso al sostegno psicologico in ogni fase della malattia
- ▶ Formazione degli operatori sanitari per il sostegno psicologico e per una corretta modalità di comunicazione al malato
- ▶ Presenza di psicologi in tutti i contesti dell'assistenza ai malati di tumore
- ▶ Coinvolgimento delle associazioni di volontariato oncologico sia negli ospedali che sul territorio
- ▶ Organizzazione di gruppi di sostegno
- ▶ Utilizzo di tecnologie informatiche per aumentare le opportunità di "rete" e di sostegno e scambio di esperienze tra malati ed ex ammalati
- ▶ Sostegno da parte di ex ammalati a coloro ai quali è diagnosticato un tumore
- ▶ Accesso a servizi di helpline
- ▶ Formazione di gruppi di sostegno e di mutuo aiuto

6 Sostegno sociale ed economico

Tale sostegno deve essere assicurato al fine di attenuare le difficoltà di ordine socioeconomico del malato e della sua famiglia arretrate dal cancro, anche in considerazione delle esigenze dei familiari che assistono il malato.

Ciò presuppone:

- ▶ Disponibilità di informazioni sui benefici socioeconomici
- ▶ Assistenza sulle modalità di accesso alle prestazioni di legge e nella richiesta dei benefici
- ▶ Sostegno durante e dopo il percorso della malattia
- ▶ Sostegno specifico ai familiari ove necessario
- ▶ Tutela specifica dei lavoratori dipendenti (aspettativa per malattia, lavoro part-time, garanzia del posto di lavoro)
- ▶ Assistenza ai gruppi più disagiati (immigrati, disoccupati) ed ai soggetti con invalidità correlata alla malattia
- ▶ Offerta di istruzione, formazione e opportunità di lavoro
- ▶ Sostegno pratico specifico

7 Riabilitazione

Deve essere assicurata la riabilitazione dei malati sia durante che dopo il trattamento. Ciò al fine di migliorare le condizioni psicofisiche e la qualità di vita del paziente. La riabilitazione richiede un approccio globale e multidisciplinare sul piano fisico, sociale, occupazionale, psicologico e spirituale.

Ciò presuppone:

- ▶ Un approccio globale alla riabilitazione
- ▶ Programmi di riabilitazione personalizzati come parte integrante del piano terapeutico
- ▶ Aggiornamento continuo sui trattamenti terapeutici, sugli effetti collaterali e sui problemi connessi con la sopravvivenza
- ▶ Prevenzione, controllo e cura degli effetti collaterali (ad esempio, della depressione reattiva)
- ▶ Accesso alla chirurgia ricostruttiva
- ▶ Facilitazioni per l'inserimento lavorativo
- ▶ Sostegno alla reintegrazione nel posto di lavoro per evitare discriminazioni e pregiudizi
- ▶ Fruibilità di polizze assicurative e mutui
- ▶ Assistenza domiciliare

- ▶ Sostegno al raggiungimento dell'autonomia
- ▶ Supporto per gli operatori sanitari impegnati ad assistere i malati e le loro famiglie nell'affrontare le circostanze della malattia
- ▶ Sostegno pratico specifico

8 Cure palliative

E' necessario promuovere l'offerta e l'accesso alle cure ed ai trattamenti palliativi al fine di ridurre le difficoltà e migliorare il sostegno ai malati terminali ed alle loro famiglie.

Ciò presuppone:

- ▶ Soluzioni flessibili e personalizzate per ogni malato
- ▶ Il diritto del malato terminale di scegliere dove curarsi e vivere l'ultima fase della sua vita con una terapia efficace del dolore
- ▶ Supporto alla famiglia prima e dopo la morte del malato
- ▶ Facilitazioni per l'accesso alle cure palliative generiche e specialistiche
- ▶ Disponibilità di équipe multidisciplinari

9 Difesa e promozione degli interessi dei malati

Le associazioni dei malati devono divenire parte attiva nei processi decisionali delle strutture che erogano assistenza sociale e sanitaria. Ciò contribuirà a garantire trattamenti e risultati ottimali. Il volontariato in rappresentanza dei malati deve inoltre sostenere il riconoscimento del ruolo centrale dei malati nella pianificazione e nello sviluppo dei servizi.

Ciò presuppone:

- ▶ Presenza attiva delle associazioni dei malati presso le istituzioni e le strutture sanitarie
- ▶ Dialogo costruttivo tra i pazienti, le associazioni e i principali portatori di interessi
- ▶ Promozione e costituzione di reti tra le diverse organizzazioni
- ▶ Formazione e supporto continuo ai malati per essere validi sostenitori dei propri interessi.

ECL - European Cancer Leagues

Chaussée de Louvain, 479 B | 1030 Brussels - Belgium
Tel. +32 2 743 3705 | Fax. +32 2 734 9250
<http://ecl.uicc.org>

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Via A. Torlonia, 15 | 00161 Roma
Tel. +39 064425971 | Fax +39 0644259732
www.legatumori.it | sede.centrale@lilt.it



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 POLITICHE
AGRICOLE E FORESTALI**



Ministero della Salute



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

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

