

PARTE OGGI DA TORINO IL NUOVO PROGETTO PROMOSSO DA AIOM INSIEME A HEALTHY FOUNDATION

## La prevenzione non ha età: stili di vita sani, ecco la ricetta per vincere i tumori

La fatidica soglia dei 65 non è più sinonimo di vecchiaia. Secondo gli ultimi dati Istat, infatti, nel nostro Paese vivono almeno 158mila di età compresa tra i 95 e i 100 anni e 19mila ultracentenari. Il segreto di tanta longevità? Una dieta sana e stili di vita corretti a partire dall'esercizio fisico, poco fumo e alcol. Buone abitudini che anche in età più avanzata esercitano un'azione protettiva, rallentano i processi degenerativi e riducono

il rischio di malattie croniche importanti e di tumori. Eppure il 79% degli italiani over65 pensa che modificare lo stile di vita arrivati alla terza età non serva a molto. Per questo l'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) promuove col patrocinio di Healthy Foundation il primo tour nazionale dedicato alla prevenzione oncologica nella terza età. La campagna partirà stasera da Torino, farà poi tappa a Catania venerdì per proseguire fino a ottobre in altre 8 città italiane. "Abbandonare comportamenti a rischio come il fumo o la sedentarietà -, spiega il prof. Mario Airoidi, coordinatore regionale AIOM per il Piemonte- presenta enormi vantaggi anche se in un'età matura. Negli anziani, il rischio di cancro è 40 volte più alto rispetto alle persone under40 e 4 volte maggiore rispetto a quelle di 45-65

anni. Stili di vita sani, non solo hanno effetti preventivi, ma quando si è colpiti dalla malattia, aiutano a rispondere meglio alle terapie e riducono il rischio di recidiva. Nel tour ci occuperemo anche di screening, perché prima si intercetta la malattia, maggiori sono le possibilità di superarla con una buona qualità di vita. Approfondiremo poi la conoscenza del tumore alla prostata molto diffuso tra gli uomini over70". "La nostra azienda è orgogliosa di scendere in campo al fianco degli oncologi in un progetto così importante - afferma il dott. Massimo Scaccabarozzi, Managing Director di Janssen, farmaceutica di Johnson & Johnson che rende possibile il progetto -. Il nostro scopo non è solo fornire ai pazienti le migliori terapie possibili ma contribuire a far sì che cultura, conoscenza e prevenzione

possano continuare a essere un'arma in più per la sconfitta di un male".



### PER SAPERNE DI PIÙ

#### Quando l'intolleranza non è questione di pazienza

Disturbi intestinali? Pancia gonfia? Crampi allo stomaco? Potresti soffrire di un'intolleranza alimentare. Si tratta di una reazione negativa dell'organismo alla digestione o alla metabolizzazione di un alimento o un suo componente specifico, motivo per cui i sintomi maggiori si presentano a livello gastrointestinale. Le intolleranze più comuni e in sempre maggiore crescita sono quelle al lattosio, al grano e alla soia: caratteristica di questo problema è che può manifestarsi a qualunque età. Se si registrano in continuazione problemi digestivi o intestinali (ma anche dermatiti inspiegabili), è bene sottoporsi a test specifici per eliminare eventualmente l'elemento "incriminato". I progressi in campo alimentare permettono ormai di non dover rinunciare ai nostri piatti preferiti, nonostante le intolleranze: pasta e pane senza glutine e latte di soia sono alimenti che si trovano oggi in qualunque supermercato ben fornito.

### BENESSERE FEMMINILE

#### Il miglior alleato della fertilità? Lo sport!

Svolgere regolarmente attività fisica può aumentare le probabilità di rimanere incinta. E' quanto sostiene una ricerca della Boston University School of Public Health. Gli scienziati hanno osservato 3.600 donne e hanno messo in relazione il movimento fisico praticato dalle partecipanti allo studio con il loro peso. E' emerso così che un'attività moderata (passeggiare, andare in bici) incide positivamente sulle probabilità di avere un figlio indipendentemente dall'età e dall'indice di massa corporea. "Praticare sport comporta grandi benefici per la salute femminile - sottolinea il prof. Paolo Scollo presidente della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) -. L'esercizio fisico deve essere svolto con frequenza costante e questa regola vale dalla gioventù fino alla vecchiaia. La sedentarietà è invece un importante fattore di rischio perché oltre a compromettere la capacità riproduttiva favorisce l'insorgenza di gravi malattie".

### PICCOLI DISTURBI

#### Caldo e pressione bassa, i consigli per superarla

La pressione bassa (quando scende sotto i 90/60 mm Hg a riposo) è una condizione con cui molti convivono, spesso senza problemi. Tuttavia, con l'arrivo del caldo è facile andare incontro a qualche disturbo. Le temperature alte favoriscono, infatti, la dilatazione dei vasi sanguigni e aumentano la sudorazione e la disidratazione, condizioni che possono provocare un calo della pressione. Può essere associata ad alcuni sintomi poco specifici come stanchezza, nausea, debolezza muscolare e mal di testa. Se la pressione è molto bassa, e il calo è repentino, possono comparire disturbi caratteristici come cute pallida, fredda e sudata, vertigini, annebbiamento della vista, fino ad arrivare allo svenimento. Nei mesi estivi è utile bere più acqua e consumare un po' più di sale. Per gli anziani, particolarmente esposti a cali improvvisi della pressione, meglio non uscire nelle ore più calde e vestirsi più leggeri. Infine, se ci si rende conto che la pressione sta subendo un calo repentino, è utile sdraiarsi a terra e sollevare le gambe.