

## SI È CHIUSO A MILANO IL MEETING INFORMALE DEI MINISTRI DELLA SALUTE EUROPEI

### Il Ministro Lorenzin: "Più prevenzione sugli stili di vita". Il prof. Pecorelli: "Ottimi consigli, sono temi di cruciale importanza"

"Ho molto apprezzato l'esortazione del Ministro Lorenzin ("Il quadro dei tumori in Europa ci impone di agire per contenerne l'impatto, rafforzando le azioni di prevenzione primaria e secondaria") in occasione del Meeting informale dei ministri della Salute europei svoltosi a Milano, a rafforzare e integrare a livello continentale le politiche di prevenzione contro il cancro e di promozione di corretti stili di vita, inclusi i pro-



grammi di screening e le vaccinazioni". È quanto ha affermato il Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco e di Healthy Foundation, Sergio Pecorelli. "Il Ministro ha sollevato temi di cruciale importanza per le sfide che attendono i Sistemi di salute pubblica - ha aggiunto Pecorelli -. L'invecchiamento della popolazione europea e l'incidenza crescente delle patologie oncologiche richiedono strategie forti e condivise, che

devono necessariamente partire dalla prevenzione primaria, dalla diagnosi precoce e dall'adozione di stili di vita sani. Come ha ricordato il Ministro, un terzo dei casi di tumore può essere prevenuto intervenendo su fattori di rischio modificabili, comuni a molte malattie cronico-degenerative, come il fumo, l'alcol, l'obesità e il sovrappeso, il consumo insufficiente di frutta e verdura e la scarsa attività fisica. La vaccinazione rappresenta inoltre uno degli interventi preventivi più efficaci. Per tale ragione condivido l'auspicio del Ministro Lorenzin di un rilancio delle campagne vaccinali, che passi attraverso una adeguata informazione e responsabilizzazione dei cittadini sull'importanza delle vaccinazioni. In particolare, in ambito oncologico, ritengo fondamentale il riferimento del Ministro all'incremento della vaccinazione contro il



Papilloma Virus (Hpv), che deve essere sempre più universale, riguardando sia le donne che gli uomini". A questo proposito, Il Ministro ha evidenziato che il Working Party Salute Pubblica del Consiglio sta predisponendo per dicembre alcune conclusioni sulle pratiche vaccinali, in cui questo elemento è enfatizzato. È stato infatti dimostrato che gli uomini non sono solo veicolo di infezione ma anche vittime di questo virus, che è responsabile del carcinoma del collo dell'utero, dei genitali, dell'ano e della testa e del collo, oltre che dei condilomi. Non si tratta quindi di un problema di genere. Anzi - come ribadito dal Ministro - occorre garantire a tutti in modo equo l'accesso alle misure di prevenzione e impegnarsi a diffondere la conoscenza sui corretti stili di vita e la prevenzione nella popolazione di tutte le età e condizioni socio-economiche".

#### BENEFICI DELLO SPORT

#### Nordic walking, una camminata per tutti

Consumo di 400kcal/ora, contatto con la natura, riduzione dello stress, aumento dell'equilibrio corpo-mente, divertimento, miglioramento dell'autostima: sono i benefici del Nordic Walking, la passeggiata in montagna importata dalla Finlandia che coinvolge ormai decine di migliaia di appassionati solo in Italia. Questo sport aerobico e cardiocircolatorio, metabolico e muscolare, che dà la possibilità di variare l'intensità in base alle proprie esigenze, è simile alla camminata normale ma richiede un impegno più importante dei muscoli degli arti superiori e del tronco, ed è quindi perfetto per tonificarsi.

#### SMETTERE DI FUMARE

#### Le 10 regole d'oro per dire no alle "bionde"

La sigaretta è una delle principali nemiche della nostra salute. Eppure, i fumatori in Italia sono quasi 11 milioni, il 20,8% della popolazione. Dire no alle "bionde" non è facile, ma con questo decalogo proviamo a darvi qualche dritta per riuscire a smettere:

- Innanzitutto ricordate che smettere è possibile
- Il desiderio della sigaretta dura solo pochi minuti e i sintomi dell'astinenza si at-

tenuano già nella prima settimana

- Mangiate più leggero, aumentate il consumo di frutta e verdura, muovetevi di più e bevete meno caffè
- Tenetevi occupati con qualche hobby per pensare il meno possibile alle sigarette
- Non utilizzate periodi di crisi o momenti felici per dire "ne fumo solo una"
- Ricordate che già dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta si hanno i primi benefici

- Premiatevi, utilizzando ad esempio i soldi risparmiati per farvi un regalo
- Occhio ai luoghi comuni: non tutti ingrassano quando si smette e comunque l'incremento di peso è moderato
- Le ricadute non devono scoraggiare: la sfida continua!
- Non fumare salvaguarda la vostra salute e quella di chi vi sta intorno, soprattutto i bambini.

