

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

NEWS

ANNO IV, NUMERO 18

Consulenza scientifica
HF
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia
Coni

VENERDÌ 30 GENNAIO 2015

CERCACI SU



IERI A BARI LA PRIMA GIORNATA DEL CONVEGNO NAZIONALE DEGLI ONCOLOGI SUL MESOTELIOMA

Amianto, l'Italia guida la task force europea contro il cancro

Ogni 12 mesi sono smaltite in Italia 380mila tonnellate di rifiuti di amianto. Ma serve più impegno per bonificare ogni sito contaminato. Le sue fibre killer provocano ogni anno circa 1500 decessi per mesotelioma, il tumore correlato all'esposizione a questo minerale. Un impegno a cui le Istituzioni

possono far fronte grazie a un patto da siglare con i clinici e con i media, come è emerso dalla *III Consensus Conference italiana per il controllo del mesotelioma maligno della pleura*, che si è aperta ieri a Bari. "L'Italia è al vertice della task force europea per la sorveglianza attiva dell'amianto - **hanno spiegato i presidenti del convegno, prof. Giorgio Scagliotti, Direttore del Dipartimento di Oncologia dell'Università di Torino, e prof. Carmine Pinto, Presidente Nazionale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM)** -. È necessario velocizzare la bonifica dei siti contaminati, che può essere eseguita solo da personale specializzato. Il minerale è ancora presente in edifici, pubblici e privati e industriali". In Italia dal 1992 è vietata ogni attività di estrazione, commercio, importazione, esportazione e produzione del minerale. La bonifica dello stabilimento ex Eternit di Casale Monferrato è finora l'unico intervento relativo a un vasto insediamento di fabbricazione



Da sinistra: Concetta Palazzetti (Sindaco di Casale Monferrato), i prof. Carmine Pinto e Giorgio Scagliotti e Mauro Boldrini (direttore comunicazione AIOM)

del cemento-amianto portato a termine in Italia. "Sono stati rimossi 1.500 metri cubi di cumuli di amianto, inviati in discarica - **ha affermato il sindaco di Casale Monferrato, Concetta Palazzetti** -. I ritmi di bonifica nel comune piemontese sono più veloci. Su un totale di 127.305 metri cubi di superfici di cemento amianto in edifici pubblici, ne sono stati bonificati 126.125. Per quanto riguarda gli edifici privati, sono stati bonificati 668.561 metri cubi su un totale di 2.103.487". "La tragica vicenda dell'esposizione all'amianto - **hanno sottolineato i prof. Scagliotti e Pinto** -, con la lunga scia di morti per tumore, ci ha permesso di sviluppare più esperienza e sensibilità su questo

tema rispetto agli altri Paesi. Per questo guidiamo un network europeo per il controllo dei siti, per condividere dati, tecniche, studi clinici e politiche di sorveglianza".

ATTIVITÀ FISICA

Anche in inverno rimani in forma con 5.000 passi al giorno

Come rimanere in forma durante la stagione fredda? La risposta è semplice: camminare. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è sufficiente compiere 5000 passi al giorno, cioè percorrere a piedi circa 3 km in città, per tenere allenato il fisico e allontanare i rischi per la salute, correlati alla sedentarietà. "Camminare è una disciplina a basso costo - spiega il dott. Claudio Cricelli, presidente della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) - Se svolta con costanza, riduce del 18% la possibilità di soffrire di malattie muscolo-scheletriche e disabilità motorie in età avanzata". Per questo, la SIMG ha promosso il muoversi in città come una vera e propria "ricetta del benessere", attraverso il progetto "Città per camminare". Si tratta di un'iniziativa che nasce per promuovere la cultura del movimento fisico, alla portata di tutti, unendola all'interesse storico-artistico e paesaggistico.



DIETA

I grassi nel pollo? Pochi ma buoni

La carne di pollo e tacchino, ricca di proteine e aminoacidi, è in assoluto fra quelle a minor contenuto di grassi. Questo perché gli acidi grassi presenti in queste carni sono un vantaggio per la salute: il rapporto fra grassi insaturi ("buoni" per l'organismo) e saturi, infatti, è molto vicino a quello raccomandato per una dieta sana. Precisamente corrisponde allo 0,92% nel pollo e a circa il 2% nel tacchino. Importante è anche l'acido oleico, monoinsaturo, che secondo la comunità scientifica ha un ruolo determinante: riduce l'azione negativa del colesterolo e di altri grassi sulla salute. Ma quanti sono i grassi contenuti nel pollo? 100 grammi di prodotto contengono da 1 a 6 grammi in grassi e 50/60 mg di colesterolo, nettamente più basso rispetto ad altre fonti proteiche animali. I tagli più magri, che è possibile mangiare più volte a settimana, sono il petto di pollo e tacchino, ma anche i fusi di pollo senza pelle.



IL NOSTRO PROGETTO SUL SITO DELLA TV

Il Ritratto della Salute on line su



Il Ritratto della Salute è online sul portale di Sky Sport HD (sport.sky.it). Vicino alle notizie della tua squadra del cuore puoi trovare tante informazioni utili sul benessere, con il bollino delle principali società scientifiche italiane. Clicca sul bottone "Salute" e leggi ogni giorno i consigli dei più importanti esperti nazionali su temi come stili di vita, sport, alimentazione, wellness con news, consigli, chat e video.