

IERI A ROMA SECONDA TAPPA DELLA CAMPAGNA VOLUTA DA AIOM, FONDAZIONE ICC E WALCE

## Allarme oncologi: "8 italiani su 10 ignorano i pericoli del fumo passivo"

Il fumo di sigaretta è uno dei principali nemici della nostra salute. È la prima causa di cancro al polmone che, ogni anno, colpisce oltre 40.000 persone in Italia. Ma 8 cittadini su 10 non sanno che le "bionde" provocano il tumore e il 49% dichiara di fumare in presen-

za di bambini. Sono alcuni dei dati emersi dal convegno *Tutti i pericoli del Fumo Passivo* che si è svolto ieri presso l'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena di Roma. L'incontro fa parte della campagna nazionale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) di sensibilizzazione sul tumore del polmone. L'iniziativa ha il patrocinio della Fondazione "Insieme contro il Cancro" e dell'associazione dei pazienti "WALCE" (Women Against Lung Cancer in Europe). "Il tumore del polmone si caratterizza per un forte stigma sociale - ha affermato il prof. Francesco Cognetti presidente della Fondazione "Insieme contro il Cancro" -. Il 59% degli intervistati ritiene che chi è colpito dalla malattia, soprattutto se tabagista, sia 'colpevole' della sua condizione. Nel Lazio oltre il 23% della popolazione fuma rego-

larmente e ogni anno registriamo 4.350 nuovi casi di neoplasie polmonari. Troppi ignorano le regole della prevenzione. Per questo abbiamo deciso di promuovere un progetto rivolto a cittadini, oncologi e Istituzioni". "Il 25% della popolazione italiana è esposto ai rischi del fumo passivo - ha aggiunto Cognetti -. Sarebbe opportuno estendere i divieti antifumo a tutti gli ambienti affollati come spiagge, stadi e parchi. In Inghilterra a partire dai prossimi mesi sarà vietato fumare nell'abitacolo dell'auto in presenza di minori. Speriamo anche nel nostro Paese segua l'esempio d'Oltremarina". "La nostra azienda è

orgogliosa di collaborare con AIOM alla realizzazione di questo importante progetto", ha concluso la dott.ssa Anna Maria Porrini, presidente di Boehringer Ingelheim, azienda che ha reso possibile con un educational grant tutta la campagna.



### ATTIVITÀ FISICA

#### Giocare a calcio fa bene anche a 70 anni!

Il calcio è lo sport più seguito e praticato in Italia. Ma fino a quando è possibile qualche tiro in porta o improvvisare una partitella con gli amici? L'età non conta, assicurano i ricercatori del Copenhagen Centre for Team Sport and Health, in Danimarca. Secondo gli scienziati scandinavi chiunque può ricominciare a giocare, con benefici per la forma fisica e la salute, anche a 70 anni. Lo confermano i risultati della ricerca danese: dopo quattro mesi di allenamenti di un'ora due volte la settimana, la capacità polmonare degli over65 è migliorata del 15%, il tono muscolare del 30% e la resistenza allo sforzo fisico del 50%. Inoltre, è stata osservata una rimineralizzazione ossea, del 3% a livello della testa del femore, proprio uno dei punti deboli in chi ha un'età avanzata. I risultati confermano l'impatto positivo dello sport a tutte le età, purché praticato senza eccessi e con attenzione per la propria salute.



### PICCOLI DISTURBI

#### Afta, che fastidio: ecco come prevenirle

Che capiti su palato o lingua, gengive o nell'interno della guancia, il dolore che queste piccole lesioni fanno provare è pungente. Stiamo parlando delle afte. Una volta che si presentano, il problema principale è farla passare: la formulazione più efficace di un farmaco è quella in gel, perché forma una barriera protettiva che isola la lesione, evitando il contatto lingua, saliva e cibo, rendendo meno problematico parlare e masticare. Ma come possiamo difenderci dall'insorgenza delle afte?

**A tavola:** riducete nei limiti del possibile cioccolato, caffè, alcolici, spezie, agrumi, aceto, peperoncino perché predispongono alle afte (e, se ne avete già una, aumentano il dolore).

**Stress:** alcuni studi lo considerano un fattore aggravante.

**Farmaci:** gli antinfiammatori non steroidei (FANS) e i beta-bloccanti possono provocare afte.

**Piccoli traumi:** incidenti nella masticazione, cibi duri o appuntiti, un cattivo uso dello spazzolino da denti possono favorire le afte.

### ALIMENTAZIONE

#### Meno appetito con un goccio di olio

Sapevate che l'olio d'oliva può prevenire l'obesità? Il suo profumo è infatti in grado di indurre un maggior senso di sazietà. Lo afferma uno studio del German Research Center for Food Chemistry di Monaco di Baviera. I ricercatori hanno reclutato 120 persone, dividendole in 5 gruppi. Ogni partecipante è stato invitato a mangiare 500 grammi di yogurt al giorno. All'insaputa dei volontari lo yogurt poteva contenere burro, lardo, olio di oliva, olio di canola o nessun additivo. Dall'analisi del sangue è poi emerso che il gruppo che aveva assunto olio di oliva mostrava un maggior tasso di serotonina, l'ormone della sazietà. Inoltre queste persone, insieme a quelle che assumevano burro e a quelle del gruppo di controllo, aveva ridotto l'apporto di calorie per compensare quelle introdotte con lo yogurt.

