

IERI A CAGLIARI LA QUARTA TAPPA DEL TOUR AIOM, WALCE, ICC IN 8 REGIONI SUL CANCRO AL POLMONE

## Fumo passivo, 8 italiani su 10 ignorano che provoca il tumore

È la prima causa per il cancro al polmone che, ogni anno, colpisce oltre 40.000 persone in Italia. Ma 8 cittadini su 10 non sanno che il fumo delle sigarette provoca il tumore, e per il 43% smettere di fumare non riduce il rischio di sviluppare la malattia. Sono questi alcuni dei dati emersi dal sondaggio condotto dall'Associazione

Italiana di Oncologia Medica (AIOM) su oltre 3.000 cittadini. L'indagine è stata presentata ieri al Policlinico di Monserrato di Cagliari e fa parte della campagna nazionale di sensibilizzazione sul tumore del polmone: un'iniziativa, promossa dall'AIOM con il patrocinio della Fondazione "Insieme contro il Cancro" e dell'associazione di pazienti "WALCE" (Women Against Lung Cancer in Europe), che prevede un tour in otto regioni. "Il cancro al polmone si caratterizza da un forte stigma sociale - ha affermato il prof. Daniele Farci Coordinatore AIOM Sardegna - Sarebbe opportuno estendere i divieti antifumo a tutti gli ambienti chiusi o troppo affollati come automobili, spiagge, stadi e parchi. Solo così è possibile difendere la salute di tutti i cittadini, specialmente delle persone più a rischio, come le donne in gravidanza e i bambini". "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 rende possibile con un educational grant tutta la campagna.



na il 90% del totale dei decessi per tumore del polmone. E il fumo passivo è un importante fattore di rischio, che aumenta fino al 30% le probabilità di sviluppare la malattia. "Il 25% della popolazione italiana è esposto ai suoi rischi - ha affermato il prof. Daniele Farci Coordinatore AIOM Sardegna - Sarebbe opportuno estendere i divieti antifumo a tutti gli ambienti chiusi o troppo affollati come automobili, spiagge, stadi e parchi. Solo così è possibile difendere

la salute di tutti i cittadini, specialmente delle persone più a rischio, come le donne in gravidanza e i bambini". "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 rende possibile con un educational grant tutta la campagna.

re la salute di tutti i cittadini, specialmente delle persone più a rischio, come le donne in gravidanza e i bambini". "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 rende possibile con un educational grant tutta la campagna.

### DISTURBI DEL SONNO

#### Il sonnambulismo si eredita da mamma e papà

Sonnambuli si nasce o si diventa? È una domanda difficile, a cui spesso i genitori di figli sonnambuli hanno cercato di dare una risposta. Un recente studio canadese ha sottolineato la forte componente ereditaria delle camminate notturne in pieno sonno e della propensione a fare incubi. Secondo l'indagine condotta su oltre 2.000 bambini tra 1 e 13 anni di età, più del 61% dei bimbi figli di genitori sonnambuli, lo sono a loro volta. Quando solo uno dei genitori cammina dormendo quasi il 50% della prole fa la stessa cosa. Non solo: anche i terrori notturni risultano in molti casi ereditari e legati al sonnambulismo. Pubblicato sulla rivista «JAMA Pediatrics», lo studio è stato realizzato in Canada dal Centro per la Ricerca Avanzata sulla Medicina del Sonno. Seconda la ricerca, i figli di genitori sonnambuli evidenziano rischi doppi di soffrire di incubi. Questi fenomeni, secondo gli esperti, sono genetici, ma è possibile prevenirli: assicurarsi che i piccoli non arrivino a letto stanchi e stressati, rassicurarli prima del sonno sono comportamenti utili per ridurre i disagi.

### ALIMENTAZIONE

#### Dieta mediterranea, protegge memoria e funzioni cognitive

I benefici della dieta mediterranea per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche sono noti da tempo, questo regime alimentare, vanto della cucina italiana, si rivela anche in grado di proteggerci dalla perdita di memoria e delle funzioni cognitive. Uno studio della McMaster University (Canada), pubblicato sulla rivista *Neurology*, ha scoperto che chi segue la dieta mediterranea è meno propenso a sviluppare problemi cognitivi. I ricercatori hanno seguito più di 27mila persone di 40 nazioni per circa 5 anni. Tutti i partecipanti avevano un'età uguale o superiore ai 55 anni e soffrivano di diabete o avevano una storia di malattie cardiovascolari. I ricercatori hanno testato le capacità mnemoniche e cognitive dei partecipanti all'inizio dello studio, dopo 2 e 5 anni. Sono state inoltre prese in considerazione tutte le informazioni circa la dieta seguita. Coloro che hanno seguito una dieta più sana sono risultate meno a rischio di sviluppare un declino cognitivo del 24 per cento, rispetto al 18 per cento delle persone che hanno seguito diete poco equilibrate.

### IGIENE E SPORT

#### Cloro: l'importanza di proteggere pelle, occhi e labbra

Con l'arrivo della bella stagione, aumentano le iscrizioni in piscina. Ma quando vi recate nelle strutture pubbliche, ricordate che il cloro può rappresentare un nemico per le pelli più sensibili. I disinfettanti diluiti nell'acqua, infatti, possono essere irritanti e generare fastidi. In persone che presentano determinate caratteristiche della pelle, come cute secca o particolarmente sensibile, si possono manifestare follicoliti e dermatiti. Le zone da proteggere con particolare attenzione? Viso, labbra, occhi (il cloro può provocare irritazioni con relativo bruciore e arrossamento) e capelli, che a causa dell'azione del cloro possono indebolirsi e perdere colore. Senza dimenticare di proteggere i nostri bambini: i più piccoli sono maggiormente esposti all'aggressione di questi agenti sia perché hanno una cute particolarmente sensibile, sia perché trascorrono molto tempo in acqua con bagni ripetuti.

