

## LA PREVENZIONE ONCOLOGICA COME STILE DI VITA

Il giorno 21 Marzo 2018 si è svolto, presso l'auditorium del Liceo Classico N. Spedalieri, un incontro finalizzato alla sensibilizzazione degli studenti nei confronti della prevenzione in campo oncologico.

L'evento è stato organizzato in collaborazione con "Medicare ONLUS", associazione impegnata nel sostegno di chi, dopo una diagnosi di cancro, deve affrontare il difficile percorso della cura. La Presidente dell'associazione, Sig.ra Stefania Cicala, dopo aver dato il benvenuto agli studenti e aver ringraziato i professori che hanno contribuito alla realizzazione dell'evento, ha dato inizio alla conferenza esponendo gli argomenti che sarebbero stati trattati dal Dott. Banna e dalla Dott.ssa Cubisino.

Il Dott. Giuseppe Banna, oncologo presso il reparto di *Oncologia Medica* dell'*Ospedale Cannizzaro* di Catania, ha parlato di "prevenzione a 360 gradi", non solo relativamente alle neoplasie, anche riguardo la profilassi delle malattie cardiovascolari; infatti, in Italia, le prime due cause di morte sono dovute proprio alle malattie cardiovascolari e in secondo luogo al cancro.

Il Dott. Banna ha poi distinto tra prevenzione primaria e secondaria. La prevenzione primaria è rappresentata dall'eliminazione dei fattori di rischio tramite la modificazione dei comportamenti e degli stili di vita; la prevenzione secondaria consiste nella diagnosi precoce della malattia e in un tempestivo percorso di cura che aumenta di molto le probabilità di guarigione.

Relativamente al primo concetto, ovviamente sono stati approfonditi i gravi rischi causati dal fumo: una sigaretta contiene più di 400 sostanze cancerogene e dopo 5 anni dall'ultima sigaretta, il rischio di sviluppare un cancro diminuisce drasticamente. Inoltre, il dott. Banna ha fatto notare come il fumo non è causa solamente del cancro al polmone, ma spesso è cancerogeno per qualsiasi parte del nostro organismo.

Un altro fondamentale aspetto evidenziato dall'oncologo, in relazione alla prevenzione primaria, è rappresentato dal nostro stile alimentare. Avere una corretta alimentazione, infatti, riduce di molto le probabilità di sviluppare un cancro. In particolare, poi, è importante mantenere un adeguato peso corporeo, perché l'obesità è un grave fattore di rischio in quanto il grasso che si sedimenta nel nostro corpo produce ormoni in abbondanza, i quali stimolano la produzione delle cellule, sia sane che malate.

Come sostenuto dall'OMS, poi, un altro aspetto legato all'alimentazione, è l'assunzione di alcool che deve essere quanto più possibile ridotta, in particolare per le donne.

Altri fattori di rischio, nelle nostre città, sono rappresentati da una prolungata esposizione al sole (che deve essere adeguata al nostro fototipo) e dall'inquinamento atmosferico ed elettromagnetico.

La probabilità di ammalarsi di una patologia oncologica dipende anche da fattori genetici e qui entra in gioco il concetto di prevenzione secondaria. In tali casi, è fondamentale effettuare frequenti controlli, grazie ai quali, si può intervenire tempestivamente per contrastare eventuali neoplasie già in atto. Gli screening per il carcinoma della mammella e del collo dell'utero, ad esempio, consistono nelle mammografia e nel pap-test, che le donne a partire dai 45 anni dovrebbero effettuare almeno una volta l'anno. Inoltre, tutti gli uomini e le donne dai 50 anni in su ogni due anni dovrebbero eseguire l'esame delle feci e la colonscopia per la prevenzione del tumore al retto.

Il Dott. Banna ha infine sottolineato come i dati epidemiologici dimostrino che nel Mezzogiorno l'incidenza dei tumori sulla popolazione è inferiore rispetto a quella nel Nord Italia ma, paradossalmente, la mortalità è più elevata perché c'è una scarsa cultura della PREVENZIONE, parola chiave e filo conduttore della conferenza.

In chiusura, la parola è passata alla Dott.ssa Serena Cubisino, biologa nutrizionista, la quale ha ribadito che un corretto stile alimentare è fondamentale per la nostra salute e per la prevenzione oncologica.

I problemi principali della nostra alimentazione evidenziati dalla dottoressa sono sostanzialmente: un consumo eccessivo di calorie, di sale e zucchero e di alimenti di origine animale, aggravati da una scorretta assunzione dei pasti nel corso della giornata. Infatti bilanciare la quantità di cibo assunta quotidianamente è fondamentale.

La biologa ha quindi approfondito i concetti di *fabbisogno energetico giornaliero* bilanciato in proteine, lipidi e carboidrati. Frutta e verdura, in quanto ricche di fibre, sono fondamentali per moltissimi aspetti della nostra salute: esse infatti, tra l'altro, riducono il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari.

L'incontro si è concluso con un vivace dibattito che ha dato modo agli allievi di approfondire dubbi e perplessità relativamente ai corretti stili di vita da adottare per mettere in pratica sin dalla giovane età una prevenzione assidua e consapevole.