****

COMUNICATO STAMPA

**Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica 18 – 26 marzo 2017**

**LA SALUTE IN MOVIMENTO***Lilt promuove l’attività fisica come “ingrediente” fondamentale per uno stile di vita salutare*

**Milano, 15 marzo 2017** - Non fumare, svolgere attività fisica, effettuare controlli periodici e seguire un’alimentazione sana e corretta sono le regole base per prevenire alcune patologie tumorali. Su questa linea, la **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Milano** lancia il tradizionale appuntamento con la sedicesima edizione della **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica** che si terrà in tutta Italia dal **18 al 26 marzo** **2017**. Scopo prioritario di questa settimana sarà, dunque, la **sensibilizzazione** della popolazione sull’importanza di adottare uno **stile di vita sano e corretto**.Istituita con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, ha l’obiettivo di diffondere **la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce per la salute di tutta la popolazione.**

Diverse le iniziative a sostegno della prevenzione e della diagnosi precoce che si svolgeranno durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. Tra queste, il tradizionale appuntamento con la prevenzione in tour con l’**Unità Mobile** **Lilt** che dal 18 al 26 marzo offrirà ai cittadini di Milano e provincia la possibilità di sottoporsi gratuitamente a visite di diagnosi precoce oncologica. **Un modo comodo e veloce per portare la prevenzione sotto casa di tutti**.

“Uno dei nostri impegni più importanti risiede nel prendersi cura della salute delle persone, promuovendo una coscienza sanitaria e diffondendo l’abitudine ai corretti stili di vita - **dichiara il prof. Marco Alloisio, Presidente della Lilt di Milano** -. Secondo i recenti dati statistici presentati dall’Associazione Italiana Registri Tumori (AIRTUM), ogni giorno, in Italia, circa 1.000 persone ricevono la diagnosi di tumore e ricordiamo che più del 30% delle patologie tumorali possono essere evitate proprio grazie alla prevenzione. Anche quest’anno, come il precedente, abbiamo voluto porre l’accento **sull’attività fisica**, che gioca un ruolo importante nella lotta contro i tumori. La città di Milano, con i tanti eventi sportivi che offre e il *bike sharing,* è ideale per mantenersi attivi, in particolare per gli spostamenti su due ruote; andare in bicicletta, per esempio, è una attività benefica, adatta a tutti e che possiamo praticare ogni giorno. A questo proposito siamo felici di aver stretto una partnership con la storica corsa ciclistica **Milano-Sanremo** per ribadire in questo modo proprio l’importanza del connubio **“salute e movimento”**, *headline* della nostra Campagna. Recenti studi condotti in Europa e negli Stati Uniti, hanno dimostrato che chi svolge esercizio fisico costantemente ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi. Saremo quindi, **sabato 18 marzo**, alla partenza della corsa ciclistica- continua il prof. Marco Alloisio- con la nostra Unità Mobile per effettuare visite gratuite di diagnosi precoce oncologica e consulenze alimentari. Aspettiamo i milanesi per un appuntamento con la salute anche in questa occasione”.

Fare **movimento** è il primo passo per cominciare a **prendersi cura di sé stessi**; è importante riuscire a trovare del tempo per la propria salute, sarebbe sufficiente una mezz’ora al giorno di esercizio fisico moderato, anche se l’impegno ideale sarebbe di 10.000 passi quotidiani. Se non è possibile dedicare tempo allo sport, basterebbe, nell’arco della giornata, prendere i mezzi pubblici scendendo una fermata prima della destinazione, utilizzare le scale oppure utilizzare la bicicletta, quando è possibile, per gli spostamenti.

“La bicicletta, nella sua semplicità di forma e di utilizzo, è uno strumento meraviglioso, ed è banale ormai ripetere quanto sia in grado di contribuire al **benessere personale** di chi la usa e contemporaneamente a quello dell’ambiente in cui si muove - **dichiara Guia Biscàro, Presidente Fiab Milano Ciclobby** -. Il ciclista mette in moto tutto il corpo, allena la respirazione, vive maggiormente all’aria, migliorando la resistenza al freddo e sopportando più piacevolmente le alte temperature, rinforzando le difese dell’organismo. Chi usa la bicicletta per gli spostamenti urbani capisce come è bello e facile rinunciare al veicolo privato (sia auto che scooter), e contribuisce non solo a ridurre i problemi legati all’inquinamento acustico e dell’aria, eliminando lo stress prodotto dallo stare nel traffico, ma dà un apporto importante nel creare un clima generale più piacevole e umano: anche questo significa più benessere e quindi più salute per tutti. Se la prevenzione è fondamentale, e LILT lo sa, **adottare stili di vita salutari è indispensabile**, e Fiab Milano Ciclobby e tutti i ciclisti lo sanno!”.

Rimanendo sul tema dell’importanza dell’attività fisica, nel 2015 è stato redatto un **Protocollo d’Intesa tra la Lilt e il C.O.N.I.** (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), volto alla realizzazione di eventi e iniziative per migliorare il benessere dei cittadini, con l’obiettivo di incentivarli e spingerli verso la pratica dello sport, con il fine di ridurre l’incidenza dei tumori e accrescere la qualità della vita.

“**L’educazione al movimento** è uno degli obiettivi primari dello sport attraverso le sue tante discipline e specialità. Lo sport è la realtà in grado di favorire e promuovere naturalmente uno **stile di vita salutare** - **dichiara Claudia Giordani, Delegato Provinciale Comitato Olimpico Nazionale Italiano di Milano** -. In campo si imparano le regole giocando, divertendosi, impegnandosi per raggiungere i propri obiettivi. A tutte le età. Una volta assaporata la gioia del movimento, la libertà di espressione fisica, la potenzialità della dimensione corporea si diventa **più consapevoli e più attenti ai temi della prevenzione**. E tutti possono giocare una partita diversa, insieme”.

Non solo sport, ma anche sana e corretta alimentazione. Protagonista indiscusso della Settimana sarà, infatti, come sempre, **l’olio extravergine d’oliva**, noto per le sue qualità benefiche e protettive nei confronti di alcuni tumori. Si tratta di uno degli alimenti che, da sempre, ha caratterizzato la **dieta mediterranea**, un modello nutrizionale al quale viene riconosciuto il ruolo di **“Re della prevenzione”**. Un primato che gli ha permesso, nel 2010, di aggiudicarsi l’entrata nella Lista dei patrimoni culturali immateriali dell’umanità (UNESCO).

“Sono anni che metto in evidenza gli **aspetti salutistici dell’olio extra vergine di oliva**, poco conosciuti dal grande pubblico - **dichiara Luigi Caricato, Direttore di Olio Officina Magazine** -. Non è un semplice ingrediente tra gli altri. È qualcosa di più. Non a caso è stato universalmente riconosciuto il suo ruolo di *functional* food, di cibo cioè funzionale, di alimento completo, con funzioni specifiche che vanno al di là del nutriente classico. Ecco, l’aspetto che più mi piace rimarcare, in tutto ciò - continua Caricato - è che se da un lato è imprudente parlare di alimento nutraceutico, perché occorre essere coscienti che un solo alimento senza una corretta dieta e uno stile di vita appropriato risulta inefficace, dall’altro possiamo affermare con certezza che l’olio da olive rappresenta, per via della sua composizione, un **presidio di medicina preventiva**. **L’olio non guarisce alcuna malattia, ma contribuisce tuttavia a prevenirle**. Per questo l’impegno della Lilt va sostenuto e promosso in ogni ambito: perché per star bene occorre essere coscienti del valore della prevenzione”.

Accanto all’Unità Mobile sarà possibile richiedere la tradizionale **shopper della salute**, con gli alimenti tipici della dieta mediterranea, olio extravergine d’oliva, pomodori pelati e pasta. Adottare come alimentazione la tradizionale dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura e povera di grassi, rappresenta un alleato prezioso per il nostro benessere.

Per informazioni sulle iniziative: **tel. 02 49521 - sito** [**www.legatumori.mi.it**](http://www.legatumori.mi.it) **– Facebook Lega Tumori Lilt Milano**

**Ufficio Stampa Lega Tumori di Milano**

Simona De Giuseppe 02 49521134; 347 9180301 – [s.degiuseppe@legatumori.mi.it](mailto:s.degiuseppe@legatumori.mi.it)

Fabrizia Nardecchia 02 49521135; 392 7462313 – [ufficiostampa@legatumori.mi.it](mailto:ufficiostampa@legatumori.mi.it)