

**■ TABACCO E DROGA****Fumo al bando**

**1** Non cominciare a fumare o, se si fuma, smettere immediatamente. I benefici per il sistema cardiovascolare si ottengono dopo un anno, mentre dopo cinque anni dalla cessazione, il rischio di tumore del polmone si dimezza. Ovviamente, tutte le droghe sono da bandire.

**■ ATTIVITA' FISICA****Muoversi a ogni età**

**3** Mantenere il giusto peso, controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta e verdura di stagione), facendo attività fisica (se si è giovani o adulti, facendo sport amatoriale, se si è anziani, una camminata di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente).

**■ CAMPANELLI D'ALLARME****Sotto controllo**

**7** Se si riscontrano anomalie persistenti, quali tosse, voce alterata, difficoltà a respirare, battito irregolare, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamenti inspiegati, noduli della pelle come nei che cambiano colore o prurono, andare dal proprio medico di fiducia.

**10 regole per stare bene**

**P**er vincere la battaglia contro il cancro, non c'è soltanto la terapia. Le prime armi da impugnare sono la prevenzione e la diagnosi precoce. Il direttore del Dipartimento di Oncologia medica del Cro di Aviano, **Umberto Tirelli**, ha stilato per noi un decalogo: dieci consigli facili da seguire che possono aiutare ad allungare

la vita e a trascorrerla in perfetta salute. Soltanto impugnando queste armi, "è possibile - spiega Tirelli - diminuire l'insorgenza dei tumori, fare una diagnosi sempre più precoce e migliorare i risultati della terapia, usando al meglio la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia e la terapia biologica, spesso combinate tra loro".

**■ ALCOL****A piccole dosi**

**2** Non abusare dell'alcol. Qualche bicchiere di vino al giorno durante i pasti può fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze eccezionali (feste, ecc.). Attenzione all'alcol e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi.

**■ AL VOLANTE****Rispetto delle regole**

**4** Al volante essere sempre prudenti. Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino, evitando anche vivavoce e auricolare, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti.

**■ INQUINAMENTO****A casa e al lavoro**

**5** L'inquinamento può essere un fattore di rischio di malattie respiratorie e cardiache, mentre il radon aumenta il rischio di tumore del polmone. L'effetto nocivo del radon si può eliminare, arieggiando i locali chiusi. Sul lavoro bisogna rispettare le norme di sicurezza.

**■ SOTTO IL SOLE****Sempre protetti**

**6** Anche se si è patiti dell'abbronzatura, non eccedere nell'esposizione al sole o a sistemi artificiali, come i lettini abbronzanti, che predispongono ai tumori della pelle. Alcuni di questi sono anche potenzialmente mortali, per esempio il melanoma.

**■ PREVENZIONE****Screening regolari**

**8** A seconda dell'età e del sesso, procedere agli screening per la diagnosi precoce e la prevenzione dei tumori dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. La Regione Fvg ha attivato gli screening oncologici raccomandati a livello internazionale per la prevenzione.

**■ RICETTA SALVA CUORE****Buone abitudini**

**9** Monitorare il rischio cardiovascolare, controllando pressione arteriosa, glicemia, colesterolo tra gli altri, oltre che le proprie abitudini alimentari, il peso, il rischio familiare, eccetera, consultando il proprio medico di fiducia ed eventualmente il cardiologo.

**■ ATTENZIONE ALLE INFEZIONI****Sesso sicuro**

**10** Prevenire l'acquisizione di infezioni che sono alla base di malattie gravi come cirrosi e tumori ed evitare l'acquisizione di malattie che si trasmettono sessualmente, come, per esempio, Hiv, blenorragia, sifilide, herpes e clamidia.