

I suggerimenti del prof. **Umberto Tirelli** sugli stili di vita e gli accorgimenti nella prevenzione da osservare durante l'anno. Fumo, cura del cuore, infezioni, controllo del peso: come tenersi in forma dopo la "tempesta" della pandemia

Ecco il decalogo per un 2023 in buona salute

Prof. Umberto Tirelli*

I SUGGERIMENTI

Nel 2022 ogni giorno statisticamente si sono verificate in Italia 1800 morti per tutte le cause, 630 per malattie cardiovascolari, 500 per tumori e tra le altre cause 50-70 per COVID 19 che a differenza delle prime due cause si trasmette però per via salivare e respiratoria ed è quindi più difficile da contrastare. Il decalogo è orientato a ridurre con i suoi "Comandamenti" le malattie che ci possono colpire e migliorare comunque la nostra salute. Due buone notizie: la pandemia di COVID-19 si è trasformata in una epidemia molto meno pericolosa di prima anche perché le varianti che circolano in Italia sono molto meno aggressive. Difficile prevedere quale sarà l'evoluzione nel futuro. Inoltre abbiamo oltre 15.000 persone con oltre 100 anni che vivono oggi in Italia.

1- RIDUCI LA POSSIBILITÀ DI INFEZIONE DA SARS-COV-2

La vaccinazione, e adesso la re-vaccinazione con vaccino bivalente che contrasta sia il virus di Whan che Omicron 1 che attualmente colpisce in Italia, è alla base della strategia di prevenzione del Sars-Cov2 che porti alla malattia avanzata, come si evince dalla significativa riduzione dei ricoveri in terapia intensiva e della morte per infezione rispetto ai non vaccinati. Segui le indicazioni che arrivano dal Comitato Tecnico

Scientifico dell'Istituto Superiore di Sanità a riguardo dell'endemia in atto. Se hai dubbi riguardo l'infezione puoi accedere al tampone rapido o molecolare che si possono eseguire presso le farmacie che si sono rese disponibili o attraverso le strutture private e pubbliche.

2-FUMO - PRIMA RIDUCI POI SMETTI

A livello globale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima vi siano un miliardo di fumatori e che il consumo di tabacco uccida 8 milioni di persone ogni anno. Se sei giovanissimo, sappi che se comincerai a fumare avrai almeno dieci anni di vita in meno davanti a te; se fumi smetti immediatamente, non è mai troppo tardi, a tutte le età. Se non ce la fai, perché la nicotina è una droga difficile da abbandonare, considera le sigarette elettroniche e il tabacco riscaldato, che non sono cancerogene come le sigarette tradizionali per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Prove scientifiche convincenti valutate positivamente dalla Food and Drug Administration americana, hanno dimostrato che sono molto meno dannose delle sigarette tradizionali proprio perché il riscaldamento è meno tossico della combustione.

La sigaretta elettronica e il tabacco riscaldato sono consigliati dal Ministero della Salute del Regno Unito quando un fumatore non riesce a fare a meno della nicotina nell'ottica della riduzione del danno. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe "leggere".

3- CUORE - MONITORA I RISCHI

CARDIOVASCOLARI

Controlla, tra gli altri valori, la pressione arteriosa e il colesterolo, anche controllando l'alimentazione, e segui per quanto ti è possibile, le indicazioni dei punti due, quattro e sei.

Sarebbe utile un controllo dopo i 60 anni o anche prima per coloro che hanno in famiglia malattie cardiovascolari in età giovanile ed in media età.

4-PESO - MANTIENI QUELLO GIUSTO

È bene osservare una corretta alimentazione per prevenire le malattie cardiache e tumorali che sono le più frequenti cause di morte. Recentemente l'OMS ha confermato il legame tra tumori

e consumo troppo frequente e in grande quantità di carni rosse e lavorate. La carne va mangiata con moderazione ed accompagnata a verdura, legumi e frutta, senza dimenticare la pasta. La dieta mediterranea è la migliore ricetta per la nostra salute. Ricordiamoci di fare ricorso all'attività fisica, se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata 1 o 2 volte al giorno per 5-10 km può essere sufficiente a tutte le età.

5- INFEZIONI E VACCINI PROGRAMMI E SICUREZZA

Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. L'HIV colpisce ancora con migliaia di nuovi casi all'anno in Italia, fortunatamente anche senza vaccino abbiamo trattamenti molto efficaci che controllano nel tempo l'infezione co-

si come avviene per l'Epatite C dove addirittura la terapia medica in atto è in grado di eliminare il virus dell'epatite C nella stragrande maggioranza dei pazienti. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV, che possono fare scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero, della vagina, dell'ano e della tonsilla. Partecipa anche ai programmi di vaccinazione contro l'influenza oltre alla vaccinazione contro il Sars-Cov-2 (vedi punto 1).

6- SCREENING - CONTROLLARE E PREVENIRE:

Gli screening sono esami condotti a tappeto su una fascia della

popolazione per individuare una malattia prima che si manifesti, per esempio la mammografia per i tumori della mammella o il sangue occulto nelle feci per i tumori del colon-retto. A seconda dell'età, procedi agli screening per la diagnosi precoce dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono a questi tumori. (Toma-Lab con la quale siamo in collaborazione)

7- IN VIAGGIO SII PRUDENTE

Non aver bevuto in precedenti



za, ovviamente non aver usato droghe, moderare la velocità, non usare il telefonino, controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente). Andare in moto e in bicicletta, ma anche a piedi, comporta vantaggi e anche rischi ben conosciuti, soprattutto le moto di grossa cilindrata. Usa sempre il casco e comunque tieni sempre presente di moderare la velocità soprattutto con la scarsa qualità degli asfalti che ci troviamo in varie parti d'Italia. Diventa donatore di sangue, di midollo osseo, e donatore di organi.

8- MOVIMENTO - SE POSSIBILE SEMPRE A PIEDI

Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle

macchine, oltre che al riscaldamento, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta. Ricorda che il radon, che proviene naturalmente dal sottosuolo, è un gas cancerogeno che è la seconda causa dei tumori del polmone e si previene arieggiando i piani terreni degli edifici privati e pubblici (soprattutto le scuole). Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità bisogna ridurre la produzione dei rifiuti, per esempio diminuendo gli imballaggi di plastica e aumentando gli imballaggi di carta. In secondo luogo bisogna potenziare il riciclo e il riuso aumentando la differenziata e diminuendo anche qui l'utilizzo della plastica. Infine gli inceneritori di nuova generazione, i termovalorizzatori, che sono costruiti con le tecniche innovative attuali, hanno una produzione di sostanze cancerogene come diossina, idrocarburi policiclici aromatici, metalli pesanti, difenoli, eccetera, molto inferiore rispetto al passato e del tutto nei limiti della tossicità consentita, ma posso-

no produrre energia che può servire per riscaldare intere città, diminuendo l'inquinamento proveniente dal riscaldamento. Tutto ciò viene adottato in tutti i paesi europei, mentre ancora purtroppo manca in molte grandi città italiane.

9- RICERCA - LA MEDICINA PREDITTIVA

La medicina predittiva si rivolge prevalentemente a chi non ha ancora sviluppato patologie particolari per cercare indizi che ne suggeriscano la predisposizione. Rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani e il suo scopo non è la guarigione, come per la classica medicina curativa, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro DNA, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore e per altre malattie (Vedi punto

6). Inoltre sul tessuto e sul sangue dei pazienti già con tumore in trattamento si possono eseguire test genetici in collaborazione con Toma-Lab, Università di Milano, per una terapia più personalizzata, anche durante il corso della malattia.

10- ALCOOL - EVITA GLI ABUSI

Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma non va confuso con l'abuso dell'alcool, non bere mai alcolici fuori dai pasti, se non eccezionalmente in circostanze particolari (feste, ecc.) e sempre entro i limiti. Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. Mai quando ci si appresta a guidare.

**Direttore Scientifico e Sanitario Clinica Tirelli Medical Group di Pordenone
Primo ricercatore clinico del Nordest secondo la banca dati Scopus, la più autorevole al mondo che valuta le pubblicazioni scientifiche Peer reviewed e le citazioni (H-index), in oncologia e malattie infettive/covid.*



Il prof. **Umberto Tirelli** con alcune collaboratrici

**IN ITALIA VIVONO
OLTRE 15MILA PERSONE
CHE HANNO SUPERATO
I 100 ANNI. MA LA
NATURA PUÒ ANCHE
ESSERE AIUTATA**

