

SALUTE

Nel 2023 ogni giorno statisticamente si sono verificate in Italia 1800 morti per tutte le cause, 630 per malattie cardiovascolari, 500 per tumori. Il decalogo per il 2024 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 endemia 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, una grande maggioranza donne, che è il sesso forte!

1 RIDUCI I RISCHI DI INFEZIONE

Soprattutto nelle persone fragili con patologie croniche, per esempio oncologiche ed immunologiche e negli anziani, oltre che nel personale sanitario è indicata la vaccinazione contro l'influenza e il Covid 19, secondo i calendari vaccinali delle singole regioni, che sono patologie che in quelle condizioni potrebbero avere gravi conseguenze.

2 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 MONITORA I RISCHI CARDIACI

Controlla, tra gli altri valori, la pressione arteriosa e il cole-



Il decalogo del benessere

Alcuni piccoli consigli da seguire per mantenersi in salute grazie a uno stile di vita sano e facile da seguire: se ci si vuole bene



Il professor Umberto Tirelli è tra i Top Italian Scientists secondo la rivista Plos Biology dell'ottobre 2022. Secondo Scopus, la banca dati più autorevole a livello mondiale per valutazione della ricerca scientifica

sterolo, 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 e di media età. La TAC del miocardio può essere molto utile in questa popolazione.

4 MANTIENI IL PESO 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 dimentici-

care 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

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 così come avviene per l'Epatite C dove addirittura la terapia medica in atto è in grado di eliminare il virus 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.

6 CONTROLLARE È 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 sofisticate, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono a questi tumori

7 IN VIAGGIO SII PRUDENTE

Non aver bevuto in precedenza, 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 SE POSSIBILE SEMPRE A PIEDI

Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto al 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 possono 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 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. Inoltre sul tessuto e sul sangue dei pazienti già con tumore in trattamento si possono eseguire test genetici per una terapia più personalizzata, anche durante il corso della malattia, con la piattaforma *oncoprecision.it* della quale sono Condirettore Scientifico

10 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.

Prof. Umberto Tirelli

Direttore Scientifico e Sanitario
Clinica Tirelli Medical Group
di Pordenone
Past Primario Istituto
Tumori di Aviano (PN)