

MILANO *Il medico detta le regole per prevenire i tumori: stop a fumo, alcol e grasso*

Salute, i consigli dell'oncologo Umberto Tirelli per il nuovo anno

□ MILANO - La fine dell'anno coincide generalmente con i bilanci e con i buoni propositi per l'anno che verrà. **Umberto Tirelli**, direttore del Dipartimento di oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano (Pordenone), propone un Decalogo della salute per il 2013. Dall'addio ai cattivi stili di vita ai check-up regolari, fino ai piccoli accorgimenti per vivere in modo più sano. Ecco dunque i suggerimenti: 1) Evitare di fumare e tenere presente che per smettere, non è mai troppo tardi a qualsiasi età; ricordare che il fumo

passivo è cancerogeno. 2) Non abusare dell'alcol: qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare bene, ma mai fuori di essi, se non in circostanze particolari. Attenzione soprattutto all'alcol e ai superalcolici. 3) Mantenere il giusto peso controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta e verdura di stagione) e praticando regolare attività fisica. 4) Essere prudenti quando si guida e non bere prima di farlo: quando si esce in compagnia adottare il sistema che a turno, guida chi non beve; moderare la velocità e non usare il telefonino. 5) Utilizzare il meno

possibile la macchina, preferendo una passeggiata in bicicletta o a piedi. 6) Non eccedere nell'esposizione al sole o sistemi artificiali per l'abbronzatura, che sono spesso causa di tumori della pelle. 7) Consultare il medico in caso di anomalie persistenti quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbricola, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguina-

no o che fanno solo prurito. 8) Programmare, a seconda dell'età, screening per la diagnosi precoce e la prevenzione dei tumori dell'utero, del seno, del colon retto, della prostata, in particolar modo se c'è familiarità con le patologie tumorali. 9) Monitorare il rischio cardiovascolare, controllando pressione arteriosa e colesterolo. 10) Evitare di esporsi al rischio di malattie che si trasmettono sessualmente perché queste non sono assolutamente scomparse e quindi occorre adottare precauzioni "ad hoc" e partecipare ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'Hpv.

