

IL DECALOGO DEL DOTTOR TIRELLI

Dieci semplici consigli per vivere sani e sereni

Un 2016 all'insegna della salute e del benessere. È l'auspicio di tutti, per tutti. Qualche buona regola permette, quantomeno, di non favorire o accelerare l'insorgere di patologie. Ecco un catalogo della salute, stilato dal professor **Umberto Tirelli**, primario del Cro di Aviano.

Non fumare. Il fumo provoca più decessi di alcol, Aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. L'organizzazione mondiale della sanità stima che il consumo di tabacco uccida attualmente quasi 6 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, considera le sigarette elettroniche, sicuramente meno cancerogene per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe leggere.

Non abusare dell'alcol. Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma no all'abuso dell'alcol; non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari. Attenzione all'alcol e ai superalcolici

nei giovani e nei giovanissimi.

Mantieni il giusto peso. E osserva una corretta alimentazione. 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 frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezzora a giorni alterni può essere sufficiente.

In viaggio sii prudente. Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se possibile vivavoce e auricolare) controllare le gomme e i freni, ed essere cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).

Auto a casa, se possibile. Contribuisce a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'Oms e che è dovuto so-

prattutto ai gas di scarico delle macchine, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta.

Medicina predittiva. La medicina predittiva 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.

Fatti visitare se... Se riscontri anomalie persistenti - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, 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 sanguinano o che fanno solo prurito: vai dal tuo medico di fiducia.

Screening e test genetici. 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.

Rischio cardiovascolare. Controlla, tra gli altri, pressione arteriosa e colesterolo, e segui le indicazioni dei punti precedenti.

Malattie che si trasmettono sessualmente e influenza. Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. Adotta, in base ai tuoi principi etici e religiosi, uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (valida soprattutto per i giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o l'impiego del preservativo. 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, dell'ano e della tonsilla. Partecipa anche ai programmi di vaccinazione contro l'influenza se sei nei seguenti gruppi: età oltre i 65 anni, malattie croniche e lavori a rischio, come medici e infermieri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Umberto Tirelli del Cro di Aviano**

I consigli del professore: prima di tutto stop al fumo e per tutte le "anomalie" rivolgersi al medico

