
DIPARTIMENTO DI ONCOLOGIA MEDICA
DIRETTORE: PROF. UMBERTO TIRELLI

Divisione di Oncologia Medica A
Primario: : Prof. Umberto Tirelli

Tel. 0434 659284
Fax: 0434 659531
e-mail: oma@cro.it

DECALOGO PER UNA BUONA SALUTE DELLA DONNA:

8 MARZO 2011

- 1) EVITA IL FUMO ATTIVO E PASSIVO, infatti i tumori più frequenti nella donna, cioè il tumore della mammella e il tumore del polmone sono correlati con il fumo che purtroppo è in crescita fra le donne soprattutto tra quelle più giovani. **NON** è mai troppo tardi per smettere di fumare, a tutte le età. Non solo i tumori ma anche le malattie cardiovascolari, tra le altre, sono correlati con il fumo (vedi anche 9). Inoltre tutte le droghe fanno male, non esistono le leggere o le pesanti.
- 2) EVITA L'ABUSO DELL'ALCOOL. Nelle giovani e nelle giovanissime i superalcolici sono diffusi in maniera preoccupante, bisogna intervenire per ridurre drasticamente l'impiego. Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma attenzione a quando si guida la macchina.
- 3) MANGIA CORRETTAMENTE, in particolare la tua dieta deve prevedere quotidianamente frutta fresca, verdura e cibi integrali. Mangia meno carne e grassi.
- 4) MANTIENI IL GIUSTO PESO. Oltre alla corretta alimentazione del punto 3, ricorda che l'attività fisica è basilare per la prevenzione di molte malattie oncologiche, cardiovascolari, e degenerative. Se si è giovani si può fare sport anche amatoriale e/o frequentare una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente a tutte le età. Regalati un contapassi: aumenta quotidianamente il numero dei passi fino ad arrivare a 10.000 passi al giorno.
- 5) MIGLIORA L'AMBIENTE DI VITA, DI LAVORO E DI STUDIO. In questi ambienti chiusi possono esservi sostanze cancerogene, per esempio radon, amianto e altre sostanze dall'inquinamento ambientale. Usa meno la macchina perché inquinante, fai in modo che nella tua città gli amministratori amplino sempre di più gli spazi chiusi al traffico e dove sia possibile camminare e/o andare in bicicletta in sicurezza.
- 6) NON ECCEDERE NELL'ESPOSIZIONE AL SOLE o a sistemi artificiali. Il sole aiuta a sintetizzare la vitamina D e non solo, ma bisogna prenderlo con cautela. In estate sono consigliate a tutti, in particolare alle bambine e alle

persone con pelle chiara, una protezione solare elevata ed una esposizione moderata, per evitare le scottature che sono dannose e possono favorire a lungo termine lo sviluppo di tumori della pelle quali il melanoma.

- 7) 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.
- 8) A SECONDA DELL'ETÀ, PROCEDI AGLI SCREENING PER LA DIAGNOSI PRECOCE E LA PREVENZIONE DEI TUMORI dell'utero, della mammella, e del colon retto. Se hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella e colon retto, sussiste un incrementato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati. Esiste anche una vaccinazione contro l'HPV che è un virus che predispone ai tumori del collo dell'utero, la quale è prevista intorno ai 12 anni, a seconda dei programmi regionali in atto.
- 9) MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE. Le malattie cardiovascolari sono frequenti anche nelle donne, e sono una causa di morte complessivamente più importante che i tumori, con una sintomatologia che spesso viene sottovalutata. Tieni presente che quando compaiono le malattie cardiovascolari sono più gravi nella donna che nell'uomo. Controlla pertanto la pressione arteriosa e il colesterolo tra gli altri, oltre che seguire le indicazioni di 1), 2), 3) e 4).
- 10) EVITA L'ACQUISIZIONE DI MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE, che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando in base ai propri principi etici e religiosi uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nelle giovanissime), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o in alternativa richiedendo l'impiego del preservativo.

--

Prof. Umberto Tirelli
Direttore
Dipartimento di Oncologia Medica
Primario
Divisione di Oncologia Medica
Istituto Nazionale Tumori di Aviano (PN)
www.umbertotirelli.it