



CALENDARIO LILT - 2019



ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE

a cura della
Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Sezione di Prato



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“Attività Fisica è Prevenzione”

Attività fisica

L' **Attività Fisica** può essere definita come qualunque sforzo o movimento dell'apparato muscolo-scheletrico, che coinvolge anche visceri ed organi, e comporta un consumo di energia superiore a quello che si verifica in condizioni di riposo. L'attività fisica di conseguenza riguarda non solo le attività sportive ma anche le normali attività quotidiane (camminare, salire le scale, svolgere lavori domestici, giocare, andare in bicicletta, etc.). Se l'attività fisica, associata ad una sana alimentazione e ad un corretto stile di vita (niente fumo, nè alcol), è eseguita correttamente e in modo continuativo, determina un prolungamento della vita media e la riduzione del rischio di malattie croniche degenerative e tumorali che sono statisticamente frequenti nella popolazione anziana.

Sedentarietà

La **Sedentarietà**, o comportamento sedentario, è uno stile di vita che si identifica in un lungo tempo trascorso in posizione seduta (TV, computer, videogiochi, ufficio, auto) senza esercitare alcuna attività fisica pur mantenendo una sufficiente attività durante la giornata.

Mentre la posizione eretta comporta un relativo dispendio energetico in quanto si associa alla contrazione muscolare, la posizione seduta si associa ad effetti negativi sul metabolismo lipidico. Inoltre il consumo di cibo, mantenendo la posizione seduta, contribuisce all'aumento di peso che favorisce la sindrome metabolica (caratterizzata da almeno tre dei seguenti fattori: aumento della circonferenza vita, iperglicemia, aumento dei trigliceridi, diminuzione del colesterolo HDL, ipertensione arteriosa) e l'obesità.

Queste condizioni colpiscono circa il 60% della popolazione adulta e risultano in aumento nei bambini di 8-9 anni che sono in sovrappeso nel 22% e obesi nel 10,6%. Si stima che la sedentarietà sia il quarto fattore di rischio di mortalità globale.

Gennaio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

.....

.....

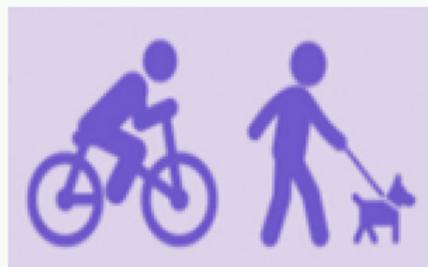
.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“ATTIVITÀ FISICA AEROBICA, DI RESISTENZA, O CARDIOVASCOLARE”

L'attività aerobica, se moderata ed eseguita con regolarità, esercita azioni favorevoli e di prevenzione nelle malattie cardiovascolari, metaboliche, neurodegenerative e tumorali.

Attività fisica Aerobica e Anaerobica

- **Attività aerobica, di resistenza, o cardiovascolare** è caratterizzata da uno sforzo moderato per un tempo prolungato. Essa aumenta il battito cardiaco e l'ossigenazione e richiede una frequenza respiratoria non troppo elevata da mantenere per lungo tempo. Comprende: gli esercizi fisici che si eseguono a domicilio o in palestra senza affanno, la camminata a passo sostenuto, i lavori domestici, il giardinaggio, il nuoto, la bicicletta, la cyclette, la danza, il jogging, il tapis roulant, il *nordic walking* (camminata con bastoncini), lo sci di fondo, GYROTONIC®, la ginnastica Pilates, il *Tai Chi Chuan*. Per migliorare i risultati l'esercizio aerobico può essere eseguito con la modalità “*interval training*” alternando fasi di sforzo intenso, in cui si ha un incremento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, a fasi di sforzo leggero. L'attività aerobica, se moderata ed eseguita con regolarità, favorisce la liberazione di miochine antinfiammatorie per contrazione dei muscoli striati. Essa riduce il sovrappeso e l'obesità permettendo il rilascio di acidi grassi liberi dal tessuto adiposo che vengono utilizzati dai muscoli scheletrici per la contrazione e la produzione di energia. Favorisce l'ingresso di glucosio nel muscolo, il flusso sanguigno e la riduzione della pressione arteriosa. Nei soggetti di mezza età e negli anziani l'attività aerobica di bassa intensità e lunga durata, associata a esercizi che impegnano la muscolatura in modo da aumentarne il tono, risulta salutare, tanto che viene regolarmente impiegata nel recupero di individui infartuati e nei pazienti con diabete di tipo 2.

Febbraio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

.....

.....

.....

.....

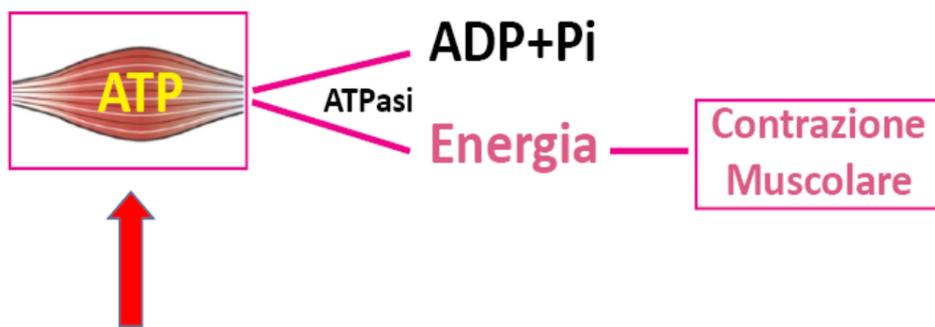


CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE

Meccanismi energetici

Il muscolo utilizza ATP (Adenosina Trifosfato) come fonte immediata di energia che viene scisso dall'enzima ATPasi in ADP (Adenosina Difosfato) e Fosfato inorganico (Pi)



Sistemi di rifornimento energetico: l'ATP è rigenerato da tre diversi sistemi

- SISTEMA AEROBICO: utilizza il sistema glicolitico (carboidrati) e il sistema lipolitico (grassi)
- SISTEMA ANAEROBICO ALATTACIDO: utilizza la fosfocreatina muscolare per generare energia
- SISTEMA ANAEROBICO LATTACIDO: sistema glicolitico che produce acido lattico

“Sistemi di rifornimento energetico per il normale svolgimento dell'attività muscolare aerobica e anaerobica”

● Attività anaerobica o di potenza

L'attività anaerobica è caratterizzata da sforzi intensi di breve durata quali: la corsa veloce (“i cento metri”), i salti, gli esercizi a corpo libero o l'allenamento con pesi da eseguire in palestra. Questi esercizi aumentano la massa e la potenza muscolare ed il metabolismo.

Meccanismi energetici

Perché avvenga la contrazione muscolare e la produzione di calore è richiesta una molecola ad alta energia rappresentata da Adenosina Trifosfato (ATP) che viene prodotta nelle cellule dalla degradazione di carboidrati, lipidi e proteine.

Nell'**attività aerobica** la sintesi di ATP avviene in presenza di ossigeno.

Nell'**attività anaerobica** la produzione di ATP avviene invece in assenza di ossigeno. Il sistema anaerobico è in grado di fornire al muscolo una grande quantità di energia in tempi rapidi per un'attività in cui potenza e rapidità sono fattori dominanti (velocità, salto, esercizi con pesi, etc.). Il sistema anaerobico può realizzarsi senza o con la produzione di acido lattico.

Nel primo caso (**sistema anaerobico alattacido**) la sintesi di ATP deriva dalla fosfocreatina muscolare che viene scomposta in creatina e fosfato inorganico; quest'ultimo viene ceduto ad una molecola di ADP a formare ATP. Tale meccanismo ha un importante ruolo energetico e si verifica negli esercizi ad alta intensità che coinvolgono le fibre muscolari bianche (fibre di tipo IIb) che si contraggono in modo rapido.

Nel secondo caso (**sistema anaerobico lattacido**) viene utilizzato il glicogeno immagazzinato nel muscolo come fonte di energia; esso è degradato in glucosio che si scompone a formare ATP e acido lattico che a sua volta può produrre ATP. L'accumulo graduale di acido lattico è causa di affaticamento.

Marzo 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

.....

.....

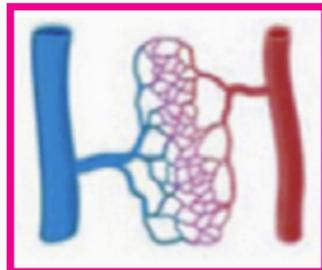
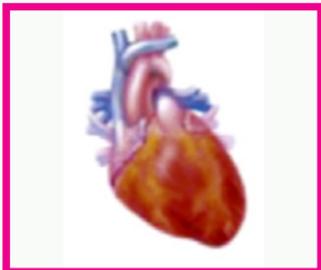
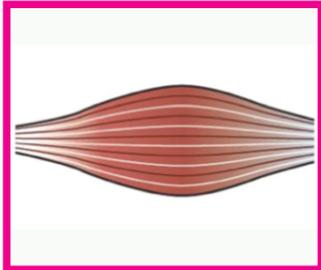
.....

.....



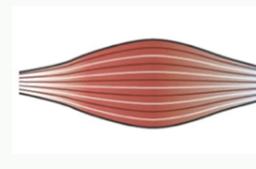
CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“Attività fisica: effetti favorevoli”

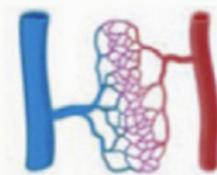
Effetti muscolari e scheletrici



L'attività fisica:

- incrementa la massa e migliora il tono e la forza muscolare;
- aumenta la densità minerale ossea (effetto osteogenico);
- previene l'osteoporosi e riduce il rischio di fratture;
- migliora l'elasticità, la funzionalità osteo-articolare e la postura;
- aumenta il numero ed il volume dei mitocondri nelle cellule e stimola la loro attività energetica ottimizzando la ossigenazione cellulare.

Effetti cardiovascolari e respiratori



L'attività aerobica:

- migliora la funzionalità cardio-vascolare, linfatica, la microcircolazione;
- migliora l'attività respiratoria;
- riduce la pressione arteriosa (specie la minima) per riduzione delle catecolamine e delle resistenze periferiche (riduzione del tono simpatico);
- riduce lo stato infiammatorio vascolare e la disfunzione endoteliale;
- incrementa le cellule endoteliali progenitrici e i monociti.

Aprile 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

.....

.....

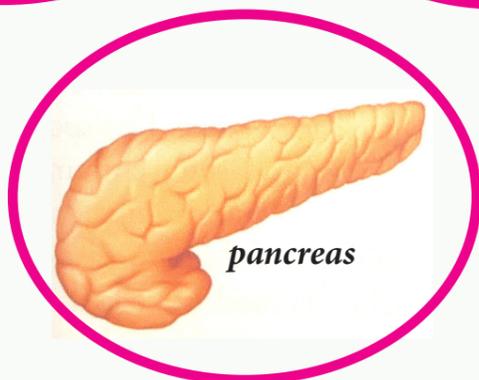
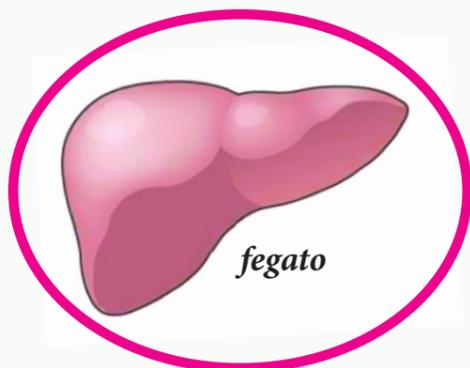
.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“Attività fisica: effetti favorevoli”

Effetti ormonali, antinfiammatori, metabolici

L'attività fisica:

- riduce i livelli sierici di insulina e di IGF-1 (*Insulin Growth Factor-1*) e regola l'attività di altri ormoni;
- rilascia miochine con azione antinfiammatoria quando è moderata.
Al contrario se l'attività è intensa e acuta si liberano citochine pro-infiammatorie;
- incrementa i livelli di adiponectina, che ha attività antinfiammatoria e antimitogena. Riduce la grelina (ormone che stimola l'appetito), la leptina (ormone che regola il senso di sazietà) ed altre citochine infiammatorie, gli ormoni estrogeni nelle cellule adipose e markers dell'infiammazione;
- attiva le Sirtuine (enzimi de-acetilanti che favoriscono la salute metabolica).

Effetti sul Metabolismo dei grassi e degli zuccheri

L'attività fisica:

- riduce l'appetito agendo sui meccanismi che regolano la sazietà e la fame;
- riduce la massa grassa, il grasso viscerale e la conseguente infiammazione cronica dovuta a liberazione di adipochine infiammatorie. Permette il controllo del peso corporeo ed ha effetti favorevoli nella sindrome metabolica;
- riduce i lipidi sierici (trigliceridi, LDL), aumenta il colesterolo HDL, riduce l'apolipoproteina B (porzione proteica delle lipoproteine LDL e VLDL) e aumenta l'apolipoproteina A (parte proteica delle lipoproteine HDL).
Gli effetti sui lipidi sono dovuti alla capacità dei muscoli di utilizzare il grasso ed il glicogeno come substrati energetici;
- migliora l'assorbimento degli zuccheri ed il controllo glicemico; infatti nel muscolo scheletrico si ha un incremento della sintesi della proteina GLUT-4 (*GLucose Transporter*) sulla membrana delle cellule muscolari. La proteina favorisce il passaggio del glucosio nelle cellule per produrre energia con effetti favorevoli sulla glicemia e sul diabete;
- previene l'insulinoresistenza e il diabete di tipo 2

Maggio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“Attività fisica: effetti favorevoli”

Giugno 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Attività intestinale e microbiota

L'attività fisica:

- aumenta la motilità e la regolarità intestinale e riduce il tempo di contatto della mucosa con composti chimici potenzialmente cancerogeni;
- modifica e migliora la composizione qualitativa e quantitativa del microbiota intestinale (aumenta la produzione di acidi grassi a catena corta quali il butirrato e la biodiversità dei ceppi batterici con incremento dei Bacteroidetes con azione salutare e riduzione dei Firmicutes);
- protegge da malattie infiammatorie intestinali.

Sistema immunitario

- l'attività fisica di grado moderato ha effetti favorevoli sul sistema immunitario (aumento dei linfociti T, B e delle immunoglobuline) e riduce le citochine infiammatorie;
- l'attività fisica intensa, al contrario, causa un periodo di caduta delle funzioni immunitarie (fino a 72 ore dalla sua cessazione), un aumento di citochine pro-infiammatorie, di cortisolo e catecolamine e il rischio di infezioni respiratorie.

Memoria e funzioni cognitive

- l'attività aerobica migliora l'ossigenazione cerebrale, le funzioni cognitive, i processi di memorizzazione e la memoria. Se l'attività è eseguita con la tecnica dell' "interval training" i benefici aumentano. Gli effetti favorevoli sono dovuti anche al rilascio della mioquina *irisina* per contrazione dei muscoli striati. Tale ormone esercita azioni favorevoli anche sul metabolismo glicidico, lipidico, osseo.

Stress, tono dell'umore, sonno

- l'attività aerobica:
 - stimola la produzione di endorfine, serotonina e dopamina riducendo le condizioni di stress e migliorando il tono dell'umore;
 - modula le vie del dolore nel tronco encefalico;
 - migliora la qualità del sonno ed il senso di benessere.

Altri effetti

L'attività fisica:

- favorisce la produzione di vitamina D quando è esercitata all'aperto;
- migliora l'espressione e il patrimonio genetico;
- aumenta la lunghezza dei telomeri (porzioni di DNA nella parte terminale dei cromosomi che si accorciano ad ogni divisione cellulare).

.....

.....

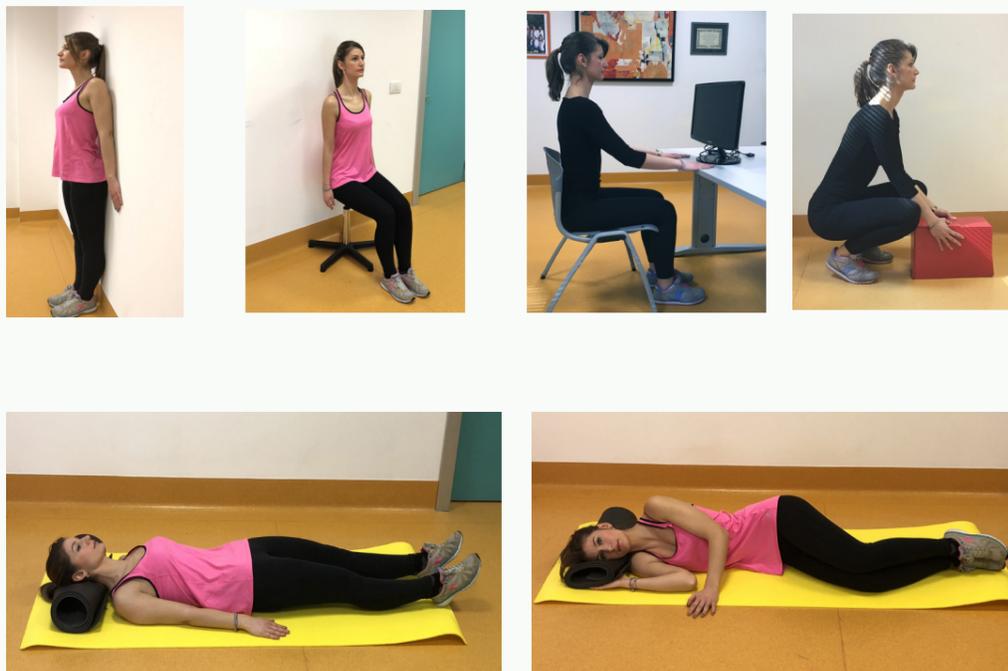
.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“Atteggiamenti posturali corretti”

La Postura

La postura è il modo di reagire del nostro corpo all'ambiente che ci circonda; essa ci caratterizza rendendoci "UNICI". È l'insieme delle posizioni che il corpo assume nelle più svariate condizioni adattandosi e opponendosi all'azione della forza di gravità. La Postura è la conseguenza di numerosi fattori: a) fattori ereditari; b) fattori costituzionali; c) atteggiamenti, abitudini motorie e modelli precedentemente acquisiti durante le fasi della crescita e nei rapporti interpersonali; d) fattori professionali (attività sedentaria, dinamica, etc.).

Con il passare degli anni sono frequenti le posture innaturali e scorrette che spesso vengono acquisite durante il periodo scolastico. I muscoli adibiti al mantenimento di una corretta postura (muscoli statici o posturali) hanno il compito di contrapporsi alla forza di gravità. Tali muscoli, dovendo mantenere una contrazione costante nel tempo, devono essere resistenti e in grado di permettere la stazione eretta. I muscoli deputati al movimento (muscoli dinamici) devono essere forti. Mediante recettori distribuiti in ogni parte del corpo il cervello è in grado di conoscere le caratteristiche del movimento, elabora le informazioni che gli giungono attraverso il midollo spinale e induce una risposta di tipo posturale.

Con il passare del tempo i diversi atteggiamenti posturali possono incidere sulla componente fisica (articolazioni, muscolatura), sulla qualità della respirazione e sul benessere della persona (funzionalità degli organi interni, personalità e caratteristiche psicologiche del soggetto).

Una cattiva postura incide negativamente sulla qualità della respirazione e la capacità di respirare a fondo. È questa la conseguenza della riduzione del movimento della gabbia toracica dovuta a debolezza dei muscoli del torace e all'incurvamento delle spalle in avanti. Tale atteggiamento posturale, a sua volta, porta ad iperestendere il collo e a contrarre i muscoli della colonna cervicale e delle spalle. Se la contrattura persiste nel tempo è causa di dolore cervicale cronico e di cefalea muscolo-tensiva talora accompagnata da nausea, vertigini, formicolii alle mani. Come conseguenza dell'incapacità di respirare a fondo, il respiro si superficializza con effetti negativi sul metabolismo, sull'apparato cardiovascolare e sullo stato psicologico del soggetto.

Luglio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



ESERCIZI DI RESPIRAZIONE



ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Esercizi di Respirazione e di Riscaldamento

L'attività fisica deve essere sempre preceduta da esercizi di respirazione e di riscaldamento.

Esercizi di Respirazione

Sono caratterizzati da movimenti lenti, rilassati, profondi, ritmici. Essi permettono ad una massima quantità di aria di penetrare nei polmoni fornendo così una maggior quantità di ossigeno. In una normale inspirazione incameriamo circa 500 cc di aria mentre in una inspirazione forzata si arriva a 3000 cc. Per assumere il controllo del proprio corpo e ottenere il maggior rilassamento è importante eseguire la respirazione di tipo addominale o diaframmatica introducendo aria dal naso. La respirazione nasale permette infatti di usare correttamente il diaframma, gonfiare l'addome e poi il torace per la massima ossigenazione del sangue arterioso, ed esercitare una pressione benefica sui visceri addominali. Inoltre preriscalda e umidifica l'aria e offre un'azione di filtro nei confronti di impurità, polveri e allergeni. Infine il rapporto con l'ipotalamo, che è parte del sistema limbico, influenza lo stato emotivo. Nella respirazione diaframmatica, durante l'inspirazione, per azione del diaframma, l'addome si gonfia e corrispondentemente si crea una depressione nella gabbia toracica che permette ai polmoni di espandersi così che l'aria penetra in profondità. Nell' espirazione il diaframma si solleva e l'addome si sgonfia. Se gli esercizi sono eseguiti consapevolmente con questa metodica più volte al giorno si riduce la frequenza del respiro che passa da 12-16 a 5-6 atti respiratori al minuto. Si attiva infatti il sistema parasimpatico (nervo vago) che riduce anche la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa.

Esercizi di Riscaldamento

Dopo gli esercizi di respirazione e prima di iniziare l'attività fisica è opportuno praticare alcuni minuti di esercizi di riscaldamento generale e di mobilitazione ad esempio passando un bastone, impugnato alle due estremità, davanti e dietro al busto e ripetendo la manovra una decina di volte.

Agosto 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



GYROTONIC®

Sequenza di esercizi che permettono il coordinamento del movimento, della respirazione e dell'attività mentale.

Si tratta di un sistema integrato di movimenti ondulatori e ritmici che abbinati alla respirazione stimola gli organi interni. Il sistema agisce sulla totalità del corpo mediante sette direzioni di movimento naturale della colonna vertebrale (movimento pluridirezionale): avanti, dietro, sinistra, destra, torsione sinistra, destra e circolare (come avviene per le articolazioni).

Con questi movimenti naturali semplici ed ordinati e senza interruzioni si determina una lubrificazione delle articolazioni e una condizione di equilibrio esterno ed interno (muscoli e visceri).

GYROTONIC® comprende molti principi di base dello yoga, della danza, del *Tai Chi Chuan*. Gli esercizi si eseguono in posizione seduta, eretta e supina. Viene praticata almeno inizialmente sotto la guida di un insegnante certificato. Il concetto su cui si fonda la metodica è il mantenimento della fluidità dei movimenti che fanno assomigliare gli esercizi alla danza.

Le varie posture vengono mantenute per breve tempo e l'attività respiratoria varia con il movimento favorendo l'ossigenazione tissutale. Grazie agli esercizi che si esauriscono nell'arco di un'ora si ottiene l'allungamento e la tonificazione della muscolatura, il miglioramento della postura, della respirazione, della salute mentale e della qualità del sonno.

Settembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



Ottobre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



GYROTONIC® TRAINER

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



Novembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Gli esercizi di **GYROTONIC®** possono essere visualizzati nella sessione video del sito www.legatumoriprato.it.

.....

.....

.....

.....



CALENDARIO LILT - 2019

ATTIVITÀ FISICA È PREVENZIONE



“DIETA MEDITERRANEA E ATTIVITÀ FISICA”

Attività fisica è Prevenzione

L'attività fisica esercita un ruolo favorevole in tutte le età della vita e se ha un impatto di rilievo nell'età giovanile e matura risulta altrettanto importante con l'avanzare dell'età. Essa infatti permette il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio psico-fisico in un periodo della vita in cui si assiste all'usura delle articolazioni, alla comparsa di fenomeni degenerativi (artrosi) ed alla progressiva riduzione della massa muscolare (sarcopenia) e della funzione muscolo-scheletrica. L'attività fisica esercita un'azione preventiva nelle malattie cardiovascolari, metaboliche, neurodegenerative e tumorali. Per un effetto salutare è utile associarla con la Dieta Mediterranea tradizionale.

Attività fisica e Tumori

L'attività fisica, se praticata in modo corretto e con moderazione, riveste un ruolo importante nel prevenire e contrastare la patologia tumorale.

Quanto detto emerge da numerosi studi epidemiologici, osservazionali, e da metanalisi oggi a disposizione che dimostrano:

- a) un'azione preventiva nella patologia tumorale con riduzione del rischio e dell'incidenza di alcuni tipi di tumore;
- b) la riduzione degli effetti negativi conseguenti alle terapie oncologiche;
- c) la diminuzione della mortalità generale e cancro specifica;
- d) un ruolo favorevole nei pazienti lungo-sopravvissuti;
- e) effetti benefici nei tumori in fase avanzata. (Benelli e Giacchè. *Attività fisica è prevenzione*. Ed. Partner-Graf, 2018 - www.legatumoriprato.it)

Dicembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

.....

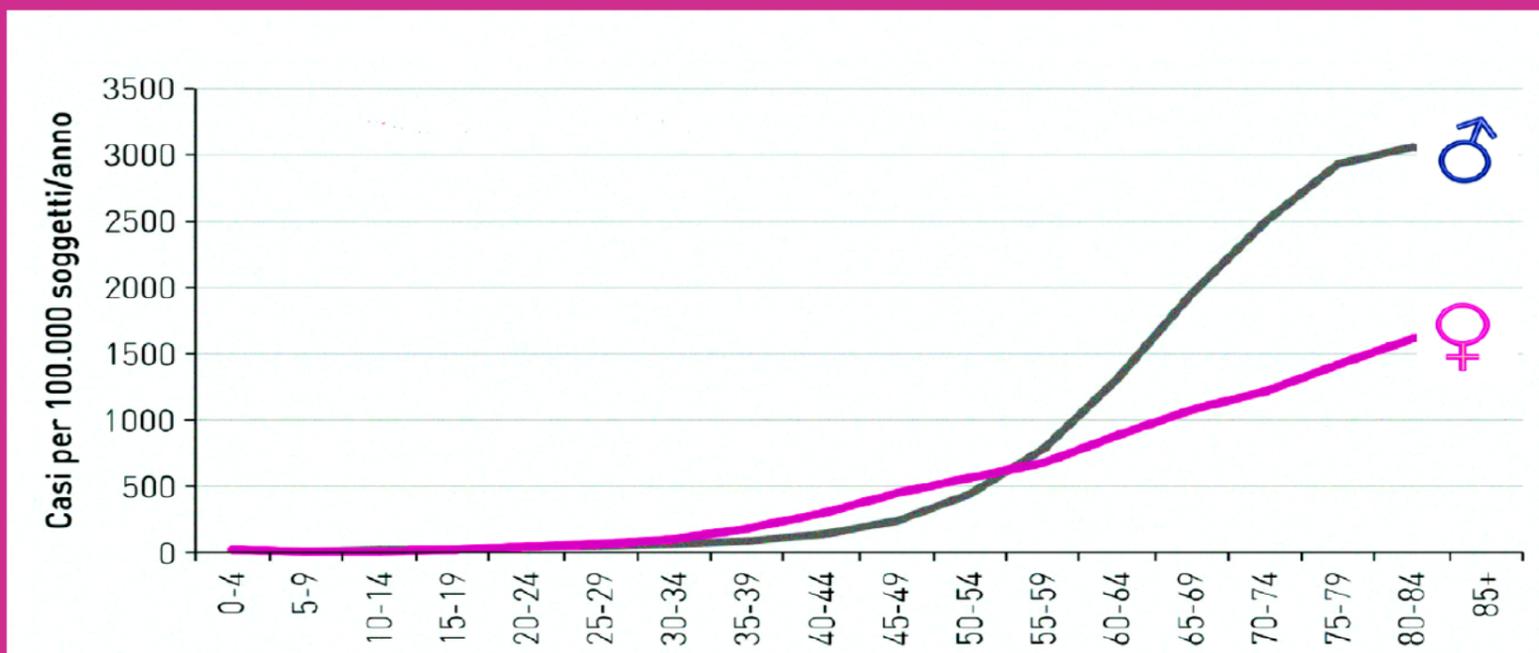
.....

.....

.....

**LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI (LILT)
SOSTIENE LA PREVENZIONE**

L'incidenza dei tumori maligni in Italia aumenta in modo marcato in entrambi i sessi a partire da 55 anni. Inoltre più del 60% dei 300.000 nuovi casi che si registrano ogni anno in Italia interessa i soggetti di età superiore a 65 anni. Negli individui di sesso maschile di età compresa fra i 70 e gli 84 anni il rischio più elevato riguarda i tumori alla prostata, polmone, colon-retto, vescica e stomaco. Nel sesso femminile le sedi più colpite sono il seno, il colon-retto, il polmone, il pancreas e lo stomaco (AIOM. *Tumori dell'anziano*, Ed. 2017). Il notevole incremento dei tumori maligni nell'età avanzata è da correlare all'accumulo nel tempo di numerosi fattori cancerogeni fra cui stili di vita non corretti, alla diminuzione delle capacità di difesa dell'organismo e alla diminuzione dei meccanismi di riparazione cellulare. In considerazione dell'aumento dell'attesa di vita e del prolungamento della vita media le nuove diagnosi di tumore maligno aumenteranno nei prossimi anni. Risulta quindi necessario **sostenere la prevenzione primaria basata su una sana alimentazione, la regolare attività fisica, l'abolizione dell'abitudine al fumo ed al consumo di alcol.**



**Tumori (esclusi i carcinomi della cute): incidenza
Tassi età specifici (x100.000) per sesso (AIRTUM 2008-2012)**

	♂ Età			♀ Età		
	0-49	50-69	70+	0-49	50-69	70+
1°	Testicolo (12%)	Prostata (22%)	Prostata (20%)	Mammella (41%)	Mammella (35%)	Mammella (21%)
2°	Cute (melanomi) (9%)	Polmone (15%)	Polmone (17%)	Tiroide (15%)	Colon-retto (12%)	Colon-retto (17%)
3°	Linfoma non- Hodgkin (8%)	Colon-retto (13%)	Colon-retto (14%)	Cute (melanomi) (7%)	Utero corpo (7%)	Polmone (7%)
4°	Colon-retto (8%)	Vescica* (10%)	Vescica* (12%)	Colon-retto (4%)	Polmone (7%)	Stomaco (5%)
5°	Tiroide (8%)	Vie aereo-digestive superiori** (5%)	Stomaco (5%)	Utero cervice (4%)	Tiroide (5%)	Pancreas (5%)

**Primi cinque tumori in termini di frequenza e proporzione sul totale
dei tumori incidenti (esclusi i carcinomi della cute) per sesso e fascia
di età (AIRTUM, 2008-2012)**

“LILT Sezione di Prato - Eventi Anno 2018”



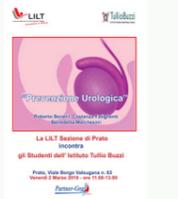
Gennaio

Realizzazione del **Calendario LILT-PRATO 2018: La Dieta Mediterranea**
12 Gennaio: “Benessere è Prevenzione” - Conferenza, in collaborazione con il Lions Club Prato Datini, agli studenti del Liceo Niccolò Copernico
26 Gennaio: presentazione del libro “Immunoncologia”



Febbraio

9-16-23 Febbraio: Conferenza “L'equilibrio Psico- Fisico: I modelli di Prevenzione” rivolta agli studenti dell'Istituto Tecnico Gramsci-Keynes



Marzo

02 Marzo: Conferenza “Prevenzione Senologica e Urologica” agli studenti dell'Istituto Tullio Buzzi



Aprile

6-13-20 Aprile: Conferenze “Alimentazione come mezzo di Prevenzione”



Maggio

10 Maggio: Conferenza sulla prevenzione del Presidente LILT Sez. di Prato ad Assi Giglio Rosso (Fi)
19 Maggio: Convegno di “Immunoncologia”. Nel corso dell'evento il Presidente del Lions Club Prato Datini ed esponenti della LILT hanno consegnato il premio “LIONS-LILT” agli studenti dell'Istituto Niccolò Copernico di Prato vincitori del Concorso “Benessere è Prevenzione”



Giugno

Dal 28 Maggio al 1 Giugno: Stage scolastico degli studenti del Liceo Scientifico Niccolò Copernico
Dal 11 al 22 Giugno Stage scolastico degli studenti dell'Istituto Gramsci - Keynes



Settembre

21 Settembre: Conferenze del Venerdì “Progetto Salute LILT”



Ottobre

18 Ottobre: Cena sociale organizzata dal gruppo Volontarie LILT
19 Ottobre: Conferenze del Venerdì “Progetto Salute LILT” per volontari e soci LILT
26 Ottobre: Presentazione del libro “Attività fisica è Prevenzione” presso la sede LILT



Novembre

9 Novembre: Presentazione dei calendari LILT 2019 “Attività fisica” e “Le Spezie”
16 Novembre: Conferenza Convitto Nazionale Cicognini
22 Novembre: Sindrome metabolica - Giornata di Prevenzione
23 Novembre: Conferenze del Venerdì “Progetto Salute LILT” per volontari e soci



Hanno collaborato alla Pubblicazione: Roberto Benelli, Daniela Giacchè, Elena Cecchi, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Chiara Pastorini, Martina Gianassi, Martina Antenucci, Vincent Macagnone, Alessandro Fiorini, Emanuele Milanini



www.legatumoriprato.it

DONA IL 5x1000 ALLA LILT SEZIONE DI PRATO
Codice Fiscale: 01685160978