BenEssere LILT Prato da 40 Anni (1987-2027)



LONGEVITÀ IN SALUTE e PREVENZIONE ONCOLOGICA

Tu che fai per la tua salute?

IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ IN SALUTE

Il segreto della longevità in salute è legato a uno stile di vita sano e consapevole, che unisce scelte quotidiane semplici ma efficaci. ♥

1. ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



Ad impronta vegetale, ricca di fitochimici antiossidanti con attività antinfiammatoria e moderata restrizione calorica (Dieta mediterranea).

Da alcuni anni è passato il concetto che per vivere più a lungo in salute sia utile un'alimentazione personalizzata ed il consumo di cibi adatti al proprio genoma.

2. ATTIVITÀ FISICA E MOVIMENTO



Attività fisica e movimento giornaliero regolare ma moderato, evitando gli eccessi, per la sua azione antinfiammatoria.

Le linee guida suggeriscono almeno **150 minuti** di attività fisica **moderata alla settimana** distribuiti nell'arco di 5 giorni.

Per la camminata: circa 30 minuti al giorno a passo sostenuto.

I PILASTRI DI UNO STILE DI VITA SANO

3. NO FUMO

Smettere di fumare in ogni fase della vita migliora la salute e allunga la vita.

4. NO ALCOL

Evitare l'alcol o limitarlo al minimo

5. NO SOSTANZE TOSSICHE

Evitare l'uso di sostanze nocive per l'organismo.

6. ADEGUATE ORE DI SONNO

Dormire bene e a sufficienza aiuta corpo e mente a rigenerarsi.

7. IMPEGNO INTELLETTIVO

Coltivare la mente ogni giorno con lettura, apprendimento e curiosità.



8. SOCIALIZZAZIONE

Coltivare relazioni positive e mantenere legami sociali fa bene al cuore e al benessere emotivo.



9. MODERAZIONE, EQUILIBRIO E CONTINUITÀ

Costanza e moderazione nelle buone abitudini sono la chiave dei risultati duraturi.



10. AMBIENTE DI VITA SALUTARE

ATTIVITÀ CHE NUTRONO CORPO E MENTE

- Arteterapia
- Musicoterapia
- Poetry Therapy
- Tai Chi - QiGong
- Forest bathing



Yoga, Pilates e ogni attività che mantiene allenati cuore, muscoli e mente.



Per invecchiare in salute è richiesto un continuo lavoro e qualche rinuncia, senza però arrivare a **"comportamenti maniacali"**.

È comunque buona regola adattare le varie attività all'età ed alle condizioni fisiche individuali.

IL SEGRETO DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA

La prevenzione è la nostra arma più potente contro il cancro.
Ogni scelta quotidiana può fare la differenza.

1. ALIMENTAZIONE PROTETTIVA

Scegli ogni giorno alimenti naturali, ricchi di fitochimici **antiossidanti e fibre.**
Prediligi la Dieta Mediterranea.



- ☑ Più frutta e verdura di stagione
- ☑ Cereali integrali, legumi, frutta secca e semi
- ☑ Olio extravergine
- ☑ Pesce azzurro 2–3 volte a settimana
- ☑ Spezie e erbe aromatiche (curcuma, aglio, rosmarino, tè verde)
- ☑ Bere acqua, limitare zuccheri e sale

Una dieta equilibrata aiuta a proteggere le cellule e a ridurre l'infiammazione cronica.

2. STILE DI VITA ATTIVO E CONSAPEVOLE

Attività fisica regolare
Almeno 150 minuti a settimana di movimento moderato.

Peso corporeo
Mantenere un peso adeguato riduce il rischio di molti tumori.

No fumo
Il fumo è responsabile di oltre il 30% dei tumori.

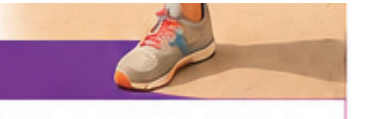
Alcol
Limita il consumo.
Meglio evitarlo.

Proteggiti dal sole
Usa protezione solare, evita esposizioni prolungate.

Ambiente sano
Riduci l'esposizione a inquinanti, sostanze chimiche e radiazioni



3. CONTROLLI E SCREENING: LA PREVENZIONE CHE SALVA LA VITA



Partecipa regolarmente ai programmi di screening e consulta il tuo medico.

Mammella
Mammografia
Ecografia

Colon-retto
Ricerca del sangue occulto nelle feci

Collo dell'utero
Pap-test
e HPV test

Polmone
Per forti fumatori
TAC spirale a basse dosi

Mappatura dei nei

4. ASCOLTA IL TUO CORPO

Presta attenzione ai segnali:

- perdita di peso inspiegabile
- stanchezza persistente
- dolore o gonfiore anomalo
- cambiamenti della cute
- sanguinamenti o secrezioni insolite



Non ignorare i sintomi.

5. BENESSERE MENTALE



Riduci lo stress, dormi bene,
coltiva relazioni positive e passioni.

6. INFORMAZIONE E CONSAPEVOLEZZA



Informarsi è il primo passo.

Longevità in salute e Prevenzione Oncologica

Tu che fai per la tua salute?

1-Conosci la tua Anamnesi familiare oncologica?

Sai che meno del 10% dei tumori maligni sono ereditari cioè dovuti a geni mutati trasmessi dai genitori che aumentano il rischio tumorale? Un esempio sono i geni oncocoppressori BRCA 1-2 (*geni Jolie*) che sono deputati alla riparazione del DNA. La mutazione di questi geni aumenta il rischio di tumore al seno, ovaio, pancreas, colon-retto, prostata.

2-Fumi e/o frequenti abitualmente ambienti di fumatori?

Sai che circa il 30% dei tumori maligni è legato all'abitudine del fumo?

3-Bevi vino ed alcolici regolarmente in elevata quantità?

Sai che l'alcol è causa di tumori?

4-Controlli periodicamente il Girovita (GV) ed il peso corporeo?

Sai che la sindrome metabolica è associata a numerosi tumori?

5-Segui il regime dietetico tipico della Dieta mediterranea (MeD)?

Sai che la MeD esercita attività preventiva nelle malattie cronico-degenerative e tumorali ed aumenta la longevità in salute?

6-Fai attività fisica regolare?

Sai che la sedentarietà è un fattore di rischio? E' sufficiente attività fisica moderata e regolare che si traduce in 30 minuti di camminata al giorno per una attività preventiva.

7-Esegui regolarmente l'autopalpazione del seno (F), la palpazione dello scroto (M) alla ricerca di noduli sospetti e l'autoesame della pelle?

Sai che i tumori maligni più frequenti al di sotto di 50 anni sono a carico della mammella, tiroide, pelle (melanomi) nel sesso femminile e testicolo, melanomi e linfomi nel sesso maschile? Si ha inoltre un aumento di incidenza dei tumori del colon e del pancreas. Sai che l'allattamento al seno ha un'azione protettiva per i tumori della mammella? Sai che la terapia ormonale sostitutiva aumenta il rischio di tumori al seno, endometrio, ovaio?

8-Hai cura dell'ambiente in cui vivi ? Molti tumori sono legati all'inquinamento ambientale fisico e chimico.

9-Esponi la tua pelle ai raggi solari in orari appropriati e con una idonea protezione? Eviti le lampade abbronzanti? Esegui regolarmente la mappatura dei nei?
Sai che il melanoma è un tumore maligno frequente anche sotto i 50 anni?

10-Fai attività sessuale protetta?
Sai che le malattie sessualmente trasmesse sono in aumento?
Il vaccino contro il Papillomavirus (HPV) è l'arma più efficace per prevenire le infezioni responsabili del tumore al collo dell'utero, di altre neoplasie (ano, pene, gola) e dei condilomi genitali.

11-Partecipi con regolarità ai programmi di screening (diagnosi precoce) come da indicazioni del Sistema Sanitario Nazionale?

12-Per una longevità in salute è utile l'impegno intellettivo quotidiano, la Socializzazione, la pratica di Arteterapia, Musicoterapia, "Poetry Therapy" e qualunque attività che mantenga allenati cuore, muscoli e mente.

Prevenzione Secondaria: alcuni esami permettono la diagnosi precoce di una neoplasia quando è ancora in fase asintomatica:

...**Tumori del seno: Mammografia integrata con ecografia e Rm** nei seni densi con molto tessuto ghiandolare e poco grasso
...**Melanoma cutaneo: Mappatura periodica dei nei**
...**Tumori della cervice uterina (papillomavirus o virus HPV): PAP-test, HPV-DNA test**
...**Tumori dell'ovaio: esame clinico, ecografia endovaginale, marcatori tumorali (CA-125 e HE4)**
...**Tumori del colon: ricerca del sangue occulto nelle feci, colonscopia**
...**Tumori dello stomaco: ricerca Helycobacter pylori, sangue occulto nelle feci, gastroscopia**
...**Tumori del polmone:Tc spirale nei forti fumatori, dosaggio di CYFRA 21-1** (fraz.citocheratina19)
...**Tumori della prostata: Esplorazione digitale, PSA, Rm multiparametrica con mdc**
...**Tumori della vescica/urotelio: esame urine, citologia urinaria** (tre campioni in giorni diversi)**, ecografia, cistoscopia**



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Prato (LILT) svolge attività di **prevenzione primaria** nel territorio e nelle scuole pratesi con conferenze, convegni, concorsi a premi, distribuzione gratuita di materiale didattico e sito internet www.legatumoriprato.it dove sono riportati tutti gli eventi e le pubblicazioni.

Questa attività è sostenuta dal 5X1000 che permette di coprire anche parte delle spese destinate all'operatività della struttura ed a ridurre il contributo sociale destinato all'esecuzione degli esami diagnostici di prevenzione secondaria.

Gli esami diagnostici di prevenzione secondaria sono effettuati presso la sede istituzionale della LILT di Prato ubicata in **Via Giuseppe Catani 26/3**, il Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 8.30 alle 16.30 ed il Martedì ed il Giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.45 alle 18.00.

Per appuntamenti telefonare dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 12.00 al numero 0574-572798.

info@legatumoriprato.it - www.legatumoriprato.it