



Non fare autogol



GIOCA D'ATTACCO CONTRO IL CANCRO

Con il patrocinio di



Presidenza del Consiglio dei Ministri



Comitato Olimpico Nazionale Italiano



Federazione Italiana Giuoco Calcio



Federazione Medico Sportiva Italiana



Alcuni comportamenti che consideri normali o piccole innocue trasgressioni possono trasformarsi in clamorosi **autogol** per la tua salute: **fumo, scorretta alimentazione, sedentarietà, rapporti sessuali non protetti, eccessiva esposizione al sole e a lampade solari, alcol e dipendenze, doping. Scopri con noi e i tuoi campioni del cuore come conoscerli meglio ed evitarli!**

Questo opuscolo vuole spiegarti come alcuni semplici accorgimenti possano tenerti al sicuro dal rischio oncologico (ovvero di contrarre un tumore). Capita a tutti di seguire comportamenti non proprio corretti, anche ai grandi campioni della Serie A di calcio: l'importante è accorgersi in tempo dell'errore e porvi subito rimedio! Ne guadagnerai in salute e benessere. Non è mai troppo presto per iniziare a proteggersi e la prevenzione di oggi si rivelerà una tua grande alleata di domani.

L'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) è la Società scientifica che raggruppa gli oncologi medici italiani. È presieduta dal prof. Stefano Cascinu.

Ha lo scopo di promuovere il progresso nel campo clinico, sperimentale e socio-assistenziale, di favorire i rapporti tra gli oncologi, i medici di medicina generale e gli specialisti di altre discipline, di stabilire relazioni scientifiche e di collaborazione con altre Associazioni italiane ed estere, società scientifiche e con organismi istituzionali nazionali, regionali e locali, compresi il Ministero della Salute, le Regioni, le Aziende Sanitarie, ed ogni altro organismo e istituzione sanitaria pubblica.

L'AIOM si pone, inoltre, l'obiettivo di migliorare il livello di conoscenza sulle patologie oncologiche, con un'opera di sensibilizzazione e soprattutto prevenzione. A questo proposito realizza ed attua specifici progetti ed attività rivolti direttamente ai cittadini.

Per maggiori informazioni www.aiom.it



IL GIRO D'ITALIA

Ciao ragazzi!

Sono Cesare Prandelli! Siete pronti a partire insieme a me e ai calciatori della Serie A per il "Giro d'Italia della prevenzione oncologica"? Ci aspettano 20 tappe, durante le quali conosceremo 20 campioni che vi sveleranno i loro segreti per "Non fare autogol" con la vostra salute!

Pronti? Si parte!!!



DELLA PREVENZIONE



A U T O G O L ... I L F U M O

Un uomo che fuma ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di cancro al polmone rispetto a uno che non fuma, mentre per le donne il pericolo è 13 volte maggiore!

Una sigaretta contiene non solo tabacco, ma anche elementi dannosi e nocivi per il nostro organismo. A ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche!

Non fumare! È il miglior modo per tenere lontane molte forme di tumore! Se fumi smetti il prima possibile e potrai ridurre notevolmente il rischio di contrarre malattie o disturbi anche gravi!



Andrea Mantovani



"No grazie, io solo light".

Credi che questa sia la soluzione? Ti sbagli! **Le sigarette leggere contengono le stesse sostanze dannose di quelle tradizionali**, in quantità ridotte. Ma di solito vengono aspirate più profondamente oppure ci si sente legittimati a consumarne di più.

Quindi non perdere tempo e non cercare scuse: di addio alle sigarette e guadagna anni di vita!

Jean Francois Gillet



Esteban Cambiasso

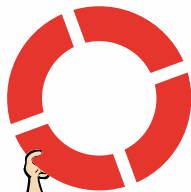


Emmanuel Cascione



A U T O G O L ... L ' A L C O L

Mattia Cassani




Maurizio Domizzi



Antonio Nocerino





Le bevande alcoliche, se consumate in eccesso, sono un importante fattore di rischio per la comparsa di tumori.

L'alcol svolge la sua azione nociva in diversi modi: può danneggiare alcuni tessuti o organi, interagire con altri composti dannosi come il fumo potenziandone gli effetti o ridurre la capacità protettiva di alcuni nutrienti.

Ma non servono sforzi particolari per starne alla larga: basta un po' di moderazione per ridurre le probabilità di sviluppare gravi patologie!

Evitate le grandi bevute del weekend! Gli eccessi del fine settimana portano all'accumulo di grasso addominale, legato a diabete, cardiopatie e varie forme di tumori.

L'assunzione di alcol, inoltre, è assolutamente sconsigliata prima dei 15 anni! L'organismo non è in grado di "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione alcolica.

Quindi ricorda, non hai bisogno di bere o ubriacarti per divertirti!!!

A U T O G O L ... L ' A L I M E N T O

Emanuele Calaiò

Cristian Zaccardo

Giorgio Chiellini



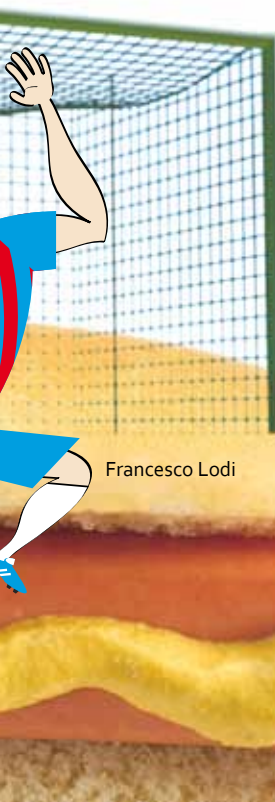
Oltre il 30% dei tumori è direttamente collegato ad una dieta scorretta. Mangiare male vuol dire ingrassare e l'obesità è uno dei principali fattori di rischio oncologico.

E se mangi male ti diventa anche più difficile restare in forma!!

Punta ad alimenti leggeri, sani e freschi. **Limita il consumo di carni rosse**, il cosiddetto **junk food** (cibo spazzatura), gli insaccati e le pietanze particolarmente salate. **Via libera invece a frutta e verdura**, che devi mangiare in abbondanza durante i pasti o come spuntino nel corso della giornata.

Se vuoi mangiare in maniera bilanciata, **affidati alla dieta mediterranea**. La sua composizione è semplicissima: **verdure, frutta, pesce – soprattutto azzurro – carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi**.

“L'uomo è ciò che mangia”, diceva un filosofo tedesco: la tua salute, il tuo stato di forma e anche il tuo umore... parte tutto dalla tavola!



Francesco Lodi



LA SQUADRA DELL'





CAMPIONI DI PREVENZIONE

A U T O G O L ... L A V I T A S E

Ciro Immobile



Federico Peluso



Paolo Cannavaro



Pratici sport? Bene, hai il 30% di probabilità in meno di contrarre malattie anche gravi rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario!

Il potere protettivo dello sport funziona a qualsiasi età. Per te, però, è ancora più importante, in quanto stai attraversando l'ultima fase del tuo sviluppo fisico: **fare sport ora ti permetterà di ottimizzare queste potenzialità!**

Ricorda, non è mai troppo tardi per avvicinarsi ad una disciplina sportiva!

L'attività fisica rende i muscoli più potenti e brucia il grasso in eccesso, ma **migliora anche l'umore!** Questo grazie alle "endorfine", sostanze chimiche rilasciate dal nostro cervello durante l'attività fisica!

Ogni disciplina fa bene: jogging, nuoto, basket...ma anche la partita a calcetto con gli amici o una passeggiata con il cane!

La regola è la costanza: sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, come una passeggiata a passo spedito o un giro in bicicletta.



A U T O G O L ... S E S S O N O N

Scoprire il mondo della sessualità è un'esperienza unica, ma non si deve mai dimenticare...

la testa. Quanto basta per prendere le giuste precauzioni!

Il 15-20% dei tumori deriva da infezioni che si possono trasmettere attraverso i rapporti sessuali non protetti, ma che possono essere prevenute!

Facendo sesso non protetto ti esponi non solo al rischio di gravidanze indesiderate, ma anche alle MST, le malattie sessualmente trasmissibili (AIDS, Clamidia, Sifilide, Condilomi, Gonorrea...).



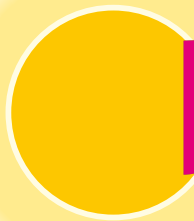
P R O T E T T O

Se la contraccezione ormonale femminile protegge dalle gravidanze indesiderate, **solo il preservativo protegge anche dalle MST!** Questo a patto che venga usato nel modo giusto: **fin dall'inizio del rapporto e per tutta la sua durata.**

Se siete uomini, fermatevi prima di iniziare e indossatelo; se siete donne e il partner non lo fa, chiedetegli espressamente di usarlo. Cosa sono 10 secondi di pausa a fronte di una vita sicura e senza pensieri?



A U T O G O L ... I L S O L E E



Davide Astori



Daniele Gastaldello



LE LAMPADE UV



Federico Balzaretti

Che bello stare al sole! Ci si sente pieni di vita...ma non devi mai abbassare la guardia!

Non proteggersi adeguatamente dal sole è un importante fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore cutaneo molto aggressivo.

“Rosolarsi” troppo a lungo quando la pelle non è abituata, esporsi nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16), non utilizzare creme solari: **questi sono gli errori peggiori che si possano commettere.**

Vuoi ripiegare sulle lampade solari? Scordatelo! L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le considera “cancerogene per l'uomo”, esattamente come le sigarette!

Usare i lettini solari al di sotto dei 35 anni aumenta il rischio di tumore alla pelle del 75%.

Le lampade abbronzanti sono pericolose e danneggiano il tuo sistema immunitario e gli occhi. Un'abitudine tanto più imprudente se iniziata da giovanissimi!

A U T O G O L ... L E S O S T A

Il doping è il cancro dello sport. L'assunzione di sostanze come anabolizzanti, stimolanti o ormoni, anche per brevi periodi, può provocare effetti a lungo termine sull'organismo.

Alcune di queste sostanze possono favorire la comparsa del cancro e provocare danni gravi alla salute. In particolare:

- **Steroidi anabolizzanti:** tumore a fegato, prostata, rene, testicolo, mammella, linfomi
- **GH/IGF₁ (ormone della crescita):** tumore a mammella, colon, prostata, linfoma
- **Eritropoietine (EPO):** disordini ematologici

Il doping è un inganno verso gli avversari, ma soprattutto verso se stessi!

Vale veramente la pena di rischiare la vita? Al danno diretto sulla propria salute il doping associa la perdita della vera essenza della cultura sportiva, che è la sana attività motoria, la costanza nel perseguire il proprio miglioramento e il rispetto delle regole e dell'avversario.

Chi fa uso di doping sa di essere un perdente!



N Z E D O P A N T I



La vera sfida contro il cancro si gioca da giovani.

L'importanza degli stili di vita nella prevenzione oncologica è ormai ampiamente dimostrata: si stima che circa il **40% dei decessi per tumore in un anno nel mondo sia causato da fattori di rischio potenzialmente modificabili** (sovrappeso e obesità, scarso consumo di frutta e verdura, fumo, alcol, ecc.).

Con la giusta alimentazione e una corretta attività fisica, si potrebbe ridurre l'incidenza di queste malattie di circa il 30%.

Seguire comportamenti corretti non è faticoso, basta cambiare le proprie abitudini: anzi, può essere divertente e i benefici non si faranno attendere! Vedrai che te ne accorgerai sia tu che chi ti sta intorno... Addio puzza di fumo, chili di troppo, mal di testa post sbornia: segui l'esempio dei grandi campioni sportivi per essere vincente sui campi e nella vita!



I CONSIGLI DELL'ALLENATORE

Ecco le regole d'oro di Mister Prandelli:

- **Mangia ogni giorno frutta e verdura:** almeno cinque porzioni. Limita invece il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna...).
- **Pratica in modo costante attività fisica, almeno 30 minuti.** Sai che ti basta camminare a buon ritmo per una distanza di 5.000 passi (circa 3 km) per avere i primi benefici?
- **Mantieni il giusto peso ed evita le diete fai da te.** Chiedi sempre consiglio a un esperto!
- **Se bevi alcolici che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo** a due bicchieri al giorno se sei uomo, a uno se sei donna. Occhio alle grandi bevute del weekend, sono le più pericolose!
- **Non fumare.** Se fumi devi assolutamente smettere! Non ci riesci? Almeno non fumare in presenza di non-fumatori. Oltre a far del male a te, procuri un danno a loro con il fumo passivo!

- **Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole,** proteggiti sempre con prodotti solari adatti alla tua carnagione ed evita le lampade abbronzanti!
- **Proteggiti sempre con il preservativo** in occasione di qualsiasi rapporto sessuale, sia con una partner occasionale sia con la fidanzata con cui stai da tanto tempo!
- **Non usare mai sostanze dopanti** come anabolizzanti o stimolanti. Fanno male al nostro organismo e rappresentano il tradimento delle regole morali che stanno alla base dello sport!



**Consiglio direttivo
nazionale AIOM**

Presidente
Stefano Cascinu

Segretario Nazionale
Carmine Pinto

Tesoriere Nazionale
Stefania Gori

Consiglieri Nazionali
Massimo Aglietta
Giuseppe Altavilla
Editta Baldini
Giovanni Bernardo
Saverio Cinieri
Fabio Puglisi
Pierosandro Tagliaferri
Giuseppe Tonini

Il progetto è promosso da



Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Noe, 23 - 20133 Milano
aiom@aiom.it www.aiom.it



Progetto

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Media partner



Educational grant

 **Bristol-Myers Squibb**