



CANCRO
PREVENZIONE
NON-STOP
DOPO I **65** ANNI



1

I corretti
stili di vita da seguire

Il perché di questo opuscolo

La popolazione anziana è la più esposta alla possibilità di sviluppare un tumore. Ogni giorno in Italia 1.000 persone si ammalano di cancro e la metà di questi pazienti ha più di 70 anni. Il rischio di insorgenza della malattia negli over 65 è 40 volte più alto rispetto a chi ha una età fra i 20 e i 44 anni.

Non solo. Gli anziani aderiscono poco ai programmi di screening e spesso non seguono uno stile di vita corretto. Secondo gli ultimi dati: il 10% fuma regolarmente, solo l'11% consuma almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, il 57% è in eccesso di peso e quattro su dieci sono sedentari.

È dimostrato scientificamente che non è mai troppo tardi per iniziare a seguire le regole della prevenzione! In questo opuscolo troverai alcuni consigli pratici su come preservare la tua salute. Sono tutte informazioni utili e certificate.

BUONA LETTURA!



È il primo progetto nazionale per insegnare agli anziani del nostro Paese la prevenzione oncologica primaria, secondaria, e la diagnosi precoce dei tumori. Si articola attraverso una serie di iniziative sull'intero territorio nazionale. È promosso da:

La prevenzione primaria del cancro

Ogni anno oltre 369mila italiani sono colpiti da un tumore e, di questi, sei pazienti su dieci riescono a sconfiggerlo. Ma è sempre meglio giocare d'anticipo: il 40% dei tumori è, infatti, prevenibile attraverso l'adozione di stili di vita sani. Basta seguire tutti i giorni dall'infanzia alla vecchiaia alcune semplici regole:

- 1 Non fumare
- 2 Riduci il grasso corporeo
- 3 Fai attività fisica
- 4 Limita l'assunzione di cibi ipercalorici e bevande zuccherate
- 5 Riduci il consumo di carni rosse ed evita gli insaccati
- 6 Limita il consumo di alcol
- 7 Mangia almeno cinque porzioni al dì di frutta e verdura
- 8 Evita una prolungata esposizione al sole
- 9 Rivolgiti tempestivamente al medico in caso di sospetto
- 10 Aderisci ai programmi di screening



Associazione Italiana di Oncologia Medica

È l'Associazione Italiana di Oncologia Medica, costituita da specialisti e si pone l'obiettivo di promuovere il progresso oncologico nel campo clinico, sperimentale e socio-assistenziale. È presieduta dalla dott.ssa Stefania Gori.



Associazione Italiana di Oncologia Medica

È nata per mettere in connessione il mondo dell'oncologia con i pazienti e rendere disponibili i risultati della ricerca sperimentale. Lavora in parallelo con AIOM ed è presieduta dal dott. Fabrizio Nicolis.

Fumo? No, grazie

Il tabagismo è uno dei comportamenti più pericolosi per la salute e il benessere. Si calcola che il vizio provochi ogni anno, solo in Italia, oltre 180.000 decessi. Favorisce l'insorgenza e lo sviluppo di molte gravi malattie tra cui infezioni respiratorie e patologie cardio-vascolari. È poi responsabile del 30% di tutte le forme di cancro. Il tumore del polmone è la neoplasia più strettamente collegata alle sigarette: fumare aumenta di ben 14 volte il rischio di ammalarsi. Infine le sigarette danneggiano anche la memoria e aumentano i problemi di insonnia.

Per tutti questi motivi prima si butta via per sempre il pacchetto di sigarette meglio è. Però... non è mai troppo tardi per smettere! Si possono ottenere benefici anche se si perde il vizio in là con gli anni. E i giovamenti alla salute sono immediati:

- **20 minuti** dopo aver fumato l'ultima "bionda" la pressione del sangue, il battito cardiaco e la temperatura degli arti diventano regolari
- **2 giorni** dopo i sensi del gusto e del tatto migliorano; l'alito, le dita, i denti e i capelli sono più puliti
- a **1 anno** dalla cessazione del fumo il rischio di malattie cardiovascolari, cioè infarto o ictus, cala significativamente
- dopo **10 anni** la probabilità di contrarre il tumore al polmone diminuisce del 40-50%

DIAMO I NUMERI

5%: è la riduzione della capacità respiratoria che si ottiene con 15 sigarette al giorno

4.000: sono le sostanze nocive tossiche contenute in una sigaretta (di cui 40 cancerogene)

Oltre 41.800: sono ogni anno i nuovi casi di cancro al polmone registrati nel nostro Paese

Ecco cinque regole consigliate dall'AIOM per dire basta alle sigarette:

- 1 Riduci gradualmente ma in modo costante il numero di sigarette fumate
- 2 Informa della tua scelta le persone a te vicine (amici, parenti, colleghi). Ti aiuteranno a tener fede al tuo proposito
- 3 Rivolgiti al tuo medico di famiglia, saprà darti consigli utili
- 4 Metti da parte i soldi risparmiati dal non acquisto delle sigarette e fatti un bel regalo
- 5 Stop subito e senza sostitutivi: rendono poi più difficile dire addio alle sigarette



Attenzione all'alimentazione!

È fondamentale seguire sempre una dieta sana ed equilibrata perché all'alimentazione è riconducibile il 30% di tutte le forme del cancro. Ecco le sei principali norme per prevenire a tavola le neoplasie:

- 1 Consuma regolarmente frutta e verdura (soprattutto crude), legumi, pane, pasta, riso e altri cereali integrali
- 2 Limita i cibi molto calorici (ricchi di zucchero e di grassi)
- 3 Evita le bevande zuccherate
- 4 Evita le carni conservate
- 5 Limita le carni rosse cotte alla brace
- 6 Limita i cibi ricchi di sale



L'alimentazione perfetta per un over 65 è quella mediterranea perché ha degli effetti protettivi sull'organismo. La dieta giornaliera equilibrata deve essere così composta:

- **5-6 porzioni** di frutta e ortaggi, preziosa fonte di antiossidanti: per mantenere vivo l'organismo e allontanare l'invecchiamento via libera a carote, albicocche, spinaci e broccoli, cavoli e cavolfiori, verdura a foglia verde, ribes, kiwi, fragole, noci, cereali integrali e legumi.
- **4-5 porzioni** tra pane, pasta, riso, biscotti e patate: grano, mais, avena, orzo, farro e derivati, meglio se integrali.
- **2-3 porzioni** di olio e grassi: meglio olio extravergine d'oliva (l'unico degli alimenti grassi che deriva dal frutto).
- **2-3 porzioni** tra latte, yogurt e formaggi
- **1-2 porzioni** tra carni, pescato, uova, legumi e salumi
- **1 porzione** di dolci



Superati i 65 anni si verifica una serie di variazioni fisiologiche, come il rallentamento del metabolismo e la riduzione della muscolatura scheletrica. Tutti questi cambiamenti riducono il fabbisogno energetico che deve essere suddiviso in:

- lipidi: 30-35%
- carboidrati: 50-60%
- proteine: 2-14%

DIAMO I NUMERI

5: sono i grammi di sale al giorno raccomandati dai nutrizionisti. Attenzione: un panino ne contiene già 1

10%: è la riduzione della mortalità da cancro che si ottiene seguendo tutti i giorni la dieta mediterranea

2010: è l'anno in cui la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità

Alcol, parola d'ordine moderazione!

L'alcol è una sostanza cancerogena, la cui assunzione può compromettere la salute di chi ne abusa. È stato dimostrato che il consumo di bevande alcoliche aumenta il rischio di insorgenza del cancro del cavo orale, della faringe, dell'esofago, della laringe, ma anche del tumore al fegato, all'intestino e alla mammella. Gli anziani, in particolare, risultano i più esposti ai rischi dell'alcol perché hanno una minore tolleranza degli effetti negativi. L'abuso di alcol è associato a demenza e se viene assunto in quantità eccessiva è tossico per le cellule cerebrali: ne causa la degenerazione e riduce così la riserva cerebrale. Tocca quindi proprio agli over 65 avere qualche accortezza in più:

- Non assumere più di **un bicchiere di vino al giorno**, per un corrispettivo di dodici grammi quotidiani (330 ml di birra, 125 ml di vino o 40 ml di un superalcolico)
- Consultare il medico sulla dose quotidiana ottimale, poiché le risposte dell'organismo in età avanzata possono variare da persona a persona

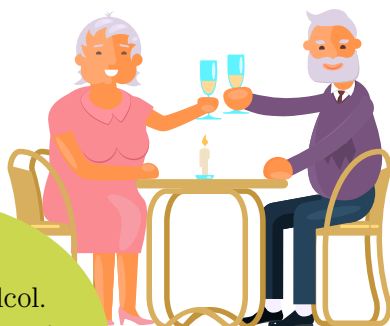


DIAMO I NUMERI

7: sono le Kcalorie per grammo che apporta l'alcol. Non è però considerato un nutriente (come le proteine o i carboidrati). Il suo consumo non è quindi utile al nostro organismo

5%: sono i problemi di salute e le morti premature attribuibili all'alcol in tutta Europa

10%: sono i tumori provocati dall'abuso di alcol



Una vita sempre in movimento

Anche durante la terza età è fondamentale mantenersi attivi! Il movimento può prevenire o attenuare molti problemi psicofisici collegati all'età e favorisce la socializzazione. Inoltre combatte il sovrappeso che rappresenta un problema per molti anziani. È dimostrato scientificamente come lo sport, quando viene praticato regolarmente, sia in grado di ridurre la mortalità e il rischio di cancro al seno almeno del 50% e del tumore al colon del 60%.

Ecco alcune attività che possono essere svolte regolarmente anche da chi non è più giovanissimo:

- **ballo**: è sufficiente un'ora ogni settimana. Così si può migliorare la postura, le performances sensitivo-motorie e cognitive senza creare problemi al sistema cardio-polmonare





DIAMO I NUMERI

57%: è la percentuale di anziani in sovrappeso o addirittura obesi

150: sono i minuti a settimana di attività aerobica a intensità moderata raccomandati dagli esperti agli over 65

200: sono i nuovi casi di tumore causati ogni giorno dalla sedentarietà

- **giardinaggio:** attività come scavare, trapiantare, lavorare il compost, zappare, potare le piante, spingere la carriola, annaffiare, seminare hanno effetti paragonabili a un'attività sportiva moderata e hanno un effetto molto positivo sullo stato di benessere generale
- **camminare:** l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di fare ogni giorno almeno cinquemila passi (sono circa 3 chilometri)
- **andare in bicicletta:** le due ruote sono lo svago ideale anche per gli anziani. Pedalare migliora la circolazione, tonifica i muscoli, aiuta a perdere peso e preserva le articolazioni.

Prima di cominciare è preferibile rivolgersi al proprio medico che saprà consigliare quale e quanta attività fisica svolgere. Attenzione a non strafare: lo sforzo fisico deve tenere conto dello stato di salute generale della persona. Se non si è abituati è preferibile iniziare con esercizi più leggeri e aumentare il livello ogni settimana.

Altri consigli di salute



- **Prestare molta attenzione ai raggi solari:** sono molto importanti per il benessere ma anche il sole ha il suo lato oscuro. È un fattore di rischio per diversi tumori della pelle come il melanoma. Quando ci si espone al sole per lunghi periodi (sia al mare sia in montagna) bisogna sempre utilizzare una crema solare protettiva. Questi prodotti devono essere spalmati uniformemente su tutto il corpo in misura abbondante rinnovando di continuo l'applicazione durante la giornata.
- **Sottoporsi alle vaccinazioni:** con le immunizzazioni è possibile proteggersi da patologie molto gravi. Di particolare importanza risulta, durante la terza età, il vaccino contro l'influenza stagionale. Gli over 65 sono considerati una categoria a rischio (come i pazienti colpiti da patologie croniche, i bambini o le donne in gravidanza) e quindi per loro il vaccino è gratuito.





In collaborazione con

SENIOR ITALIA
FEDERANZIANI

Aiom

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe 23, 20133 Milano
tel. +39 02 70 63 02 79
fax +39 02 23 60 018

aiom@aiom.it
www.aiom.it

Consiglio direttivo nazionale AIOM

Presidente

Stefania Gori

Presidente eletto

Giordano Beretta

Segretario Nazionale

Roberto Bordonaro

Tesoriere Nazionale

Saverio Cinieri

Consiglieri Nazionali:

Giuseppe Aprile, Sergio Bracarda,
Lucia Del Mastro, Daniele Farci, Nicla La Verde,
Silvia Novello, Giuseppe Procopio, Antonio Russo

FONDAZIONE
Aiom
UNITE PER
VINCRE
IL CANCRO

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe, 23 - 20133 Milano
Tel. +39 02 26 68 33 35

fondazioneaiom@fondazioneaiom.it
presidente@fondazioneaiom.it
www.fondazioneaiom.it

Consiglio di Amministrazione Fondazione AIOM

Presidente

Fabrizio Nicolisi

Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria di Negrar, Verona

Vicepresidente

Anna Mancuso - Salute Donna

Consiglieri

Francesco Boccardo - Coordinatore del Comitato Scientifico

Gabriella Farina - AIOM

Alessandro Comandone - AIOM

Elisabetta Iannelli - AIMaC

Paola Mosconi - Istituto Mario Negri

Claudia Santangelo - Vivere senza stomaco... si può!

Realizzazione

Intermedia_{sr}

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

Grazie al contributo non condizionato di:

