

A cura del prof. Umberto Tirelli, Primario Oncologo - Istituto Nazionale Tumori di Aviano; Direttore Centro Tumori, Stanchezza Cronica, Fibromialgia e Ossigeno-Ozonoterapia, Clinica Tirelli Medical Pordenone



Pordenone, 23 dicembre 2018 - Godiamoci le feste di Natale e gli arrosti, i brindisi, per non dire del Capodanno e tutti i suoi vizi capitali. Poi però, mettetevi in riga. Perché più che le feste sono i giorni 'normali' a nascondere i veri pericoli per la nostra salute, con le abitudini, le disattenzioni che portano con sé.

Ecco dunque un decalogo di regole facili per dribblare molte delle insidie che ci fanno ammalare o in altro modo mettono in pericolo la nostra vita.



Prof. Umberto Tirelli

1. Non fumare o smetti subito

Il fumo provoca più decessi di alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. A livello globale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che il consumo di tabacco uccida attualmente quasi 6 milioni di persone ogni anno. Se sei giovanissimo, sappi che se comincerai a fumare

avrà almeno dieci anni di vita in meno davanti a te; se fumi smetti immediatamente, non è mai troppo tardi, a tutte le età.

Se non ce la fai, perché la nicotina è una droga difficile da abbandonare, considera le sigarette elettroniche, che non sono cancerogene come le sigarette tradizionali per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno.

Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe 'leggere'. La sigaretta elettronica è uno strumento efficace per contrastare la gravissima tragedia del cancro del polmone ed è consigliata dal Ministero della Salute del Regno Unito quando un fumatore non riesce a fare a meno della nicotina.

Se, per ipotesi, tutti i fumatori di sigarette tradizionali passassero alla sigaretta elettronica, si otterrebbe a breve una riduzione drastica del cancro polmonare, che nel tempo diventerebbe una malattia rara. Il legame causa-effetto fra sigaretta tradizionale e cancro (oltre che malattie cardiovascolari) è infatti una certezza solida dell'oncologia.

2. Non abusare dell'alcool

Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma no all'abuso dell'alcool, non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. No quando ci si appresta a guidare.

3. Mantieni il giusto peso

E' bene osservare una corretta alimentazione. Recentemente l'OMS ha confermato il legame tra tumori e consumo troppo frequente e in grande quantità di carni rosse e lavorate. La carne va mangiata con moderazione ed accompagnata a verdura, legumi e frutta, senza dimenticare la pasta.

La dieta mediterranea è la migliore ricetta per la nostra salute. Ricordiamoci di fare ricorso all'attività fisica, se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente.

4. In viaggio sii prudente

Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se possibile vivavoce e auricolare) controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire.

Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente). Andare in moto e in bicicletta, ma anche a piedi, comporta vantaggi e anche rischi ben conosciuti, soprattutto le moto di grossa cilindrata. Usa sempre il casco e le cinture di sicurezza. Diventa donatore di sangue, di midollo osseo, e donatore di organi.

5. Lascia l'auto a casa se ti è possibile

Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, oltre che al riscaldamento, lasciando il più

possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta. Ricorda che il radon, che proviene naturalmente dal sottosuolo, ed è un gas cancerogeno che è la seconda causa dei tumori del polmone e si previene arieggiando i piani terreni degli edifici privati e pubblici (soprattutto le scuole).

Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità bisogna ridurre la produzione dei rifiuti, per esempio diminuendo gli imballaggi di plastica e aumentando gli imballaggi di carta. In secondo luogo bisogna potenziare il riciclo e il riuso aumentando la differenziata e diminuendo anche qui l'utilizzo della plastica.

Infine gli inceneritori di nuova generazione, i termovalorizzatori, che sono costruiti con le tecniche innovative attuali, hanno una produzione di sostanze cancerogene come diossina, idrocarburi policiclici aromatici, metalli pesanti, difenoli, eccetera, molto inferiore rispetto al passato e del tutto nei limiti della tossicità consentita, ma possono produrre energia che può servire per riscaldare intere città, diminuendo l'inquinamento proveniente dal riscaldamento.

6. Affidati con fiducia alla medicina predittiva

La medicina predittiva rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani e il suo scopo non è la guarigione, come per la classica medicina curativa, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro DNA, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore e per altre malattie(vedi punto otto).

7. Prenota una visita se...

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. Diffida dei farmaci "fai da te" e del "dr. Google" che non è laureato in medicina!

8. Procedi agli screening

A seconda dell'età, procedi agli screening per la diagnosi precoce dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticate, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono a questi tumori.

9. Monitora il rischio cardiovascolare

Controlla, tra gli altri, pressione arteriosa e colesterolo, e segui le indicazioni dei punti uno, tre e cinque.

10. Attenzione al sesso

Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. L'HIV colpisce ancora con ben 4000 nuovi casi all'anno in Italia. Adotta, in base ai tuoi principi etici e religiosi, uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (valida anche e soprattutto per i giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o l'impiego del preservativo.

Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV, che possono fare scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero, dell'ano e della tonsilla. Partecipa anche ai programmi di vaccinazione contro l'influenza se sei nei seguenti gruppi: età oltre i 65 anni, malattie croniche e lavori a rischio (es. medici e infermieri).