

Per prevenire il tumore è importante mangiare bene

Pubblicato: Venerdì 23 Marzo 2012



Dal 17 al 25 marzo si celebrerà l'undicesima edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, uno dei principali appuntamenti della Lilt, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

Anche i volontari della Lilt di VARESE, saranno presenti per tutto il periodo con diverse postazioni sul territorio.

SABATO 24 MARZO saranno attivi

- 1 STAND a Saronno in piazza Libertà
- 1 STAND a Sesto Calende in piazza De Cristoforis
- 1 STAND a Busto Arsizio in piazza San Giovanni

DOMENICA 25 MARZO saranno attivi

- 1 STAND a Sesto Calende piazza Guarana (lungo il fiume)
- 1 STAND a Busto Arsizio in piazza San Giovanni

MARTEDI 27 MARZO sarà attivo

- 1 STAND a Varese nell'atrio dell'ospedale di Circolo

MERCOLEDI 28 MARZO sarà attivo

- 1 STAND a Varese nell'atrio dell'ospedale di Circolo

In tutti i presidi ci saranno i volontari pronti a offrire, in cambio di una piccola offerta a sostegno delle attività promosse dalla Lilt, un **utile opuscolo ricco di informazioni, indicazioni, consigli e ricette, insieme con la bottiglia di olio extra vergine d'oliva**, testimonial storico della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. L'evento ha come obiettivo informare, sensibilizzare e rendere tutti consapevoli che la prevenzione rappresenta oggi lo strumento più efficace per vincere i tumori, a partire da una sana e corretta alimentazione. **Una nutrizione sbagliata, infatti, è la causa maggiore di insorgenza del cancro.** Incide, infatti, per il 35% dei casi.

Eppure prevenire, curare e guarire dal tumore si può. Numerose pubblicazioni scientifiche dimostrano che un'alimentazione adeguata – povera di carne e ricca di alimenti vegetali – può aiutarci a prevenire il cancro. **La nostra dieta mediterranea è celebre per le sue virtù salutari ed è un modello nutrizionale** riconosciuto in tutto il mondo, i cui ingredienti principali sono frutta fresca e verdura, pesce, legumi e soprattutto olio extra vergine d'oliva. È questo il principale alleato del nostro benessere, il re della dieta mediterranea, per le sue qualità protettive, non solo nei confronti delle malattie cardiovascolari e metaboliche, ma anche per vari tipi di tumore.

Recentemente importanti studi scientifici hanno appurato che le persone che consumavano una **quantità significativa di olio extra vergine d'oliva presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia, in particolare i carcinomi dell'apparato digerente e della mammella.**

Quest'anno la Lilt celebra i suoi 90 anni di attività a favore soprattutto della prevenzione e dell'impegno per diffondere sani e corretti stili di vita. Se oggi la guaribilità del cancro in Italia ha raggiunto percentuali del 60 % questo è grazie anche al "lavoro" costante di migliaia di donne e uomini della Lilt.

Ecco perché per questa edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione vi è un regalo speciale. Dodici tra le più importanti blogger di cucina, hanno donato alla Lilt fantasiosi menù e ricette stuzzicanti.

Il tutto si può trovare nell'opuscolo, sul sito www.lilt.it, sulla pagina facebook della Lilt nazionale, assieme alle foto dei loro visi sorridenti e pieni di entusiasmo, ai nomi, evocativi e accattivanti, dei loro blog, da dove, ogni giorno, sosterranno la Lilt per questa importante campagna di sensibilizzazione per vincere il cancro.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it