

## Prevenzione

# Alimentazione e cancro La Lilt scende in piazza

Nell'ambito della settimana nazionale per la prevenzione oncologica promossa dalla Lega italiana lotta ai tumori (Lilt), la sezione di Verona aprirà al pubblico la sua postazione in piazza Bra giovedì 21 e venerdì 22 marzo dalle 10 alle 17 e sabato 23 marzo dalle 10 alle 13. Quest'anno il tema della manifestazione punta su «Una corretta alimentazione come stile di vita», elemento fondamentale per la prevenzione dei tumori, come sottolinea il presidente di Lilt Verona, il dottor Alberto Massocco, chirurgo senologo: «Un corretto stile di vita può ridurre fino al 30 per cento l'insorgenza di patologie tumorali». A volte è solo questione di cambiare qualche abitudine: preferire verdura e frutta di stagione (e anche a chilometri zero vista la proliferazione di mercatini della **Coldiretti**) nella propria dieta quotidiana, diminuire il consumo di carni rosse, privilegiare i legumi e il pesce, nonché le cotture più semplici, limitare i grassi animali e prediligere l'uso di olio extravergine d'oliva. Anche il



**Il dottor Alberto Massocco**

consumo di alcolici va fortemente ridimensionato: qualche bicchiere di vino buono non fa danni, ma evitare sempre le esagerazioni. Da abolire del tutto il fumo, conclamata causa di molti tumori, polmoni in testa. E non bisogna dimenticare il movimento. L'ideale sono almeno diecimila passi tre volte la settimana. Ma vanno bene palestra, piscina, bicicletta, fare le scale a piedi, evitare di usare l'auto per i percorsi brevi. Fa bene alla linea (l'obesità è un'alleata dei tumori) e alla salute. Ai frequentatori della postazione Lilt in Bra da giovedì a sabato saranno offerti non solo informazioni dalle nutrizioniste a disposizione del pubblico, ma anche bottigliette d'olio extravergine d'oliva e taralli offerti dall'associazione Sogno salentino. **E.C.A.R.D.**

