

Sport e alimentazione sono i nostri alleati per battere il tumore

Presentato al "Ciaccio" l'importante opuscolo "Prevenzione e cancro"

Antonella Catrambone

Si è conclusa con la proposta di organizzare dei seminari che coinvolgano i malati oncologici dei reparti la presentazione dell'opuscolo "Nutrizione e cancro: trattamento e prevenzione" redatto dai dietisti Oscar Lodari, Fabio Scalzo, Erika Cardamone e Ilenia Marzano con l'ausilio delle dottoresse del Pugliese-Ciaccio, Anna Cerchiaro e Maria Capellupo. Un manuale dal linguaggio molto semplice che fornisce informazioni e istruzioni sul trattamento nutrizionale per il paziente oncologico e per la prevenzione del cancro. Mangiare in modo consapevole è importante per il raggiungimento del benessere psico-fisico, considerato che la cattiva nutrizione è una delle concause della patologia tumorale.

I dati statistici emersi dai questionari sottoposti ai pazienti, e da cui è nato lo studio che ha portato alla redazione dell'opuscolo, sono chiari. I pazienti intervistati sono stati 168 ed è emerso che l'età di maggiore rischio di contrarre il cancro è tra i 40 e i 70, mentre le neoplasie più diffuse colpiscono il colon, la mammella e il polmone. Sono influenti anche le zone in cui si abita, cosiddette zone a rischio, dove insistono ripetitori, eternit,

strade affollate da veicoli. «Lo scopo dello studio che ha portato alla redazione dell'opuscolo è di migliorare lo stato nutrizionale dei pazienti» afferma Fabio Scalzo che tiene a precisare che le fonti da cui sono stati tratti gli spunti per le informazioni messe a disposizione sono pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali. Erika Cardamone si è soffermata sull'importanza di seguire i consigli forniti per riuscire a trattare sintomi che il paziente può manifestare durante i trattamenti chemioterapici o successivamente all'intervento chirurgico. Ilenia Marzano ha riferito la necessità della prevenzione in quanto molti cibi hanno azione protettiva: cereali, vegetali, frutta, latte e derivati, altri cancerogeni: carni rosse trattate, bevande alcoliche, cibi contaminati. «È importante seguire la dieta mediterranea - aggiunge - dichiarata dall'Unesco patrimonio culturale immateriale dell'umanità».

Importante anche l'attività fisica e la relazione con il sovrappeso a parlarne è Oscar Lodari il quale scandisce l'importanza del peso forma anche in relazione ad altre malattie come il diabete. Il direttore del presidio "De Lellis", Francesco Talarico, ha dichiarato quanto importante sia il progetto che ha lo scopo di promuovere la salute anche oltre i confini regionali «perché una struttura ospedaliera non può limitarsi ad atti di tipo curativo».



La platea Medici e cittadini che hanno partecipato alla presentazione

n-
ei
o-
ga-
le»
ola
pas-
ber-
i di-
nti-
» ha
Pif.
ago-
ten-
ato
o il
cata
ver-
lare
».