Prevenzione al cancro, camper della Lilt alla Kore

Autore: Redazione

Data: 29 Aprile 2024

Ci sarà anche la Lilt all'evento promosso dall'università Kore "La Psiconcologia tra prevenzione e nuove frontiere" che si fatto inaugura il Master di II livello in Psiconcologia e che si terrà il prossimo 6 maggio con inizio alle ore 10 presso l'Aula Pettinato.

Il camper della Lilt

Infatti all'esterno della palazzina dove si terrà l'evento sarà presente il camper della Lilt di Enna dove si avrà la possibilità di poter effettuare delle visite senologiche gratuite. "Siamo ben lieti di fornire nel nostro piccolo un contributo a questo importante incontro – ha commentato il presidente provinciale della Lilt Milko Pavone – ma a breve forniremo altre informazioni sulla nostra presenza sul territorio sul campo di attività di prevenzione in collaborazione con importanti istituzioni presenti sul territorio".

Prevenzione del Cancro: Consigli Pratici

Prevenire il cancro è possibile adottando uno stile di vita sano e tenendo conto di alcuni importanti fattori. Ecco alcune misure che si possono prendere per diminuire il rischio di sviluppare questa

malattia:

Alimentazione

- **Mangiare sano**: Preferire una dieta ricca di frutta, verdura e cereali integrali. Limitare il consumo di carni rosse (manzo, maiale, agnello) e carni lavorate.
- **Ridurre il consumo di alcol**: Il consumo regolare e eccessivo di alcol è collegato a un rischio aumentato di vari tipi di cancro.

Attività Fisica

- **Mantenere un peso corporeo sano**: L'obesità aumenta il rischio di molti tipi di cancro. Combinare una dieta sana con attività fisica regolare aiuta a mantenere un peso salutare.
- **Essere fisicamente attivi**: Svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività vigorosa ogni settimana.

Abitudini di Vita

- **Non fumare**: Il fumo di sigaretta è il singolo fattore di rischio più importante per molti tipi di cancro, specialmente il cancro al polmone, alla bocca, alla gola, al pancreas e alla vescica.
- **Proteggersi dal sole**: Limitare l'esposizione al sole, indossare vestiti protettivi, cappelli, occhiali da sole e usare regolarmente una crema solare ad alto fattore di protezione.

Screening e Controlli Medici Regolari

- **Effettuare screening regolari**: Gli screening possono rilevare i tumori in fase precoce, quando sono più trattabili. Seguire le linee guida per screening di cancro al seno, alla prostata, al colon e ad altri organi secondo le indicazioni del medico.
- **Visite mediche regolari**: Consultare il proprio medico per discutere su quali tipi di screening sono adatti in base all'età, sesso e storia medica personale.

Ogni singolo passo compiuto nella direzione della prevenzione può fare una grande differenza. Mantenere un approccio proattivo alla salute può contribuire significativamente a ridurre il rischio di sviluppare cancro.

Riferimento articolo: https://www.vivienna.it/2024/04/29/prevenzione-al-cancro-camper-della-lilt-alla-kore/

Generato il 13/11/2026