

# DECALOGO per vivere *sani*

*Le dieci regole del prof. Umberto Tirelli, direttore del dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto Nazionale Tumori di Aviano, per un corretto stile di vita.*

**1 Non fumare.** Se si fuma, smettere immediatamente: non è mai troppo tardi, a tutte le età. Ricordate che anche il fumo passivo fa male e che si somma al fumo attivo. Tutte le droghe fanno male e non esistono droghe "leggere".

**2 Non abusare dell'alcool.** Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc..). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. Non bere mai quando ci si appresta a guidare.

**3 Mantenere il giusto peso,** controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta, verdura di stagione, cereali e legumi) facendo 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). Evitare lo stress eccessivo.

**4 Al volante essere prudenti.** 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. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).

**5 Cercare di lasciare il più possibile l'auto a casa** e camminare o andare in bicicletta: si diminuisce così l'inquinamento (che è dovuto soprattutto ai gas di scarico), si fa contemporaneamente attività fisica e si diminuisce lo stress.

**6 Non eccedere nell'esposizione al sole** o a sistemi artificiali, che predispongono ai tumori della pelle (anche potenzialmente mortali come il melanoma).

Se si riscontrano **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 i nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - andare dal proprio medico di fiducia.

**8** A seconda dell'età, **procedere agli screening** per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata.

Se si hanno 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 più precoci e più sofisticate.

**9 Monitorare il rischio cardiovascolare,** controllando pressione arteriosa e colesterolo tra gli altri, oltre che seguendo le indicazioni di 1), 3) e 5).

**10 Evitare l'acquisizione di malattie che si trasmettono sessualmente**

(non solo causate dall'HIV ma anche da gonorrea, sifilide, chlamydia, papilloma virus tra gli altri agenti), che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando in base ai propri principi etici e religiosi uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nei giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o in alternativa l'impiego del preservativo.

