

Apom Onlus. Sala Puerari gremita per l'incontro su 'Prevenzione: utopia o realtà?'

Per restare in salute meno pigri e attenti a tavola

Intenso e partecipato l'incontro organizzato da Apom onlus e Scuola Italiana di Senologia, dal titolo, *'Prevenzione: utopia o realtà'*. Erano presenti **Ida Beretta**, direttore amministrativo dell'Azienda Istituti Ospitalieri di Cremona, **Maria Bodini**, Responsabile del Servizio di Senologia del nostro ospedale, **Rinalda Bellotti**, dirigente del settore risorse umane, nonché vice segretario generale della Provincia di Cremona. Al saluto della presidente di Apom onlus, **Maria Grazia Binda Beschi**, ha fatto seguito quello di **Lidia Bramani**, presidente della Scuola Italiana di Senologia con la quale Apom intrattiene una proficua collaborazione da oltre 5 anni. A seguire, il professor **Andreoli**, oncologo, senologo e direttore della Scuola Italiana di Senologia, nonché cofondatore della stessa con il professor **Umberto Veronesi**, che ha introdotto il tema dell'incontro. A fronte di un aumentato numero di persone alle quali viene diagnosticato un tumore mammario è in crescita anche il numero di casi risolti, proprio grazie alla tempestività e alle cure sempre più efficaci con le quali viene trattata la malattia.

La parola è passata alla professoressa **Daniela Lucini**, responsabile della sezione di me-



Lucini, Andreoli, Binda Beschi, Bramani

dicina dell'esercizio e patologie funzionali presso l'Humanitas di Rozzano e professore associato presso la facoltà di Medicina e Chirurgia di Milano: «Esercizio fisico e corretta alimentazione sono in grado non solo di ridurre la probabilità di sviluppo di varie importanti malattie come per esempio tumori, infarto, ipertensione, diabete, obesità, malattie funzionali, osteomuscolari (prevenzione primaria), ma anche di migliorarne la prognosi e ridurre le recidive (prevenzione secondaria). L'essere fisicamente attivi e mantenere

un normale peso corporeo, permette infatti di migliorare alcune funzioni (soprattutto metaboliche, ormonali, immunologiche, neurovegetative) implicate nello sviluppo di moltissime patologie ed è un reale e potente strumento in mano alla persona per poter migliorare il proprio stato di salute e potenziare gli effetti benefici delle più recenti terapie farmacologiche e chirurgiche».

Daniela Lucini ha spiegato che «per restare in salute bisogna effettuare ogni giorno attività fisica aerobica (camminare, correre, nuotare, andare in

bici eccetera) a intensità moderata, a seconda delle condizioni di salute di ognuno, per almeno 30 minuti, associando esercizi (svolti a intensità moderata 2 o 3 volte la settimana) per migliorare la forza muscolare. Inoltre è fondamentale ridurre la sedentarietà, approfittando di qualsiasi ragione per alzarsi dalla sedia, camminare, muoversi».

Analogamente, un programma alimentare deve considerare le esigenze della persona e le sue caratteristiche, mirando a insegnare come alimentarsi in modo corretto, piuttosto che imporre schemi difficilmente seguibili per un lungo periodo. Dimagrire per poi riprendersi tutti i chili persi (e magari qualcuno in più!) non è affatto salutare. L'obiettivo è quello di avere un peso corporeo adeguato, avere un profilo metabolico (glicemia, colesterolo, trigliceridi) nella norma, avere una giusta composizione corporea (massa muscolare rispetto a massa grassa) e non fare troppa fatica a seguire il programma. Per un corretto stile di vita, esercizio fisico e alimentazione devono essere sempre associati a non fumare, non abusare di sostanze di alcun tipo e saper, per quanto possibile, gestire lo stress psico-sociale.