



Il nuovo ospedale a San Fermo della Battaglia



Il Sant'Anna si prende cura anche dei problemi di salute mentale

# Il cibo e le regole anti-cancro Occhio a zuccheri, sale e grassi

**Folla in biblioteca.** Incontro con oncologa, nutrizionista e psicoterapeuta  
«Alimentazione bilanciata unita all'attività fisica. Tanta frutta, poca carne»

SIMONA FACCHINI

Nessuna ricetta miracolosa: per mantenersi in salute, e prevenire i tumori, la regola numero uno è prestare attenzione a ciò che mangiamo e curare il nostro stile di vita. A spiegarlo, in una biblioteca gremita, sono state **Monica Giordano** (primario di Oncologia al Sant'Anna), **Giuliana Mura** (medico nutrizionista) e **Pierluigia Verga**, psicologa e psicoterapeuta dell'associazione Tullio Cairoli. Lunedì sera le tre esperte hanno tenuto un incontro dal titolo "Tumori e alimentazione: si può prevenire e curare con il cibo?".

Durante la serata, patrocinata da Expo, è stato spiegato che non esistono cibi buoni o cattivi in assoluto, e che non c'è una dieta universale che offra la certezza di prevenire il cancro. Tuttavia, hanno detto le specialiste, curare la tavola può essere di grande aiuto visto che la dieta ha una incidenza di circa un terzo sull'insorgere dei tumori.

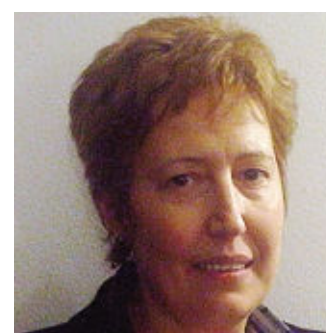
**Peso controllato e attività fisica**  
Chi sono gli individui più a rischio? Senza dubbio gli obesi. «Il primo consiglio è quello di mantenersi snelli durante tutta la vita - ha detto Giuliana Mura - La correlazione tra obesità e malattie croniche è infatti ormai accertata, ecco perché è necessario rientrare all'interno dei parametri indicati dall'Organizzazione mondiale della sanità che consiglia un indice di massa corporea (rapporto tra peso e altezza, ndr) compreso tra 18,5 e 24,9 e un girovita inferiore agli 80



Tantissima gente per l'incontro promosso da Tullio Cairoli Onlus



Il primario Monica Giordano



Pierluigia Verga, psicoterapeuta

centimetri nella donna e a 94 nell'uomo». L'altro grande aiuto alla prevenzione dei tumori arriva dall'attività fisica, che dovrebbe essere praticata quotidianamente per almeno mezz'ora, e da una alimentazione bilanciata. Non significa eliminare cibi, ma limitare

quelli potenzialmente "cattivi" come zuccheri, sale e grassi. Fondamentale è invece mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, legumi e cereali integrali; da limitare, invece, i pesci di grosse dimensioni (sono pieni di metalli pesanti), le carni rosse e quelle conservate.

«L'ideale è una dieta basata su alimenti di origine vegetale - ha aggiunto - Bisogna invece limitare gli alimenti ad alta densità energetica e le bevande zuccherate». La moderazione va usata anche con le bevande alcoliche, il che vuol dire non superare una unità alcolica (una birra piccola o un bicchiere di vino) al giorno per le

donne e due unità al giorno per gli uomini. «Non esiste una dieta anticancro universale - ha chiarito Monica Giordano - per il semplice fatto che siamo tutti geneticamente diversi. Bisogna fare attenzione allo stile di vita».

**Il cervello regola tutto**

Anche la mente ha un ruolo fondamentale nel rapporto con il cibo, ha detto la psicoterapeuta Pierluigia Verga: «Il cibo è oggetto di interesse per tutte le zone del cervello, anche perché è nell'ipotalamo che risiedono i centro della sazietà e della fame. Gli enzimi e gli ormoni influiscono sul nostro bisogno di mangiare».

## La dieta incide per circa un terzo sull'insorgenza della patologia tumorale

uguale tra i due sessi. Di solito il primo episodio si sviluppa nella tarda adolescenza o nella prima età adulta (19-29 anni), per poi presentarsi più o meno frequentemente nel corso dell'intero arco di vita. È una condizione psichiatrica ricorrente e una delle principali cause di disabilità nella fascia 15-44 anni. Anna ha trovato un grosso aiuto anche nel volontariato. Prima di venire a conoscenza del suo disturbo, la donna si dedicava agli altri sia con il Centro donatori del Tempo che con la comunità Arca di Como, negli ultimi tempi questa attività è diventata ancora più

importante. «Penso che possa essere un grosso contributo alla terapia, perché aiuti gli altri ma allo stesso tempo aiuti te stesso». Tra i tanti sogni nel cassetto, quello di creare uno sportello legale, in collaborazione con il dipartimento di salute mentale, per fornire consulenza gratuita a pazienti, parenti e operatori. Anna spera che le tante persone incontrate nel suo percorso di cura possano trovare la forza di reagire per raggiungere almeno un traguardo. Il disturbo bipolare porta spesso a rinunciare ai propri sogni, alle proprie legittime ambizioni. F.GUI.

# Contro il tumore al polmone prevenzione con 4.500 ragazzi

**La salute a scuola**  
Progetto della Lilt di Como in tutta la provincia  
Lavori esposti in biblioteca e domenica la premiazione

Il fumo è la causa principale del tumore al polmone che da solo rappresenta il 20% di tutte le morti per tumore in Italia: la prevenzione deve iniziare a scuola. Proprio per questo la sezione di Como della Lilt ha promosso il maxi progetto "Detective tra i banchi: attacco al fumo", che ha coinvolto 4.500 ragazzi delle scuole di tutta la provincia.

Hanno creato poster, video e cd musicali per dissuadere i fumatori. I migliori lavori saranno premiati domenica prossima nella "Giornata mondiale senza tabacco" in biblioteca a Como. Il concorso dal titolo "Sigaretta spenta vita contenta" è stato il culmine



Il consiglio della Lilt, a destra il presidente Giorgio Maria Baratelli

del più vasto progetto che si è svolto in classe con esperti, coordinato dalla psicologa **Ramona Recchi**. I lavori sono esposti da oggi fino al 2 giugno.

La diffusione della cultura della prevenzione è al centro delle numerose iniziative della Lilt, composta da 13 delegazioni comasche. L'anno scorso si sono associate 14.600 persone, per la sola delegazione di Como in via Giulini, per

esempio, sono state emesse oltre 3 mila tessere. Dati che danno un'idea dell'elevato numero persone che sono entrate in contatto con la onlus, visto che la tessera viene emessa al primo accesso agli esami. Lilt Como è attiva sul fronte della prevenzione primaria e secondaria. Tutto grazie al lavoro di 204 volontari. Per la prima attraverso l'educazione sanitaria e una corretta informazione - con

campagne, progetti ed opuscoli su corretti stili di vita, principali fattori di rischio e tumori più diffusi. La onlus, anche grazie alla collaborazione con Asl di Como, è inoltre in prima linea per la diagnosi precoce dei tumori (prevenzione secondaria).

Tra le finalità della Lilt c'è poi il sostegno al malato oncologico e ai familiari. Per la diagnosi precoce è possibile eseguire controlli di senologia, ginecologia, dermatologia, otorinolaringoiatria e urologia. «Il nostro obiettivo è dare una prevenzione di qualità - spiega **Giorgio Maria Baratelli**, presidente della sezione provinciale Lilt Como e direttore dell'unità di Senologia dell'ospedale di Gravedona - Mi piacerebbe anche pensare a nuove formule come agevolare la prevenzione in orari serali e incrementare quella sul luogo di lavoro che già avviene in alcune ditte del Comasco».

Per le attività consultare il sito [liltcomo.it](http://liltcomo.it), scrivere a [info@liltcomo.it](mailto:info@liltcomo.it) oppure telefonare allo 031-271675 (per essere indirizzati alle singole delegazioni). Per la delegazione di Como in via Giulini: 031-269954, [como@lilt.it](mailto:como@lilt.it).

Marina Aiani

## SANT'ANNA Giornata del sollievo domani in tre ospedali

Sant'Anna in prima linea per la XIV Giornata Nazionale del Sollievo. Per domani ha organizzato la manifestazione "Un Sospiro di sollievo", che coinvolgerà gli ospedali di San Fermo, Cantù e Mariano e l'associazione il Mantello. L'iniziativa ha come scopo promuovere e testimoniare la cultura del sollievo dalla sofferenza fisica e morale. Al Sant'Anna, dalle 10 alle 13, presso lo Spazio Eventi, gli specialisti saranno a disposizione (non serve prenotazione) per colloqui gratuiti su dolore degenerativo osteomuscolare, dolore da patologia della colonna, dolore persistente post-operatorio, nevralgie, neuropatie, cefalee, dolore oncologico, controllo del dolore nel parto, agoterapia e dolore nei bambini. A Mariano banchetto informativo dalle 9 alle 13 nell'area dei Poliambulatori. Al Sant'Antonio Abate di Cantù una postazione all'ingresso della Radiologia, sempre dalle 9 alle 13.



## BANDO DEL COMUNE Anziani e malati Condizionatori gratis

Bando del Comune per l'assegnazione temporanea in comodato d'uso gratuito di condizionatori e deumidificatori ad anziani e disabili con gravi patologie cardiorespiratorie. Le domandavano presentate all'ufficio protocollo (via Vittorio Emanuele 97) entro le 12 del 5 giugno. Moduli al settore Politiche sociali (via Italia Libera), all'Urp (via Vittorio Emanuele) e sul sito [comune.como.it](http://comune.como.it). Requisiti: residenza a Como; certificazione della patologia; invalidità almeno 75% (solo per persone sotto i 65 anni); casa senza condizionatore; Isee non superiore a 31 mila euro. Info: 031-252633.