



# Non fare autogol



**GIOCA D'ATTACCO CONTRO IL CANCRO**

Con il patrocinio di



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*



Comitato Olimpico Nazionale Italiano



Federazione Italiana Giuoco Calcio



Federazione Medico Sportiva Italiana



**GIOCA D'ATTACCO CONTRO IL CANCRO**

**A**lcuni comportamenti che consideri normali o piccole innocue trasgressioni possono trasformarsi in clamorosi **autogol** per la tua salute: **fumo, scorretta alimentazione, sedentarietà, rapporti sessuali non protetti, eccessiva esposizione al sole e a lampade solari, alcol e dipendenze.** Scopri con noi e i tuoi campioni del cuore come conoscerli meglio ed evitarli! Questo opuscolo vuole spiegarti come ridurre il rischio oncologico, con alcuni semplici accorgimenti. Può capitare a tutti di seguire comportamenti non proprio corretti, anche ai grandi calciatori. L'importante è accorgersi in tempo dell'errore e porvi subito rimedio. Ne guadagnerai in benessere. **Non è mai troppo presto per iniziare a proteggersi e la prevenzione di oggi si rivelerà una tua grande alleata di domani.**

**L'Associazione Italiana di Oncologia Medica** (AIOM) è la Società scientifica che raggruppa gli oncologi medici italiani. L'Associazione è presieduta dal prof. Stefano Cascinu.

L'AIOM ha lo scopo di promuovere il progresso nel campo clinico, sperimentale, e socio-assistenziale, di favorire i rapporti tra gli oncologi, i medici di medicina generale e gli specialisti di altre discipline, di stabilire relazioni scientifiche e di collaborazione con altre Associazioni italiane ed estere, società scientifiche e con organismi istituzionali nazionali, regionali e locali, compresi il Ministero della Salute, le Regioni, le Aziende Sanitarie, ed ogni altro organismo e istituzione sanitaria pubblica.

L'AIOM si pone, inoltre, l'obiettivo di migliorare il livello di conoscenza sulle patologie oncologiche, con un'opera di sensibilizzazione e soprattutto prevenzione. A questo proposito realizza ed attua specifici progetti ed attività rivolti direttamente ai cittadini.

Per maggiori informazioni [www.aiom.it](http://www.aiom.it)



# LA SQUADRA



CAMPIONI DI P



## ALLENATORI:

Cesare Prandelli

(a sinistra)

Vincenzo Montella

(a destra)

# DELL'AIOM

## REVENZIONE



IN PIEDI, DA SINISTRA:  
Morgan De Sanctis  
Sebastian Giovinco  
Fabrizio Miccoli  
Angelo Palombo  
Tommaso Rocchi  
Alberto Gilardino

ACCOSCIATI:  
Nicola Legrottaglie  
Giorgio Chiellini  
Simone Perrotta  
Alexandre Pato  
Giuseppe Sculli  
Stephan El Shaarawy



## «Una mela al giorno leva il medico di turno...»

Oltre il 30% dei tumori è direttamente collegato ad una dieta scorretta. Molti casi di cancro potrebbero quindi essere evitati mangiando in modo sano ed equilibrato. Attenzione soprattutto agli alimenti molto calorici, ricchi di proteine di origine animale, grassi e carboidrati raffinati. **Limita il consumo di bibite zuccherate, carni rosse e insaccati, sale.**

**Via libera invece per frutta e verdura che devi mangiare in abbondanza,**

durante i pasti o come spuntino nel corso della giornata. La dieta migliore è quella **mediterranea**, che prevede un regolare consumo di verdure, frutta, pesce – soprattutto azzurro –, carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi.

Nicola Legrottaglie





«**Seguo la dieta dissociata: pizza e fritti a pranzo, barbecue e dolci di sera!**»

Contro il sovrappeso, evita le diete “fai da te”. Il regime alimentare deve essere corretto ed equilibrato, così da avere la giusta energia per svolgere tutte le attività quotidiane senza assumere calorie in eccesso, che possono poi trasformarsi in chili di troppo. L'**obesità** è uno dei principali fattori di rischio oncologico ed ha un legame diretto con lo sviluppo di alcuni tumori, soprattutto colon, rene, colecisti, prostata, utero e mammella. Ma non sottovalutare nemmeno la “pancetta”. **Se hai bisogno di dimagrire rivolgiti al tuo medico di famiglia o a un esperto, che ti consiglierà come riuscirci in sicurezza.**

Stephan El Shaarawy





Morgan De Sanctis

## «A gioco fermo, ne approfitto per recuperare energie»

Lo **sport** riduce in modo notevole le possibilità di sviluppare un cancro. Le persone sedentarie hanno una probabilità del 20-40% superiore di ammalarsi! E anche chi ha già avuto un tumore, grazie all'attività fisica, può ridurre il rischio di una ricaduta.

**L'importante è muoversi. Ogni disciplina va bene: jogging, nuoto, bicicletta... ma ottima anche la partita a calcetto con gli amici o una passeggiata a spasso con il cane!** Per scegliere quella più adatta a te e praticarla in sicurezza meglio rivolgersi per una visita al medico di famiglia o dello sport, anche per i non agonisti.



# S E D E N T A R I A

«**Prima o poi** dovrò imparare a giocare a tennis...»

Non è mai troppo tardi per avvicinarsi ad una disciplina sportiva. Magari non ci si trasformerà in grandi campioni, ma il divertimento è assicurato come pure il guadagno in salute. Ogni sport presenta benefici particolari, per migliorare equilibrio, coordinazione, forza, agilità, potenza muscolare o cardiaca.

Ai fini della prevenzione la regola è la costanza: **sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, ad esempio cammino a passo spedito o bicicletta.**

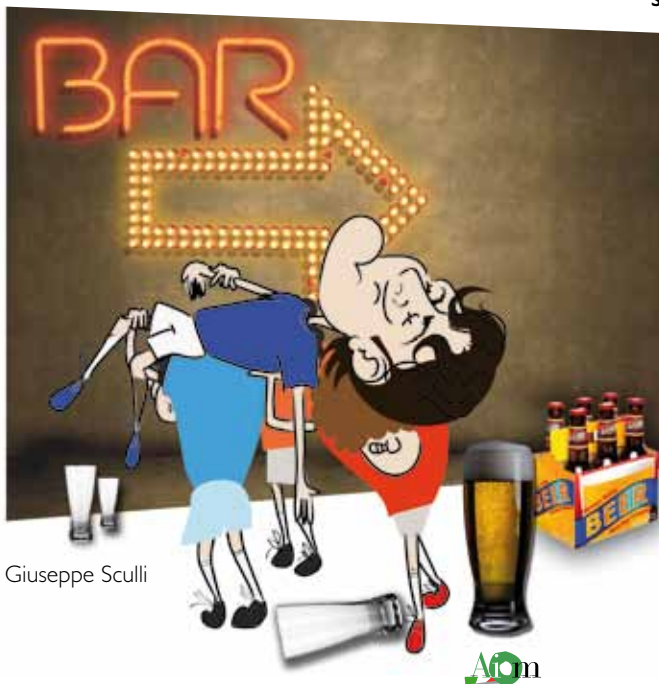


Angelo Palombo



«Per festeggiare una vittoria niente di meglio che **una sbronza con la squadra**»

Fra alcol e tumori vi è una forte relazione, soprattutto con quello del **fegato**. Ma aumenta anche il rischio di cancro alla bocca, del tratto aero-digestivo superiore (faringe, laringe, esofago), al colon-retto e, nelle donne, al seno. **Bisogna fare molta attenzione anche alle grandi bevute del weekend**: ricordati che non hai bisogno di ubriacarti per divertirti! E, da sobrio, avrai anche più possibilità di far colpo su quel tipo/a che ti piace così tanto...



Giuseppe Sculli

«Alla tua **prima birra**, puoi dire di essere diventato grande»



**L'alcol è particolarmente dannoso in giovane età: va assolutamente evitato sotto i 15 anni.** L'organismo non è in grado di "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione. Anche da adulti va consumato con estrema moderazione, senza mai superare i 20-40 grammi al giorno per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne. Un bicchiere di vino (125 ml), una lattina di birra (330 ml) oppure un bicchierino di superalcolico (40ml) contengono la stessa quantità di alcol, circa 12 grammi.

Giorgio Chiellini



# A U T O G O L ... I L F U M O

«Se oggi segno,  
smetto di fumare»

Un uomo che fuma ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di cancro al polmone di uno che non fuma, mentre per le donne il pericolo è 13 volte maggiore. Contano sia la durata (anni di fumo) che il numero di sigarette consumate al giorno. **Smettere conviene sempre** e le probabilità di sviluppare la malattia si riducono progressivamente. **Quindi non perdere tempo e non cercare scuse: di subito addio alle sigarette e guadagna anni di vita!**



Alexandre Pato

## «No grazie, io solo light»

Le sigarette “leggere” contengono, come quelle tradizionali, sostanze dannose (catrame, nicotina e monossido di carbonio), ma in quantità ridotte. Questo però non significa che la persona ne risenta meno: di solito vengono aspirate più profondamente oppure ci si sente legittimati a consumarne di più.

**La conclusione quindi è dire NO al fumo: fa male in tutte le forme, anche se light o passivo.**

Simone Perrotta

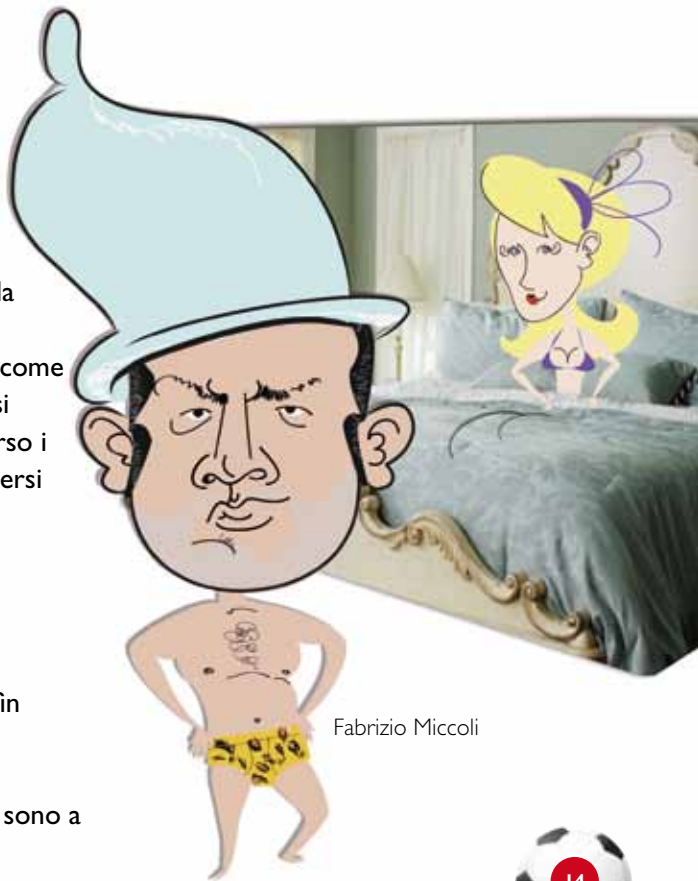


## «lo sono un fantasista»

Il 15-20% dei tumori deriva da infezioni che possono essere prevenute; alcune fra queste, come l'epatite o il papilloma virus, si possono trasmettere attraverso i rapporti sessuali. Per proteggersi è bene utilizzare sempre il **preservativo**.

**È infatti l'unica barriera efficace contro questo rischio.** Per usarlo correttamente va indossato fin dall'inizio del rapporto e per tutta la sua durata.

Anche i rapporti oro-genitali sono a rischio.



Fabrizio Miccoli

## «Non mi muovo mai **senza**»

Sebastian Giovinco

I profilattici vanno conservati lontani da fonti di luce e calore, che possono danneggiarli. Non vanno quindi tenuti nel cruscotto dell'auto o nel portafoglio. Attenzione anche a unghie, cerniere, forbici o altri oggetti taglienti, che potrebbero rovinarli. **Chiedere ed utilizzare il preservativo è un segno di maturità e rispetto verso il partner.** Non sono ammesse scuse: è facile da reperire, economico, non serve il permesso dei genitori né la ricetta del medico.



## «Il sole bacia i belli»

Il sole non fa male di per sé, anzi è fondamentale per un corretto sviluppo dello scheletro. Va però preso con moderazione perché può provocare tumori della pelle, fra cui il **melanoma**. Bisogna quindi conoscere **le regole base dell'esposizione**: in questo modo si

potrà godere dei benefici senza correre rischi.

Vanno sempre utilizzati **filtri e precauzioni** adatti al proprio tipo di pelle e vanno evitate le ore centrali della giornata.



Alberto Gilardino

«**Una lampada ogni tanto mi aiuta a spiccare in mezzo al gruppo**»



Tommaso Rocchi

Le lampade solari sono molto pericolose e sono cancerogene per l'uomo esattamente come le sigarette!

**Questa abitudine è tanto più pericolosa se inizia da giovanissimi** anche perché può danneggiare il sistema immunitario e gli occhi. Senza dimenticare che le lampade accelerano l'invecchiamento. Se proprio non si può farne a meno, mai più di 10 sedute l'anno. Attenzione anche agli autoabbronzanti: non esistono controindicazioni all'uso di questi prodotti, ma non sono in grado di proteggere la pelle dai raggi ultravioletti.

# TUMORI E STILI DI VITA: L'IMPORTANZA

La vera sfida contro il cancro si gioca da giovani. L'importanza degli stili di vita nella prevenzione oncologica è ormai ampiamente dimostrata: si stima che **circa il 40% dei decessi per tumore in un anno nel mondo sia causato da fattori di rischio modificabili**

(sovrappeso e obesità, scarso consumo di frutta e verdura, fumo, alcol, ecc.). **Fra questi, il fumo è quello che conta di più.** Con la giusta alimentazione e una corretta attività fisica, si potrebbe ridurre l'incidenza di queste malattie di circa il 30%. Seguire comportamenti salutari non è faticoso, basta **cambiare le proprie abitudini:** anzi, può essere divertente e i benefici non si faranno attendere! Vedrai che te ne accorgerai tu e chi ti sta intorno... Addio puzza di fumo, chili di troppo, mal di testa post sbronza: **segui i consigli dell'allenatore della Nazionale e l'esempio dei grandi campioni per essere vincente sui campi e nella vita!**



Vincenzo Montella



# DELLA PREVENZIONE

## ECCO LE REGOLE D'ORO DELL'ALLENATORE:

Cesare Prandelli

- Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita invece il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale
- Pratica ogni giorno attività fisica, almeno 30 minuti
- Mantieni il giusto peso ed evita le diete fai da te
- Modera il consumo di alcolici a un bicchiere di vino al giorno
- Non fumare. Se fumi smetti. Se non riesci a smettere, non fumare mai in presenza di non-fumatori
- Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole, utilizza prodotti solari adatti alla tua carnagione ed evita le lampade
- Proteggiti sempre con il preservativo durante i rapporti sessuali



Il progetto è promosso da



**Associazione Italiana di Oncologia Medica**

Via Noe, 23 - 20133 Milano  
aiom@aiom.it www.aiom.it

**Consiglio direttivo  
nazionale AIOM**

**Presidente**

Stefano Cascinu

**Segretario Nazionale**

Carmine Pinto

**Tesoriere Nazionale**

Stefania Gori

**Consiglieri Nazionali**

Massimo Aglietta

Giuseppe Altavilla

Editta Baldini

Giovanni Bernardo

Saverio Cinieri

Fabio Puglisi

Pierosandro Tagliaferri

Giuseppe Tonini

Realizzazione



via Malta 12/b, 25124 Brescia  
intermedia@intermedianews.it  
www.medinews.it