



Non fare autogol



GIOCA D'ATTACCO CONTRO IL CANCRO

Con il patrocinio di



Presidenza del Consiglio dei Ministri



Comitato Olimpico Nazionale Italiano



Federazione Italiana
Gioco Calcio



Federazione
Medico Sportiva Italiana



Alcuni comportamenti che consideri normali o piccole innocue trasgressioni possono trasformarsi in clamorosi **autogol** per la tua salute: **fumo, scorretta alimentazione, sedentarietà, abuso di bevande alcoliche, rapporti sessuali non protetti, eccessiva esposizione al sole, utilizzo delle lampade abbronzanti, doping. Scopri con noi e i tuoi campioni del cuore come conoscerli meglio ed evitarli!**

Questo opuscolo vuole spiegarti come, con alcuni semplici accorgimenti, sia possibile mantenersi al sicuro dal rischio oncologico. Può capitare a tutti, anche ai grandi campioni, di seguire comportamenti non proprio corretti. 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'**AIOM** (Associazione Italiana di Oncologia Medica) è la Società scientifica che raggruppa gli oncologi medici italiani. È presieduta dal prof. Stefano Cascinu. Ha lo scopo di promuovere il progresso nel campo clinico, sperimentale, e socio-assistenziale, di favorire i rapporti tra gli oncologi medici, 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



IL GIRO D'ITALIA

Ciao ragazzi!

Sono Cesare Prandelli! Siete pronti a partire insieme a me e ai campioni di Serie A per un "Giro d'Italia della prevenzione oncologica"? Ci aspettano 20 tappe, durante le quali conosceremo 20 calciatori che ci sveleranno i loro segreti per uno stile di vita sano e per "Non fare autogol" con la vostra salute!

Pronti? Si parte!



A U T O G O L 1 I L F U M O

Fumare fa male sempre, in qualsiasi luogo e in qualsiasi quantità. **Una sigaretta contiene non solo tabacco, ma anche un numero altissimo di elementi dannosi e nocivi per il nostro organismo.**

Sapevate che, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano **più di 4000 sostanze chimiche**? Tra le più pericolose c'è il **catrame**, che contiene elementi cancerogeni che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie. La **nicotina**, invece, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Non cominciare a fumare è il miglior modo per tenere lontane molte forme di tumore. Anche se si è già preso il vizio, smettere prima possibile consente di ridurre notevolmente il rischio di ammalarsi!



Giorgio Chiellini



Secondo i più recenti dati della Commissione Europea, benché il numero dei fumatori nella UE sia in calo, **un terzo degli europei fuma ancora**. Queste persone mettono a repentaglio la loro vita e quella di quanti sono esposti al **fumo passivo**, tanto che, ogni anno, **19.000 europei non fumatori** muoiono per effetto dell'esposizione al fumo passivo, a casa o sul luogo di lavoro. Tutti danni che è possibile evitare rinunciando completamente alla sigaretta. Una sfida difficile, ma non impossibile!

**Hai già cominciato a fumare?
Sappi che se smetti otterrai
benefici fin da subito, che
con il passare degli anni
diventeranno sempre più
importanti!**



Stephan El Shaarawy

A U T O G O L 2 L ' A L C O L



Maurizio Domizzi



Antonio Nocerino



L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena, **che può indurre dipendenza e provocare seri danni alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale.**

Un consumo eccessivo di bevande alcoliche può essere molto pericoloso per la nostra salute. Fra alcol e tumori, infatti, vi è una forte relazione: il rischio è legato non solo al cancro del fegato, ma anche a bocca, faringe, laringe, esofago, seno, ecc.

Attenzione quindi a non esagerare: devi sapere che bastano 50 grammi di alcol al giorno, equivalenti a poco più di tre bicchieri di una bevanda alcolica, per aumentare di due o tre volte il rischio di tumori rispetto ai non bevitori.

Sotto osservazione le **"grandi bevute"** del weekend, pericolosissime per la salute: gli eccessi del fine settimana portano all'accumulo di grasso addominale, legato a diabete, cardiopatie e varie forme di tumori.

**L'assunzione di alcol è assolutamente sconsigliata prima dei 15 anni!
L'organismo non è in grado di "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione alcolica.**

I 5 CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Non bevete a digiuno e lontano dai pasti principali
- Non mettetevi mai alla guida se avete bevuto
- Evitate di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
- Fate attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol
- Ricordate che le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare.

E soprattutto ricordate: non avete bisogno di ubriacarvi per divertirvi



Cristian Zaccardo



Emanuele Calaiò

Nicola Legrottaglie



T A Z I O N E

Qualche volta ti sarà capitato di saltare i pasti e di ripiegare su alternative più improvvisate, come il junk food (o cibo spazzatura). Bene, ricorda che una cattiva educazione alimentare può portarti a commettere questi passi falsi e che se mangi male ti diventa difficile restare in forma!

Ingrassare significa far aumentare il rischio di diabete e di problemi al cuore, ma non solo. Pensa, è stato calcolato che oltre il **30% dei tumori** è direttamente collegato ad una dieta scorretta!

Tuttavia molti casi di cancro possono essere evitati mangiando in modo sano ed equilibrato.

Ricorda sempre, inoltre, che una buona alimentazione dipende anche dalla quantità di cibo ingerito: fondamentale, quindi, conoscere la quantità di calorie giornaliere ottimali per l'organismo in relazione alle caratteristiche fisiche e alle abitudini.

Se vuoi mangiare in maniera bilanciata, affidati alla **dieta mediterranea**, dichiarata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2010. La sua composizione è semplicissima: verdure, frutta, pesce – soprattutto azzurro – carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi.

Usa moderazione, buon senso e, soprattutto, cerca di avere una dieta varia, per assicurarti un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali per vivere al meglio.



LA SQUADRA DELL'





CAMPIONI DI PREVENZIONE



Ciro Immobile



Federico Peluso



E D E N T A R I A

Sei una persona pigra, che ama passare il tempo libero spaparanzata sul divano?

A quanto pare sei in...cattiva compagnia! Sono 22 milioni gli italiani che non praticano sport, circa il 28% della popolazione nazionale. E non è una situazione di cui andare fieri!

Lo sapevi che chi svolge attività fisica ha il 30% di probabilità in meno di contrarre malattie anche gravi rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario?

L'importante è muoversi, ogni attività va bene a patto che venga praticata con costanza: jogging, nuoto, bicicletta...ma va benissimo anche la partita a calcetto con gli amici o una bella passeggiata con il tuo cane!

Nei ragazzi l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

E ricorda: gli effetti benefici possono essere numerosi anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. Piccoli accorgimenti come fare le scale invece che prendere l'ascensore, o non usare la macchina e andare a piedi, possono già essere utili per cominciare.



Fare l'amore senza proteggersi è un grave errore: si può incorrere in una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle tante, insidiose, patologie che si diffondono per via sessuale. Sapevate che due terzi delle malattie sessualmente trasmissibili si presentano in giovani al di sotto dei 25 anni?

Per tutti la migliore arma di prevenzione è usare la testa...quanto basta per prendere le giuste precauzioni ed evitare che un momento bellissimo si trasformi in un problema!

Se la contraccezione ormonale femminile protegge dalle gravidanze indesiderate, solo il preservativo protegge anche dalle MST! Questo a patto che venga usato nel modo giusto, ovvero fin dall'inizio del rapporto e per tutta la sua durata.



Sergio Pellissier



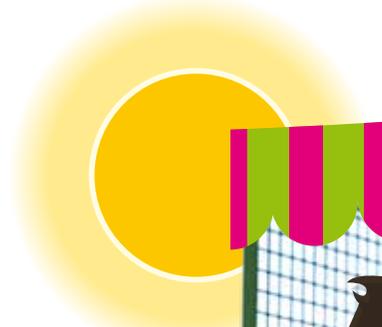
N P R O T E T T O

Il preservativo è un “cappuccio” che viene inflato sul pene ed impedisce la fuoriuscita dello sperma in vagina: è molto resistente, ma i suoi punti deboli sono il caldo e gli oggetti taglienti: non conservatelo quindi nel portafogli, nel cruscotto della macchina, o sparso in uno zaino.

Il sesso protetto è meglio: una contraccezione responsabile e sicura è il modo migliore per vivere serenamente i tuoi rapporti di coppia e restare in salute.



A U T O G O L 6 I L S O L E E



Davide Astori



Emmanuel Cascione



LE LAMPADE UV



Che bello stare al sole! Ci si sente pieni di vita ed è come se il nostro corpo si purificasse... Infatti i raggi solari sono fondamentali per moltissime funzioni corporee, tra le quali una corretta formazione delle ossa. Ma non bisogna abbassare la guardia!

“Rosolarsi” troppo a lungo quando la pelle non è abituata, esporsi nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16), non utilizzare creme solari: questi sono gli errori peggiori che si possono commettere!

Non proteggersi adeguatamente dal sole è un importante fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore cutaneo molto aggressivo!

E scordatevi l’idea di abbronzarvi con una lampada solare... l’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), hanno innalzato il livello di rischio delle apparecchiature Uv nella classe di massima allerta: sono considerate “cancerogene per l’uomo”, esattamente come le sigarette!

Non solo dunque non servono assolutamente per rendere la pelle più resistente al sole, ma anzi le lampade possono danneggiare il sistema immunitario e gli occhi e accelerare l’invecchiamento. Un abitudine, tra l’altro, tanto più pericolosa se iniziata da giovanissimi!

Ecco perché le lampade solari non vanno utilizzate!



Lo sport serve ad educare mente e corpo al miglioramento delle prestazioni atletiche in sintonia con un sano stile di vita. Il doping, quindi, è il cancro dello sport: un inganno non solo verso gli avversari, ma soprattutto verso sé stessi!

Ricordate sempre che l'assunzione di sostanze come anabolizzanti, stimolanti o ormoni, anche per brevi periodi, può provocare effetti sull'organismo a lungo termine, dopo mesi o anche anni. Alcune di queste sostanze possono favorire la comparsa del cancro e provocare danni gravi alla salute.

Vincere ad ogni costo nello sport non vuol dire vincere nella vita!

Vale veramente la pena di rischiare? Al danno diretto sulla propria salute il doping associa la perdita della vera essenza della cultura sportiva, che è la sana attività motoria, la costanza nel perseguire il proprio miglioramento fisico e mentale ed il rispetto delle regole e dell'avversario.

Cercare scorciatoie significa non credere nelle proprie capacità ed equivale ad arrendersi, perché chi fa uso di doping sa di essere un perdente!

Se in palestra o al campo qualcuno vi propone di utilizzare "prodotti miracolosi" per migliorare la vostra resistenza o forza fisica, rifiutate e seguite solo i consigli dell'allenatore o del vostro medico di famiglia!



N Z E D O P A N T I





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 potenzialmente modificabili (sovrappeso e obesità, scarso consumo di frutta e verdura, fumo, alcol, ecc.). Con la giusta alimentazione e una corretta attività fisica, si potrebbe ridurre l'incidenza di queste malattie di circa il 30%.

Seguire comportamenti corretti non è faticoso, basta cambiare le proprie abitudini: anzi, può essere divertente e i benefici non si faranno attendere!
Vedrai che te ne accorgerai sia tu che chi ti sta intorno...
Addio puzza di fumo, chili di troppo, mal di testa post sbronza: segui l'esempio dei grandi campioni sportivi per essere vincente nello sport e nella vita!



I CONSIGLI DELL'ALLENATORE

Ecco le regole d'oro di Mister Allegri:

- **Mangia ogni giorno frutta e verdura:** almeno cinque porzioni. Limita invece il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna...).
- **Pratica in modo costante attività fisica, almeno 30 minuti.** Sai che ti basta camminare a buon ritmo per una distanza di 5.000 passi (circa 3 km) per avere i primi benefici?
- **Mantieni il giusto peso ed evita le diete fai da te.** Chiedi sempre consiglio a un esperto!
- **Se bevi alcolici che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo** a due bicchieri al giorno se sei uomo, a uno se sei donna. Occhio alle grandi bevute del weekend, sono le più pericolose!



- **Non fumare.** Se fumi devi assolutamente smettere! Non ci riesci? Almeno non fumare in presenza di non-fumatori. Oltre a far del male a te, procuri un danno a loro con il fumo passivo!
- **Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole,** proteggiti sempre con prodotti solari adatti alla tua carnagione ed evita le lampade abbronzanti!
- **Proteggiti sempre con il preservativo** in occasione di qualsiasi rapporto sessuale, sia con una partner occasionale sia con la fidanzata con cui stai da tanto tempo!
- **Non usare mai sostanze dopanti** come anabolizzanti o stimolanti. Fanno male al nostro organismo e rappresentano il tradimento delle regole morali che stanno alla base dello sport!



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 Nazionale
Stefano Cascinu

Presidente Eletto
Carmine Pinto

Segretario Nazionale
Stefania Gori

Tesoriere Nazionale
Fabio Puglisi

Direttivo Nazionale
Massimo Di Maio

Saverio Cinieri
Lucia Del Mastro
Giuseppe Altavilla

Giordano Beretta
Pierosandro Tagliaferri

Giuseppe Tonini
Rita Rosa Silva

Media partner



A cura di

 **Intermedia**

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



Questo progetto è reso possibile
da un educational grant di



Con la collaborazione di 