

“Cambio Stile (e ci provo Gusto)” per prevenire i tumori

MAGLIE – Cambiare stile di vita per guadagnarci in Salute. Non una “rivoluzione”, ma piccoli “aggiustamenti” quotidiani che possono aiutare le persone a stare alla larga dalle quattro malattie croniche – i tumori, le malattie cardiovascolari, le malattie respiratorie ed il diabete – che, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, sono responsabili dell’80% di tutti i decessi dovuti a malattia nel mondo.

Su questo versante è impegnato in prima linea il Centro Italiano Femminile (CIF) di Maglie, che ha promosso e realizzato il progetto “Cambio Stile (e ci provo Gusto) – Lo stile di vita interviene nella prevenzione dei tumori” e raccolto attorno a sé numerose adesioni: Pro Loco Unpli Maglie, FiDaPa sezione Terra d’Otranto, Podistica Magliese, Scuola “A passo di Danza” di Maglie e Associazione “Il Ciclone – Onlus”. Tra i partner anche ASL di Lecce, Comune di Maglie e Fondazione “Capece”, che hanno patrocinato l’iniziativa.

L’idea alla base del progetto di diffusione della “cultura della prevenzione” mira a sollecitare l’interesse delle persone, stimolandole a passare all’azione e verificando i cambiamenti indotti dagli incontri sulle conoscenze e sulle abitudini quotidiane. Anche perché la ricerca scientifica ha messo chiaramente in evidenza ciò che il buon senso suggerisce: esiste un legame fondamentale tra lo stile di vita e le malattie croniche. Si stima, ad esempio, che circa un terzo dei tumori più comuni possa essere prevenuto attraverso la dieta, mantenendo un peso-forma normale e praticando regolare esercizio fisico. Di conseguenza, modificare i comportamenti legati all’alimentazione e all’attività fisica può rappresentare un fattore determinante per prevenire e controllare le principali malattie croniche e, in particolare,

l'insorgenza dei tumori.

«Il nostro progetto – confermano gli organizzatori – ha l'obiettivo generale di indurre piccoli ma benefici cambiamenti nello stile di vita dei partecipanti, attraverso la diffusione di informazioni pratiche e tramite alcuni incontri ed interventi che stimolino l'apprendimento».

In programma due eventi divulgativi e 12 incontri mensili dal taglio più pratico. Si comincia domenica 19 novembre nel Liceo "Capece" di Maglie (ore 17,30 – Aula Magna), con l'evento pubblico curato da esperti in nutrizione ed oncologia in cui sarà presentato l'intero percorso. Non solo consigli medici ma "buone pratiche" da tradurre in comportamenti corretti: a casa, a tavola e ogni circostanza. Spazio dunque allo show-cooking di nutrizione culinaria, perché mangiare sano passa dal saper cucinare le cose giuste, e all'attività ludico-sportiva. Con una postilla valida per tutti, donne e uomini di ogni età: anche la pigrizia è uno "stile di vita" da cambiare.

