

The logo for AIOM (Associazione Italiana Oncologia Medica) features the letters 'Aiom' in a stylized font. The 'i' and 'o' are green, and the 'm' is black. A small graphic of the Italian flag is integrated into the 'i'.

(Al sole) non giocarti la pelle

Il campione olimpico
Aldo Montano
a lezione dal prof.
Cascinu, presidente
AIOM, per non
bruciarsi col
melanoma e
vivere in salute

The logo for 'Trattato di Salute' features the text 'Trattato di salute' in a lowercase, sans-serif font. A stylized green figure is integrated into the letter 't' of 'salute'. The text 'Trattato di salute' is arranged around the figure.

con il patrocinio del

The logo for 'Italia Coni' features the word 'Italia' in a stylized font with the colors of the Italian flag (green, white, red) integrated into the letters. Below it is the word 'Coni' in a bold, sans-serif font. The Olympic rings logo is positioned below the text.

Ciao ragazzi! Probabilmente molti di voi mi conoscono già, ma è giusto fare le dovute presentazioni: sono Aldo Montano e nella vita faccio lo schermidore. Con la mia sciabola ho conquistato la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene 2004, il mondiale nel 2011 e tanti altri tornei internazionali. Gioie ed emozioni incredibili, certo, ma che non sarebbero state possibili senza una preparazione fisica e mentale adeguata.

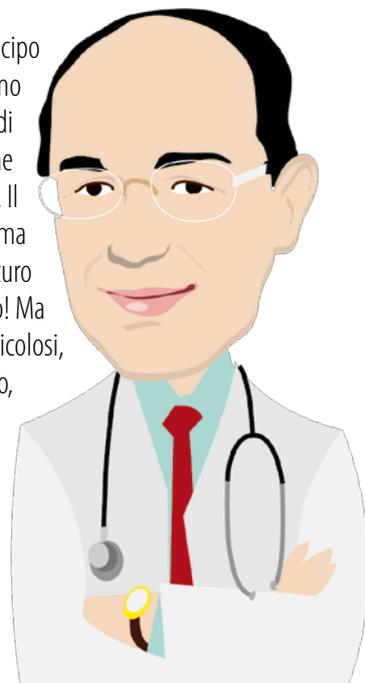
Purtroppo, ma anche per fortuna, non ci si improvvisa campioni! Servono anni di duri allenamenti e di cura del proprio corpo, sotto molti aspetti. Per essere il numero uno in palestra si deve primeggiare anche nella vita di tutti i giorni!

Anch'io sono qui per imparare qualcosa di nuovo. Per farlo, chiederò consigli agli amici dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM). Anzi al suo presidente, Stefano Cascinu, che ci insegnerà tantissime cose sulla prevenzione dei tumori. In particolare, sul melanoma. I primi passi per essere da medaglia d'oro anche nello sport. Vero prof. Cascinu?



Certo caro Aldo. Per poter giocare d'anticipo contro il cancro bisogna essere preparati. Diventano fondamentali quindi una dieta corretta, il dire di no al fumo, agli abusi di alcol, ecc. Tutte cose che potranno risparmiarvi in futuro seri problemi. Il vostro corpo infatti è ora giovane e pieno di salute, ma ricordatevi che se lo maltrattate vi presenterà in futuro un conto che potrebbe anche essere bello salato! Ma anche altri comportamenti, all'apparenza non pericolosi, possono nascondere delle insidie. Il sole, ad esempio, è amico della nostra vita e della salute, ma può rivelarsi dannoso. **Sapete cos'è il melanoma?**

Siete a conoscenza di quali siano i principali fattori di rischio? E se vi dicessimo che, fra questi, c'è proprio il sole, che riempie di allegria le lunghe giornate estive?



Nei e melanoma

IL MELANOMA

Il melanoma è il più conosciuto dei tumori cutanei: anche se rappresenta solo il 4% circa del totale, può causare dei brutti scherzi! È in netto aumento in tutto il mondo. In Italia, colpisce circa 10 persone su 100.000 (oltre 7.000 ogni anno). Si origina dai melanociti, cellule responsabili della colorazione della pelle, che si trovano nello strato più profondo dell'epidermide. Nasce qui e può espandersi in superficie o in profondità. Compare in genere tra i 30 e i 60 anni, con una leggera prevalenza nelle donne, dove è spesso localizzato agli arti inferiori, mentre negli uomini è più frequente al tronco. È molto raro nei giovani di età inferiore ai 15 anni ma la prevenzione va iniziata ben prima, fin da bambini. Per fortuna è un tumore abbastanza facile da individuare: **una semplice visita medica con un esperto permette di diagnosticare circa il 50% delle lesioni maligne.** In caso di dubbi, si possono compiere approfondimenti con l'uso di opportune tecniche non invasive (microscopia ad epiluminescenza) così da individuarlo nell'80% dei casi. Il melanoma è un **tumore guaribile se viene asportato chirurgicamente in fase iniziale**, quando cioè è ancora confinato negli strati più superficiali della pelle. **Per questo sono così importanti la prevenzione, la sorveglianza e imparare a conoscere i campanelli d'allarme per intervenire al più presto!**



I NEI

Il primo passo per prevenire il melanoma è controllare periodicamente i nei. Accertatevi del loro numero, forma, colore e dimensione. Chi ha più di una cinquantina di nei è particolarmente vulnerabile ed è bene si sottoponga regolarmente alla loro mappatura con uno specialista. Non è automatico che nei a rischio degenerino in un tumore, ma è opportuno non sottovalutarli e osservare sempre con attenzione come si modificano, senza perdere tempo in caso di sospetti per un controllo. Da tenere particolarmente sott'occhio quelli appena comparsi, che tendono però a crescere rapidamente di dimensioni, quelli congeniti molto grandi, quelli molto scuri. Non è invece necessariamente vero che i nei in rilievo siano più pericolosi di quelli piatti.

Ho sentito parlare di alcune regole, utili per riuscire a scovare nei 'dispettosi'... Quali sono?

LA REGOLA DELL'ABCDE

Si Aldo, queste regole esistono e sono importantissime. Rappresentano infatti l'ABC... DE della prevenzione del melanoma!

Fate attenzione quindi alle seguenti caratteristiche di ogni neo:

A = asimmetrie, quando, diviso idealmente con una linea centrale, presenta una metà diversa dall'altra

B = bordi, quelli irregolari e frastagliati sono più a rischio.

C = colore, se cambia, si sfuma o "sbiadisce". A seconda della carnagione può cambiare anche il colore del neo. Nelle persone con pelle chiara i nei sono meno pigmentati, e viceversa. Attenzione quindi alle modificazioni di colore improvvise!

D = dimensioni, se il diametro è maggiore di 6 mm

E = evoluzione, nell'arco di poco tempo sia se cresce di dimensioni, sia se diventa in rilievo. Insomma, tutti i nei che si trasformano sono a rischio

**Attenzione a nei posti in zone a rischio:
sfregamento con gli elastici degli indumenti, spazzola, rasoio, ecc.**

Nel nostro Paese è stato creato il Registro Italiano Melanoma, un vero e proprio database per raccogliere il numero di casi e scattare una fotografia del territorio, un quadro completo per documentare l'incidenza e l'evoluzione di questo tumore nel tempo e nelle diverse aree geografiche.

Il sole

Dopo tutte le ore passate in palestra, un po' di relax è fondamentale! Adoro sdraiarmi fuori, al sole, magari vicino a una bella piscina che consente anche un po' di frescura. Anzi, al mare sarebbe ancora meglio. Io sono di Livorno e appena torno a casa, dopo le gare, non resisto al richiamo della spiaggia! L'estate e i bagni di luce mi rendono proprio di buonumore. Attenzione però! So che il sole, importantissimo per la nostra vita, può diventare uno dei nemici più temibili per la salute...



Il sole è un elemento fondamentale per la vita e la crescita, soprattutto per una corretta formazione delle ossa e dello scheletro. È inoltre indubbiamente piacevole, mette di buon umore e fa subito vacanza! Questo però non deve trarre in inganno né far sottovalutare il suo "lato oscuro": **rappresenta infatti un importante fattore di rischio, in particolare per lo sviluppo di melanoma.** L'età media delle persone colpite da questo cancro sta continuando ad abbassarsi: quindi non pensate mai che sia una cosa che vi riguarderà soltanto quando sarete anziani!



Ma come si fa quindi a prendere il sole senza rischiare... la pelle?

Il melanoma è prevenibile soprattutto grazie a dei **corretti comportamenti quando ci si espone al sole**. Ad esempio, fra gli errori più frequenti vi è credere che, una volta abbronzati, il rischio scompare. Non è così: l'abbronzatura è il meccanismo che la pelle mette in atto per proteggersi ma non rappresenta di per sé uno scudo! Anche quando l'epidermide è già ben "dorata" non bisogna mai dimenticarsi di applicare una crema solare con un buon filtro protettivo. Questo va scelto sulla base del fototipo (l'identikit costruito in base ai propri "colori") e va applicato generosamente, più volte nell'arco della giornata e sempre prima e dopo essere entrati in acqua.

Ottimo, quindi un po' di crema e siamo pronti per passare tutto il giorno in spiaggia!

Eh no caro Aldo! Le creme non possono fare miracoli! Non esistono solari che possano realmente garantire una protezione totale. Quando i raggi sono troppo intensi, come avviene nelle ore centrali del giorno o a certe latitudini, è indispensabile cercare il riparo degli indumenti o restare all'ombra. Ma **anche in montagna** è necessario prestare attenzione: ogni superficie possiede un indice di riflessione che si aggiunge alla radiazione diretta del sole. Sabbia e rocce riflettono dal 20 al 30% circa in più, l'acqua il 50%, neve e ghiacci addirittura l'80%!!! In alta quota inoltre i raggi UV aumentano. Bisogna utilizzare una fotoprotezione anche quando il cielo è nuvoloso e particolare attenzione va prestata alle giornate ventose e soleggiate: si sente meno caldo sulla pelle e si tende quindi istintivamente ad allungare i tempi di esposizione, aumentando il rischio di scottature.

FARMACI AL SOLE

Non sottovalutate il rischio di iper-pigmentazione (macchie cutanee) legato all'assunzione di alcuni farmaci (antidepressivi, antinfiammatori, antibiotici, etc.) o cosmetici (profumi a base alcolica, prodotti anti acne, ecc.), da evitare quando ci si espone al sole. Se siete in terapia, chiedete sempre al vostro medico prima di sdraiarsi in spiaggia!



Chiaro come il sole! E per chi ha bambini piccoli?

I bambini sono particolarmente vulnerabili. **Fino ai 3 anni, l'esposizione diretta alla luce solare è sconsigliata** e anche dopo deve essere moderata, limitata alle prime ore del mattino o al tardo pomeriggio, protetta con indumenti (**cappellino: SEMPRE!**) e ottimi prodotti solari. Le ustioni nei primi anni di vita rappresentano un fattore di rischio di melanoma da adulti. Diversi studi sulla correlazione tra intensa esposizione al sole e scottature durante l'infanzia e l'adolescenza hanno mostrato una probabilità più che doppia di sviluppare il melanoma in futuro.

UN TIPO... SOLARE

Che sia estate o inverno non dimenticate mai la crema solare: va scelta con l'adeguato fattore protettivo da calcolare in base al proprio fototipo (vedi tabella a fianco). Per capire quanto tempo si può rimanere al sole in tutta sicurezza basta utilizzare una semplice formula:

Valore della pelle x Fattore protettivo crema = Tempo esposizione

Semplice, no? Ad esempio, una persona con carnagione di tipo III (valore 10), che applica un protettivo con fattore 15, potrà stare al sole $10 \times 15 = 150$ minuti (2 ore e mezza), **mai comunque nelle ore centrali**

(11-16). Trascorso questo tempo non servirà a nulla spalmare altra crema, credendo di poter prolungare così l'esposizione: per quel giorno si è già usufruito della quantità di sole massima concessa. Se si desidera esporsi per più tempo, si dovrà utilizzare un prodotto con un fattore di protezione più elevato.

Capelli	Occhi	Pelle	Comportamento della pelle al sole	Fototipo	Valore
Biondo-rossi	Chiari	Molto chiara con lentiggini	Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente	I	5
Biondi o castano chiari	Chiari	Chiara spesso con lentiggini	Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta	II	5
Castani	Chiari o scuri	Bruno-chiara	Presenza di eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente	III	10
Castano scuro o neri	Scuri	Da olivastra a scura	Presenza di eritema raramente; ci si abbronzava sempre	IV	15
Neri	—	Bruno-olivastra	Si è naturalmente abbronzati	V	15
Neri	—	Nera	Si è sempre abbronzati	VI	15



Le lampade abbronzanti



Per fortuna che, anche nelle giornate di pioggia, riesco a mantenere un'abbronzatura invidiabile facendomi una lampada ogni tanto! Così sembro ancora più in forma...

È sbagliato rincorrere la tintarella per forza! Negli ultimi anni è diventato ormai di moda essere abbronzati a tutti i costi. Per inseguire una 'doratura' perfetta, infatti, moltissime persone si sottopongono a sedute di lampade solari. Questa pratica si basa su una convinzione errata: che i lettini possano preparare la pelle all'esposizione alla luce estiva. Niente di più sbagliato! Anzi, si va incontro a rischi molto più grandi degli apparenti benefici.



Dimenticate quindi le lampade!

Un buon consiglio per preparare la pelle al sole è nutrirla dall'interno in maniera corretta. Sono da preferire in particolare gli alimenti ricchi di betacarotene, che nell'organismo si trasformano in vitamina A: frutta e verdura di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine, ecc.) e le verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbe, ecc.).

Il betacarotene stimola la produzione di melanina e svolge azione antiossidante proteggendo la pelle dall'invecchiamento precoce. Preziosa anche la vitamina PP che può aiutare a lenire le infiammazioni provocate dal sole ed è contenuta in crusca, fegato, lievito di birra, sardine, tonno fresco.

Lo sport



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 "cancerogeni per l'uomo", esattamente come le sigarette!** Questa abitudine è tanto più pericolosa se inizia da giovanissimi. Un'esposizione precoce, in particolare prima dei 35 anni, incrementa del 75% il rischio di sviluppare melanoma. In Italia sono infatti vietate ai minori di 18 anni! Le lampade possono inoltre danneggiare il sistema immunitario e gli occhi e accelerare l'invecchiamento.

Le Olimpiadi rappresentano il sogno per ogni sportivo. Per essere sempre ai massimi livelli mi alleno duramente per mesi, parecchie ore al giorno. Ma anche voi potete ottenere i grandi benefici che derivano dallo sport, con molto meno sforzo!

Ora che l'estate è alle porte, le occasioni per uscire, anche per una semplice passeggiata, si moltiplicano a vista d'occhio. Cerca un'area verde della tua città o una zona di campagna e dedica, a fisico e mente, una mezz'ora di benessere. Bastano infatti 10.000 passi al giorno per rimanere in forma! I vantaggi del movimento sono numerosissimi, **vero prof. Cascinu?**



Certo! Il primo a beneficiarne è l'intero organismo: il movimento aumenta infatti la richiesta di ossigeno da parte del corpo, rendendo la circolazione molto più efficiente. È scientificamente provato che l'attività sportiva è in grado di ridurre il rischio (fino al 50%!).

di sviluppare alcuni tipi di cancro, come quello del colon. È stato inoltre dimostrato come le donne che svolgono regolarmente attività fisica presentino una riduzione del rischio relativo di ammalarsi di carcinoma mammario di circa il 15-20%. L'effetto sembra addirittura maggiore dopo la fine dell'età fertile. È possibile anche quantificare la riduzione di rischio relativo del 6% per ogni ora alla settimana di attività fisica svolta.

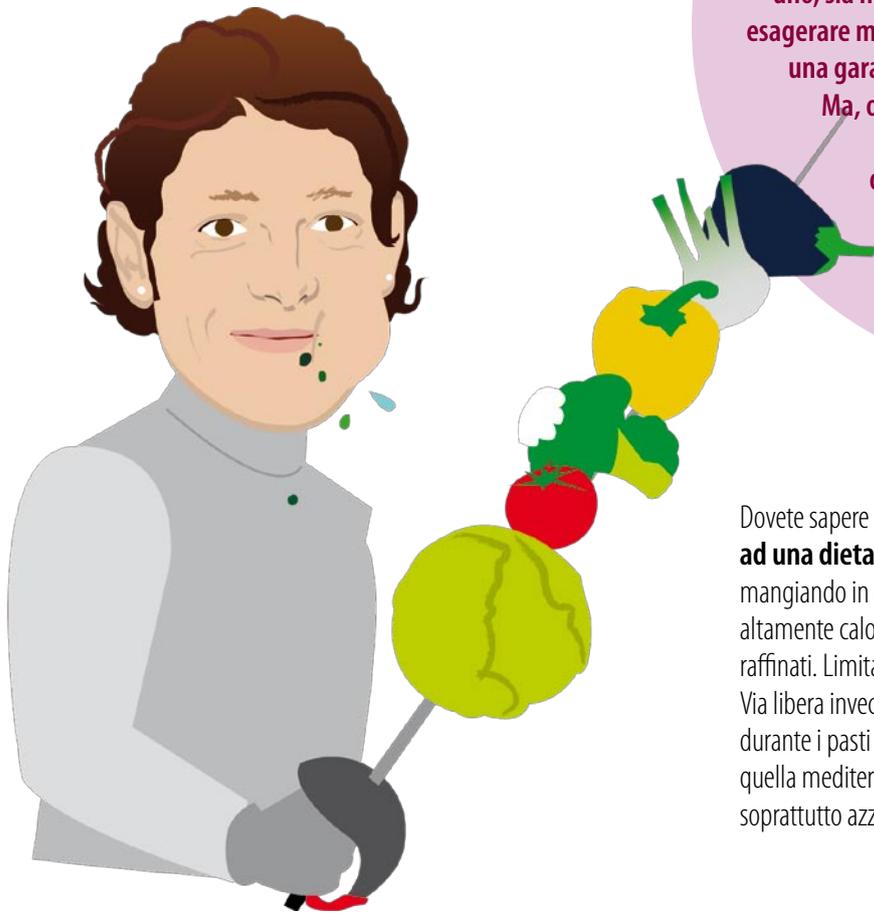
Ma lo sport è fondamentale anche nella **prevenzione delle recidive**. Ad esempio, i dati riguardanti le pazienti che hanno già un tumore del seno al primo, secondo o terzo stadio, sono molto chiari: l'attività fisica esercita un effetto protettivo sia sulle ricadute (–40% con 20 minuti di esercizio al giorno!) che nella riduzione della mortalità. E questo si evidenzia soprattutto nelle donne in sovrappeso.

L'esercizio fisico è però utile dal punto di vista terapeutico solo se **effettuato con metodo e frequenza costante**, altrimenti è più difficile trarne beneficio. Se si è sempre condotta una vita sedentaria è bene cominciare con qualcosa di "leggero", come delle passeggiate, per poi passare in modo graduale a esercizi più "impegnativi", commisurati al proprio allenamento e alle condizioni di salute. Bisogna sempre stare attenti a non "strafare"! Camminare a ritmo vivace e sostenuto è quindi l'attività più accessibile alla maggior parte delle persone.

Cosa aspettate?



L'alimentazione



Io e i miei 'colleghi' sappiamo bene che una sana alimentazione è fondamentale per diventare i numeri uno, sia nello sport che nella vita. Cerchiamo di non esagerare mai, soprattutto prima di un allenamento o di una gara. Altrimenti chi lo sente l'allenatore poi!

Ma, oltre alla ciccia che si può accumulare, quali sono gli altri 'svantaggi' di un'alimentazione inadeguata?



Dovete sapere che **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 altamente calorici, ricchi di proteine di origine animale, grassi e carboidrati raffinati. Limitate il consumo di bibite zuccherate, carni rosse e insaccati, sale. Via libera invece per frutta e verdura, che si devono 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.

LE 10 REGOLE D'ORO DELL'ALIMENTAZIONE CORRETTA

- 1.** Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi in generale, privi di grassi e ricchi di vitamine, fibre e minerali. L'estate è un tripudio di frutti e verdure coloratissimi e saporiti: albicocche, pesche, angurie, prugne, melanzane, zucchine, carote, peperoni, ecc. Ce n'è per tutti i gusti, quindi non si possono trovare scuse valide per non mangiarli!
- 2.** non dimenticarsi dei legumi, una fonte importante di proteine vegetali (lenticchie, fave, ceci, fagioli, ecc.);
- 3.** privilegiare il pesce azzurro (almeno 2 volte la settimana) e le carni magre: il primo è ricco di omega-3, coenzima Q10 e selenio, sostanze con funzioni antiossidanti, capaci di stimolare l'organismo a fermare ed eliminare le cellule tumorali. Le seconde invece (pollo e tacchino, coniglio, vitello) contengono meno grassi rispetto alle rosse. La cottura migliore è al forno o al vapore;
- 4.** utilizzare olii vegetali, in particolare l'extra vergine di oliva e di semi, evitando i grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, panna, strutto);
- 5.** limitare il consumo di insaccati (salame, mortadella, wurstel, salsicce) e preferire i salumi magri (prosciutto crudo, bresaola, speck);
- 6.** preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (ricotta di mucca), come sostitutivi della carne o del pesce. Evitare di consumarli a fine pasto;
- 7.** ridurre i dolci, ricchi di grassi e zuccheri;
- 8.** privilegiare i prodotti integrali, che contengono fibre. Queste tipologie di alimenti presentano un alto valore energetico e non contengono elevate quantità di grasso;
- 9.** limitare l'utilizzo del sale, sia durante la cottura che prima del consumo. Non pensare solo a quello aggiunto, sull'insalata o nella pasta, ma a quello nascosto nei cibi precotti, conservati, negli snack, ecc. Un consumo eccessivo può favorire l'ipertensione arteriosa, la principale causa di malattie cardiovascolari. Il nostro palato si abitua in fretta: provate a ridurre in modo graduale il sale in cucina, in poco tempo non si noterà più la differenza. Un trucco consiste nel sostituire il sale con erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, basilico, aglio, cipolla, origano, ecc.) e spezie (peperoncino, pepe, curry, ecc.)
- 10.** controllare il consumo di bevande alcoliche, non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno (solo durante i pasti) per gli uomini e 1-2 per le donne.



Contro il sovrappeso, evitate 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 sottovalutate nemmeno la "pancetta". Se avete bisogno di dimagrire rivolgetevi al medico di famiglia o a un esperto, che vi consiglierà come riuscirci in sicurezza.

Fumo e alcol

Ogni volta che vedo qualcuno fumare mi verrebbe voglia di tirare fuori la mia fidata sciabola e zac! tagliare la sigaretta a metà! Il tabacco è uno dei peggiori nemici della salute. Purtroppo anche molti sportivi fumano, convinti che con l'attività fisica poi riducano i danni causati dal fumo! Non fatevi sconfiggere dalla sigaretta, ma datele una bella stoccata!



FUMO

Aldo ha perfettamente ragione. Una piccola e all'apparenza innocua 'bionda' contiene oltre 4.000 sostanze tossiche. Tra le altre: nicotina, catrame, monossido di carbonio, mercurio, ossidi d'azoto, nitrosammine, idrocarburi, ammoniaca, ecc. Il fumo costituisce uno dei più grandi e sottovalutati rischi per la salute e causa ogni anno in Italia 80.000 morti. L'utilizzo di tabacco incide sia sulla durata della vita media, sia sulla qualità: **20 sigarette al giorno possono "rubare" una media di 4-6 anni a una persona che**

inizia a fumare a 25. 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. **Smettere conviene sempre!**

Quindi non perdetevi tempo e non cercate scuse: dite subito addio alle sigarette, anche a quelle 'light', e guadagnate anni di vita!

SMETTERE CONVIENE

I benefici dello smettere di fumare sono immediati:

- dopo **20 minuti** dall'ultima sigaretta si possono osservare risultati positivi, come la normalizzazione della pressione del sangue
- dopo **8 ore** vi è una riduzione della metà dei livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue e il livello di ossigeno torna normale
- dopo **24 ore** il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad auto depurarsi da muco ed altre scorie carboniose
- dopo **48-72 ore** la nicotina viene eliminata, il sapore delle cose è di nuovo apprezzabile e il respiro migliora sensibilmente.



Dopo una vittoria, stappare una bottiglia di bollicine è quasi d'obbligo! È una cosa che fa sicuramente festa. Però so bene che, se un bicchiere ogni tanto è lecito, oltre non si deve andare! In grosse quantità, l'alcol fa malissimo!



ALCOL

Ebbene sì! A differenza del fumo, che è sempre dannoso, non esistono quantità di alcol "sicure" o "raccomandabili". È più adeguato quindi parlare di **quantità a basso rischio**. La dose non deve superare i **20-40 g al giorno per gli uomini e i 10-20 g per le donne** (un bicchiere di vino a pasto circa). Con la bella stagione la moda dell'aperitivo impazza. Piazze e vie si affollano di ragazzi, più o meno giovani, che si ritrovano dopo una lunga giornata di lavoro o di studio. Socializzare va bene, ed è più facile d'estate, ma siamo sicuri che bere alcolici sia obbligatorio? È dura fermarsi al primo bicchiere di cocktail colorato e rinfrescante, soprattutto se di fianco abbiamo stuzzichini di ogni genere. Le calorie non si contano più!

Ad esempio: 10 olive = 50 calorie, 15 arachidi = 170 calorie, una decina di patatine = 110 calorie, un pezzetto di pizza bianca di 30 grammi = 90 calorie.



Conclusioni

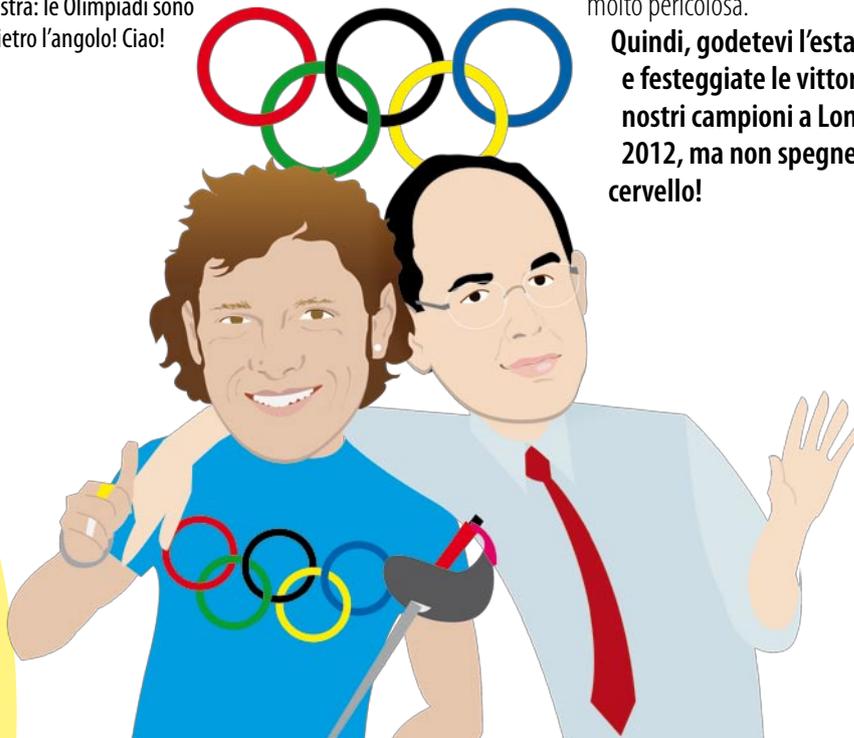
Ora che sapete tutto, dovete 'soltanto' metterlo in pratica! Con un po' di buona volontà e di impegno ce la farete, ne sono certo! Pensate a tutte le preoccupazioni che vi saranno sicuramente risparmiate in futuro. Ogni anno di vita in salute rappresenta un vero e proprio trofeo nella vostra bacheca personale! Ora devo tornare in palestra: le Olimpiadi sono dietro l'angolo! Ciao!

Sagge parole Aldo! Non vi spaventate però, usare la testa è sempre la cosa migliore. Il sole, ad esempio, è un amico del nostro corpo e non potremmo assolutamente vivere senza. Però, come vi abbiamo fatto capire, ha due facce. Una può essere molto pericolosa.

Quindi, godetevi l'estate e festeggiate le vittorie dei nostri campioni a Londra 2012, ma non spegnete il cervello!

Alzare troppo il gomito è una pratica dannosa.

L'alcol è infatti potenzialmente cancerogeno, può indurre dipendenza e provocare danni seri alle cellule di molti organi (ad esempio il fegato) e al sistema nervoso centrale. È responsabile di: cirrosi epatica, depressione, cancro e patologie neuropsichiatriche! Alcune stime attestano come in Italia la mortalità legata all'alcol rappresenti circa il 6% del totale di tutti i decessi per gli uomini, mentre per le donne questa percentuale scende al 2,45%.





**Associazione Italiana
di Oncologia Medica**

Via Nöe, 23
20133 Milano
tel. +39 02 70630279
fax +39 02 2360018
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

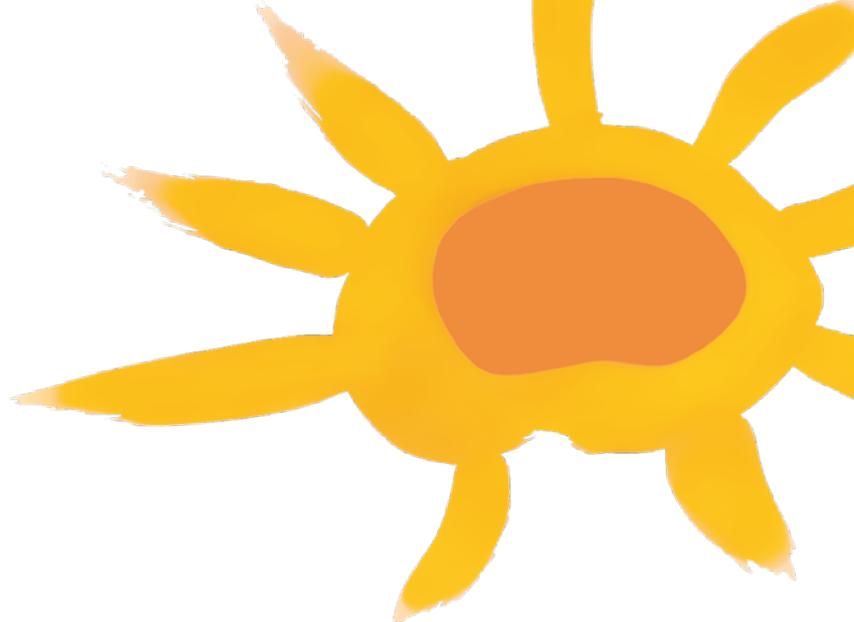
Giovanni Bernardo

Saverio Cinieri

Fabio Puglisi

Pierosandro Tagliaferri

Giuseppe Tonini



Realizzazione

 **Intermedia**

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

in collaborazione con


fondazione melanoma
onlus

con il supporto di

 **Bristol-Myers Squibb**