

SALUTE / SPORTELLINO CANCRO 

SPORTELLINO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO ESAMI DEL SANGUE



## Donne, la prevenzione vale più dei diamanti



di Giorgio Macellari



L'aspettativa di vita per le donne è più alta per questioni biologiche, ma anche per abitudini più sane. Un vantaggio che non deve essere sprecato come ricorda in dieci punti un famoso chirurgo senologo, che nella sua carriera ha curato moltissime donne



Getty Images

«Cara donna» dice Giorgio Macellari, chirurgo senologo dell'Ospedale San Giuseppe di Milano e tra l'altro membro del comitato etico della Fondazione Umberto Veronesi. «Nell'ultimo secolo hai guadagnato 25 anni di vita: ma al costo della sua qualità per l'accumulo progressivo di malattie. Ecco quindi dieci diamanti per farti invecchiare in salute».

### 1: muoviti

L'attività fisica cambia la tua chimica interna: elimina grassi, acidi e fattori proliferativi che favoriscono invecchiamento e tumori; potenzia il sistema

 **DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia

Fondazione Umberto Veronesi  
per il progresso delle scienze

## Il tumore va fermato.

Destina il 5xMille alla ricerca e metti la tua firma sulla vita di tutti

**C.F. 97298700150**

Riquadro "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università"

 **DIZIONARIO DELLA SALUTE**

immunitario; produce endorfine, le molecole dell'ottimismo. Non ti servono sport estremi (che logorano): bastano 40 minuti di camminata veloce tutti i giorni o pedalate, ballo, nuoto.

## 2: nutriti bene

La natura ti regala molecole che attivano gli operai riparatori dei danni cellulari, tesori di lunga vita che trovi in frutta e verdura (specie se gialle, rosse, arancio, blu, viola e nere: l'arcobaleno della salute), nel pesce azzurro e nell'olio di oliva extravergine.

## 3: mantieni il peso forma

Sovrappeso e magrezza non sono tuoi amici. Oggi sono frequenti: il primo per l'enorme disponibilità di cibo, la seconda a causa di canoni estetici che esaltano il mito del corpo sottile e seducente. Un lieve scostamento dal tuo peso ideale è tollerabile: non cercare la perfezione.

## 4: non fumare

Se fumi, danneggi tutto il tuo organismo in proporzione alla quantità e al tempo di fumo inalato. Paghi un lauto stipendio a chi ti illude di farti sentire più sicura e finisci per vivere alle dipendenze dei tuoi sfruttatori. Contribuisci a inquinare aria e acqua. E alimenti lo sfruttamento di bambini e giovani donne che, per lavorare, pagano il tuo capriccio ammalandosi e morendo precocemente.

## 5: se fumi, smetti

Prima smetti e minori saranno i danni che procuri a te, agli altri e all'ecosistema. Se smetti, dai prova di forza, intelligenza e indipendenza: sii modello per i fumatori, spingili a imitarti. 6. Non bere alcolici

## 6: non bere alcolici

L'alcol è la sostanza tossica più abusata nel mondo. È un nemico diabolico, tenta con la lusinga di una dose di piacere o di sicurezza psicologica, ma la fa pagare carissima: in Italia 40.000 morti all'anno. Le nostre ragazze alzano il primo bicchiere a 11-12 anni, l'età più bassa in Europa. Sii più astuta di chi ti vuole sottomessa.

## 7: abbi cura del tuo seno

Hai l'arma della diagnosi precoce con autoesame, visita senologica, ecografia e mammografia: sfruttala, è una tua alleata, ti può salvare la vita.

## 8: occhio al tuo intestino

Hai più di 50 anni? Aderisci allo screening per la ricerca del sangue occulto nelle feci: è gratuito e può farti scoprire un tumore del colon o del retto in fase precoce – spesso ancora benigno – che non potrà farti del male.

## 9: pensa ai bambini

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI  
CUORE, ARTERIE, VENE  
OCCHI  
ORECCHIO, NASO, GOLA  
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO  
BOCCA E DENTI  
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI  
RENI, VESCICA, VIE URINARIE  
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI  
ORGANI GENITALI  
PELLE, UNGHIE, CAPELLI  
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE  
SANGUE E LINFIA

I FORUM DI SPORTELLO CANCRO

 **Sportello Cancro - Pancreas, fegato e vie biliari**  
 **Sportello Cancro - Psiconcologia**  
 **Sportello Cancro - Pancreas e liquido ascitico**  
 **Sportello Cancro - Tumori addominali**  
 **Dolori schiena paura tumore ossa**  
 **Sportello Cancro - La senologia**  
 **Effetti collaterali della chemio sulla**  
 **Sportello Cancro - Testa, collo e tiroide**  
 **Bell'essere mammario**  
 **Sportello Cancro - Ginecologia**  
 **MICROCARCONOMA**  
 **Sportello Cancro - Pancreas, fegato e vie biliari**  
 **VALORI DELLA SERIE DELLA TIROIDE**  
 **Sportello Cancro - Tumori infantili e tumore ciclo**  
 **Smettere di fumare e liquido ascitico**  
 **di Roberto Piffredi Elena Mammari**  
 **diagnosi DTCO - Tumori Cerebrali**  
 **Sportello Cancro - La prostata**  
 **Astrocitoma pilocitico**  
 **Sportello Cancro - Il melanoma**  
 **NEOPLASIA PROSTATICA**  
 **Sportello Cancro - Oncologia medica**  
 **OPERAIA Studio pT3b R1 N1**  
 **Sportello Cancro - Ematologia**  
 **MINORILE VITAMINE GRUPPO B**  
 **(B2, B6, B12)**  
 **Le malattie di Umberto Veronesi**

Iscriviti alla newsletter

Corriere Salute

Ogni lunedì, **GRATIS**, ricerca, sanità, prevenzione e il parere degli esperti

ISCRIVITI



Falli vaccinare – oltre che con i vaccini già obbligatori – contro il Papilloma virus, una bestiolina capace di causare diversi tipi di cancro (cervice uterina, vulva, ano, pene, bocca e laringe), oltre che impresentabili escrescenze nelle stesse sedi. Si trasmette con rapporti vaginali, anali, orali. Rifletti: i tuoi figli si fidano di te, sanno che li proteggerai.

C

## SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

**10: vogliti bene**

Abbi stima di te. Sfrutta i 9 diamanti: ti aiuteranno a conservare buona salute e libertà. Però non basta. Sei un'isola, ma per amarti hai bisogno di contemplare il mare intorno: tu esisti perché noi esistiamo. Se trasformi il "me" in un "noi" potrai diventare ciò che vuoi essere. Sii egoista: fai del bene agli altri.

7 giugno 2022 (modifica il 7 giugno 2022 | 09:10)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Leggi e commenta

**CORRIERE DELLA SERA**

Abbonati a Corriere della Sera | Gazzetta | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli | Quimamme | OFFERTE CORRIERE STORE | Buonpertutti |

Codici Sconto | Corso di Inglese - Francese

Copyright 2021 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità: CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione Pubblicità  
RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00  
Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326 | ISSN 2499-0485

Chi Siamo | The Trust Project

Servizi | Scrivi | Cookie policy e privacy



Hamburg Declaration