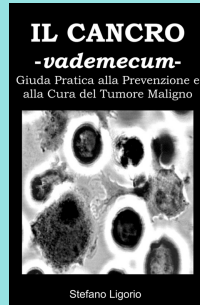


Preveniamo il Cancro

Medicina, Cultura, e Legge,
di Stefano Ligorio



by [Stefano Ligorio](#)

[Visita il blog per ulteriori informazioni.](#)

1

Assumere una dieta, con il giusto apporto di liquidi, sana ed equilibrata, ricca di cibi dai variegati colori

(che contengano nutrienti diversificati e numerosi antiossidanti).

2

Praticare, con costanza, attività motorie, brevi, ma moderatamente intense.

3

Combattere efficacemente un eventuale proprio stato di obesità.

4

Limitare, il più possibile, lo stress cronico di qualsivoglia natura.

5

Non fumare.

Nel caso non si riesca a smettere, diminuire non solo il quantitativo delle sigarette, ma passare 'gradatamente' anche a quelle con un più basso valore nicotinic, nonché di catrame e di monossido di carbonio.

6

Evitare ogni forma di inquinamento; limitarsi e proteggersi, tra le altre cose, nell'esposizione alla radiazione solare.

7

Non esagerare con gli alcolici.

8

Assumere farmaci sempre e solo dietro attenta e diligente prescrizione medica, tanto più nella previsione di un loro uso cronico.

9

Per quanto possibile cercare, di tanto in tanto, di disintossicarsi con tisane depurative, o altro che a tal fine sia idoneo.

10

Imparare a percepire e a rilevare ogni anomalo cambiamento nel proprio corpo;

(di modo che, nell'eventualità dell'insorgenza della malattia oncologica, si possa essere in grado di ricevere una diagnosi tempestiva).

11

Andare più regolarmente dal proprio medico curante (e farsi visitare!!!), dall'odontoiatra (per un regolare controllo orale) e, se si hanno molti nei, una volta l'anno, da un dermatologo.

12

Effettuare controlli ematici con una frequenza che deve variare a seconda dell'età, dell'eventuale presenza di malattie croniche, e dello stile di vita, **con eventuali regolari controlli strumentali**, ove eventuali malattie croniche e cattive abitudini lo richiedano.

13

Ove, tra i propri consanguinei, vi siano stati diversi casi di insorgenza di tumore maligno (soprattutto se alcuni siano insorti in età giovanile), **non sarebbe per nulla inopportuno, in via del tutto preventiva, eseguire dei test diagnostici genetici**, in grado di valutare se vi sia una predisposizione genetica verso alcuni tipi di tumore maligno.

