

GLI EVENTIGuarda tutte le fotogallery degli eventi su www.ilgiorno.it**LA SERATA****LEGNANO** IL ROTARY «CASTELLANZA» AFFRONTA I TEMI DELLA SALUTE
Ricetta antitumore: corretto stile di vita- **LEGNANO** -

SI È PARLATO di tumori e prevenzione all'ultimo incontro del Rotary «Castellanza» Legnano-Busto-Gallarate. La presidente Patrizia Codecà ha invitato all'incontro Delia Mezzanzanica, biologa, amica di lunga data del Club con cui collabora da anni per l'Operazione Carriere. Delia Mezzanzanica, ambasciatrice dell'Airc nelle scuole, oggi è la responsabile della struttura di Terapie molecolari e del dipartimento di Oncologia Sperimentale e Medicina Molecolare della Fondazione Istituti Nazionale Tumori di

Milano. Nella sua relazione ha sottolineato l'importanza della prevenzione, soprattutto per chi arriva da famiglie con precedenti storie oncologiche. Cosa fare per prevenirle? «Tenere sotto controllo il peso, fare attività fisica, mangiare sano ed equilibrato: cereali non trattati alla base, molti vegetali, pochi grassi preferendo l'olio extra vergine di oliva, pochi zuccheri, un po' di latte e latticini. Evitare gli eccessi in ogni senso». Vietato il fumo. «In estrema sintesi usare buon senso e misura per evitare tutti i fenomeni che posso generare infiammazioni nel nostro organismo».