

IN CORSO MAZZINI A SAVONA LA NUOVA OPPORTUNITÀ OFFERTA DALLA LILT

Un ambulatorio per insegnare l'alimentazione anti cancro

Pagando una cifra simbolica chiunque potrà trovare allo sportello consigli utili per una corretta prevenzione oncologica

Raffaele Di Noia

È l'ambulatorio di educazione alimentare la nuova, grande opportunità, offerta dalla sezione savonese della Lilt alla cittadinanza. Con una cifra

simbolica chiunque potrà trovare nella sede di corso Mazzini 7/1 (per info 019812962 savona@lilt.it oppure <http://www.legatumorisavona.it/>) uno sportello utile non soltanto nell'avere i consigli alimentari più opportuni per una prevenzione oncologica efficace - oppure per affrontare anche a tavola la patologia quando è presente - ma anche, più in generale, per ottenere i suggerimenti maggiormente

opportuni riguardo al proprio regime alimentare.

«Attraverso un consulto daremo indicazioni alimentari mirate ad uno stile di vita sano - spiega Sofia Bonvino, psicologa e dietista Lilt - Le nostre abitudini alimentari quotidiane rappresentano uno dei più utili ed efficaci strumenti di prevenzione che abbiamo a disposizione. Le giuste scelte alimentari adottate dall'infanzia e mantenute nell'età adulta,

insieme alla pratica di una regolare attività fisica, contribuiscono a ridurre il rischio di insorgenza di gravi patologie quali obesità, malattie cardiache, ipertensione arteriosa, diabete, osteoporosi ed anche di alcuni tipi di tumore e rappresentano il presupposto per il miglioramento e mantenimento di una buona qualità di vita. Cerchiamo di andare incontro alle esigenze della persona perseguendo il fine di trovare uno stile di vita il più possibile sano». Per avere una simile opportunità ("Un'alimentazione sana per mantenere le condizioni migliori affinché la gente resti sana" è lo slogan coniato da Hugo Martines, presidente della Lega Italiana nella Lotta contro i Tumori riguardo all'ambulatorio di educa-

zione alimentare) basterà richiedere un appuntamento. E che la sezione savonese sia particolarmente attiva nel servizio alla collettività - gli ambulatori dell'associazione sono stati messi a disposizione anche per effettuare le vaccinazioni anti Covid anche se l'ente sta ancora attendendo

**La psicologa Bonvino:
«Le nostre abitudini a tavola sono un'arma contro la malattia»**

l'avallo delle istituzioni in tal senso - lo dimostra anche quanto il neonato ambulatorio andrà ad affiancare, ovvero lo sportello di psicologia on-

cologica.

Da tempo, sempre su appuntamento, la Lilt offre un servizio utile non soltanto ai malati oncologici. «Il tumore ha un impatto devastante non solo sul paziente ma anche sul rapporto di coppia (per il partner di un malato), sui figli (quando, ad esempio, si ammala un genitore) e sulla famiglia come nei casi di neoplasia infantile o quando viene colpito un membro della famiglia - conclude Sofia Bonvino - attraverso il servizio di psicologia oncologica offriamo quindi un sostegno psicologico e di psicoterapia individuale non soltanto ai malati ma anche ai loro famigliari non soltanto nel periodo di malattia del paziente ma anche per elaborarne l'eventuale decesso».