

La riflessione

di **Maurizio Tomirotti***

I NOSTRI DOVERI VERSO LA SALUTE

La salute è il primo dovere della vita! (Oscar Wilde). Oggi disponiamo di conoscenze fondate su robuste evidenze scientifiche: applicarle alla nostra vita è un dovere nei confronti di noi stessi, dei nostri cari e delle generazioni future.

Il dovere di informarsi scegliendo con attenzione le fonti: il rischio è quello di perdersi in una "scienza" fai da te. La conoscenza medica, quella sul cancro in particolare, è frutto di studio umile e tenace. Diffidate di chi offre soluzioni tascabili e rivolgetevi con fiducia al vostro medico.

Il dovere di prevenire. Cosa facciamo per conservare la nostra salute? Il fumo di tabacco contiene oltre 4 mila sostanze di cui almeno 40 cancerogene ed è 100 volte più letale dell'inquinamento atmosferico. Un buon bicchiere di vino è gradevole, l'abuso di alcool è micidiale. L'alimentazione corretta è un tema sul quale troppo spesso vince la disinformazione. Ogni giorno il nostro organismo rinnova 70 milioni di cellule. Per ricostituirle occorrono i nutrienti provenienti da una dieta varia, senza eccessi. L'attività fisica aiuta a mantenere un peso corporeo ideale riducendo il rischio di tumori associati a sovrappeso. Per esporsi al sole occorrono i filtri adeguati: **eviteremo** tumori cutanei e la pelle resterà giovane più a lungo.



**L'esperto
risponde**

alle domande
dei lettori
sulle malattie
rare
all'indirizzo
[http://forum.
corriere.it/
malattie-rare](http://forum.corriere.it/malattie-rare)

Le pagine del vivere bene

www.corriere.it/salute

Il dovere di non trascurare cambiamenti del nostro corpo che potrebbero essere segnali d'allarme. Consultiamo il medico se notiamo un rigonfiamento, una lesione che non guarisce, un neo che cambia aspetto, una perdita di sangue. Aderiamo ai programmi di screening proposti dal Servizio Sanitario e vacciniamo i bambini per difenderli dai virus correlati a sviluppo di cancro a fegato o utero.

Il dovere di non abusare dei servizi sanitari pubblici. Ci lamentiamo delle liste d'attesa ma quanto spesso chiediamo al medico di prescriverci esami superflui? Quante volte ci ricordiamo di cancellare la prenotazione di visite già eseguite altrove? Il nostro Servizio Sanitario è tra i migliori al mondo. In Italia abbiamo più guariti da cancro del polmone, della mammella, della prostata e del colon retto di quanti ne abbiano Francia, Spagna e Inghilterra. Collaboriamo con le strutture sanitarie per mantenere questa eccellenza.

Il dovere di accettare i limiti di una scienza medica che, per quanto progredisca, resterà sempre imperfetta al cospetto della complessità della biologia che sostiene la nostra vita per un tempo oggi sempre più lungo.

**Presidente Collegio Italiano dei Primari
Oncologi Medici Ospedalieri (Cipomo)*