



## Tumore, le tre regole fondamentali per non ammalarsi. Parla l'esperto, i fattori anti-cancro

8 Giugno 2019

0

 Condividi su Facebook

 Tweet su Twitter

 G+

 P



Al congresso annuale del **Collegio italiano dei primari oncologi medici ospedalieri** (Cipomo), svolto a Lecce, vari specialisti si sono confrontati uniti da un obiettivo comune: **prevenire i tumori** e curare al meglio chi si ammala. **Fare movimento, mangiare bene** e **non avere chili di troppo** si confermano fondamentali nella lotta ai tumori. Per i sani e per chi di cancro si è già ammalato e non vuole ricaderci.

Leggi anche: [Tumore, scoperto un farmaco rivoluzionario. Svolta nella cura del cancro: così si sopravvive](#)

"È stata ampiamente dimostrata la responsabilità del **peso**, della **dieta** e dell'**attività fisica** nei confronti del rischio di contrarre malattie diverse (vari tipi di cancro, ma non solo) e con la mortalità in generale - dice **Mario Clerico** al *Corriere della Sera* -. Innanzitutto è quindi importante mantenere il giusto peso, che è collegato all'altezza. Viene espresso attraverso l'**indice di massa corporea** (BMI, Body mass Index), che si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza. Per esempio, se un uomo pesa 75 chili ed è alto 170 cm il suo BMI sarà di 24,5, che è normale: si considera sottopeso chi ha un indice inferiore a 18,5, in sovrappeso quando è compreso fra 25 e 30, obeso se uguale o maggiore di 30".