



**lega ticinese contro il cancro**

**Lega ticinese contro il cancro**

Direzione e sede principale

Piazza Nosetto 3

6500 Bellinzona

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

[info@legacancro-ti.ch](mailto:info@legacancro-ti.ch)

CCP 65-126-6



**lega contro il cancro**

Uniti contro il  
cancro del seno 

Calendario campagna di prevenzione 2013



## <<Uniti contro il cancro del seno!>> Campagna 2013

Il tema della campagna 2013 contro il tumore del seno, è quello dell'effetto positivo dell'attività fisica nella prevenzione dei tumori e delle recidive.

I dati medici indicano che per raggiungere un effetto utile sono sufficienti 2 ore e mezzo alla settimana di movimento mediamente intenso (nello sport o nell'attività quotidiana) e un'ora e un quarto di sport o movimento di intensità maggiore. Tra le attività mediamente intense rientrano una pedalata in bicicletta o la pratica attiva del giardinaggio nell'orto. Tra le attività ad alta intensità vanno considerate la corsa, la danza, il nuoto, lo sci di fondo e la ginnastica. Condizione ideale è poi è la pratica regolare durante ogni giorno della settimana: 10 minuti al giorno possono contribuire a raggiungere la quota settimanale.

La prevenzione della malattia passa anche attraverso controlli regolari a cui ogni donna dovrebbe sottoporsi, specialmente dopo i 50 anni. Da non dimenticare però che una donna su 5 si ammala prima dei 40 anni. Sono da considerare con attenzione anche i fattori genetici: chi ha famigliari colpiti dalla malattia ha maggiori probabilità di contrarla a sua volta. Al proposito i consigli pratici della Lega contro il cancro sono i seguenti: le donne dovrebbero sottoporsi a una mammografia ogni due anni dopo i 50 anni di età; coloro che hanno avuto madri, sorelle o

figlie che si sono ammalate prima dei 50 anni dovrebbero discutere con il loro medico sulle eventuali misure da intraprendere.

Per promuovere la campagna 2013 la Lega contro il cancro ha chiesto ad alcune sportive di punta svizzere di offrire la loro immagine per sensibilizzare la popolazione attorno al tema «Benessere e movimento». Per il Ticino ha partecipato l'altleta Beatrice Lundmark, 12 volte campionessa svizzera di salto in alto. Insieme a lei, la madre del suo compagno, la signora Graziella Bigot. «Ho pensato che fosse una cosa importante dare un mio contributo per diffondere la conoscenza di questo problema. Sono molto sensibile al tema del movimento, visto che la mia attività sportiva richiede ore di allenamento. Ho potuto sperimentare di persona gli effetti positivi che l'attività fisica produce sia sul piano fisico che sullo stato d'animo. Penso che la campagna della Lega quindi offra un buono spunto per aiutare sia chi è malato, sia per proporre una possibilità di prevenzione». \*

\*testo tratto da AZIONE del 23 settembre 2013

## Campagna di prevenzione della Lega contro il cancro per informare sui fattori di rischio e sulla diagnosi precoce.

A questo proposito la Lega ticinese contro il cancro propone <attività fisica per tutti>, con una bella camminata in compagnia e giornate in palestra!

### Calendario

**Sabato 19 ottobre** passeggiata in compagnia (accessibile a tutti) nel Gambarogno in collaborazione con UTOE Bellinzona - ritrovo al parcheggio dell'Alpe di Neggia alle ore 10:00 (la passeggiata avrà luogo solo con il bel tempo) iscrizioni presso la Lega ticinese contro il cancro 091/820 64 20 oppure [info@legacancro-ti.ch](mailto:info@legacancro-ti.ch) (portare pranzo al sacco) – rientro al posteggio previsto al più tardi alle 16:00 (trasporto individuale).

**Giovedì 24 ottobre** dalle 9:30 alle 20:00, presso la palestra 3 castelli di Bellinzona attività gratuite per tutte le donne con una monitrice <trainer televisiva> Marcella Capizzi (bodybalance – fun dance – modella le forme – pilates – zumba – trx).

**Sabato 26 ottobre** presso il Wellness Club Sassa di Lugano ingresso gratuito per le donne, nei seguenti orari:  
14.00 - 19.00: attività in palestra con un'istruttrice  
16.00 - 18.00: allenamento con Beatrice Lundmark

Ad ogni appuntamento ci sarà del materiale informativo della Lega contro il cancro con consigli sulla prevenzione [www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

La camminata del 19 ottobre contribuirà a percorrere chilometri per il virtuale giro del mondo della solidarietà: rigorosamente in maglietta rosa e fiocchetto simbolo della lotta contro il tumore del seno [www.legacancro.ch/cancrodelseno](http://www.legacancro.ch/cancrodelseno)