

# Stili di vita sani proteggono dal 40% dei tumori

Dal 23 al 29 marzo torna il Festival della Prevenzione, l'iniziativa promossa da Lilt che quest'anno coinvolgerà 12 città. Conversazioni, visite mediche ed esperienze pratiche per investire in salute

di **Chiara Bidoli**

La salute è una conquista quotidiana fatta di semplici gesti ed è «nelle nostre mani» come ricorda il *Festival della Prevenzione*, in programma dal 23 al 29 marzo 2026, in occasione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (Snpo).

La nuova edizione sarà un evento diffuso che coinvolgerà 12 città italiane (Milano, Padova, Genova, Biella, Frosinone, Ancona, Napoli, Bari, Catanzaro, Catania, Palermo, Cagliari) con programmi che offriranno momenti di approfondimento ma anche esperienze «pratiche», oltre che screening gratuiti. Una manifestazione che vuole ricordare, prima di tutto, che il 40% dei casi di tumore può essere evitato attraverso corretti stili di vita e controlli regolari che il Festival, ispirandosi alle 14 raccomandazioni del Codice europeo contro il cancro, ha tradotto in 5 pilastri fonda-

mentali: alimentazione, movimento, benessere mente-corpo, contrasto alle dipendenze e diagnosi precoce.

«Il Festival della Prevenzione nasce per rafforzare e rendere ancora più capillarmente partecipato il messaggio della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (Snpo) — sottolinea Francesco Schittulli, Presidente della Lilt Nazionale —. La prevenzione è il primo e più efficace strumento per difendere la nostra salute. La Snpo e le iniziative a essa correlate, come il Festival, intendono promuovere una diffusa cultura sui corretti stili di vita e sulla strategica importanza della diagnosi precoce: informazione corretta e consapevolezza sono le nostre armi più forti per vincere i tumori».

Durante il Festival saranno proposte anche attività coinvolgenti, come le esperienze «Hands-on», percorsi guidati di spesa consapevole (Missione spesa sana), degustazioni di olio evo (in collaborazione con EvoSchool), cooking class e show cooking con chef e nutrizionisti (La salute si cucina), sessioni sportive, cam-

minate meditative e laboratori di lettura per bambini (Parole da gustare). Durante la settimana, presso gli ambulatori Lilt, sarà possibile effettuare controlli gratuiti di diagnosi precoce oncologica di varie specialità, dalla senologia alla dermatologia e si potrà partecipare gratuitamente (previa prenotazione) ai numerosi eventi informativi con gli esperti, visibili anche in streaming.

«Non è mai troppo tardi per riscrivere il proprio destino di salute. — aggiunge Marco Alloisio, Presidente di Lilt Milano e coordinatore delle Chirurgie specialistiche di Humanitas — Adottare uno stile di vita sano, a qualsiasi età, agisce come un interruttore biologico capace di migliorare non solo l'aspettativa di vita, ma soprattutto la sua qualità. Questo è il cuore pulsante del nostro Festival: portare la salute fuori dagli ospedali e renderla accessibile a tutti».

Il cuore dei dibattiti sarà Milano che, con 20 talk e oltre 70 relatori, vedrà coinvolti istituzioni ed esperti: dal Ministro della Salute Orazio

Schillaci a ricercatori di fama internazionale come Silvio Garattini, Alberto Mantovani, Paolo Ascierto e Filippo De Braud. Presenti anche i vertici Aiom con Massimo Di Maio e Rossana Berardi, e noti divulgatori scientifici come Beatrice Mautino e Ruggero Rollini.

Al Festival parteciperanno anche numerosi giornalisti e testimonial, tutti uniti dalla missione di ridurre l'impatto delle patologie tumorali attraverso la consapevolezza.

Per il programma completo del Festival e per iscriversi agli eventi si può visitare il sito: [festivaldellaprevenzione.it](http://festivaldellaprevenzione.it).

## Obiettivi

- «Il Festival della Prevenzione nasce per rafforzare e rendere ancora più partecipato il messaggio della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica (Snpo)», dice Francesco Schittulli, Presidente della Lilt Nazionale



«Non è mai troppo tardi per riscrivere il proprio destino di salute»  
Marco Alloisio,  
Presidente  
di Lilt Milano



Peso: 31%