



## **Salute - Tumori, prevenzione primaria: gestione dei fattori di rischio attraverso uno stile di vita sano**

**Roma - 13 nov 2025 (Prima Notizia 24) Fumo e alcool possono aumentare l'aggressività di alcune forme tumorali e favorire l'infiammazione cronica.**

Un'attività fisica costante contribuisce a mantenere un peso adeguato, migliora il metabolismo degli ormoni maschili e riduce i processi infiammatori, tutti fattori che possono incidere sul rischio oncologico. L'obesità e l'eccesso di grasso addominale sono infatti associati a un maggior rischio di forme avanzate di carcinoma prostatico. Mantenere un indice di massa corporea nella norma, insieme a una buona qualità del sonno e alla riduzione dello stress cronico, contribuisce al benessere generale e alla salute della prostata. E' quanto indica la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (Lilt). Una corretta alimentazione con la riduzione di grassi animali, carni rosse e cibi processati, privilegiando invece frutta, verdura e legumi, consente di assumere sostanze antiossidanti e vitamine protettive (come A, D, E e selenio). Alcuni alimenti, in particolare i pomodori ricchi di licopene, gli ortaggi gialli e i peperoni, sembrano avere un effetto protettivo, così come cereali integrali e pesce sono associati a un miglior equilibrio ormonale e a un minor rischio di patologie cardiovascolari, che spesso si accompagnano a quelle oncologiche. Fumo e alcool possono aumentare l'aggressività di alcune forme tumorali e favorire l'infiammazione cronica. Infine, infine la prevenzione si attua anche attraverso la consapevolezza dei propri fattori di rischio: conoscere l'anamnesi familiare e parlarne con il medico aiuta a programmare controlli personalizzati, abbassando il rischio e favorendo eventualmente una diagnosi precoce e trattamenti più efficaci.

(Prima Notizia 24) Giovedì 13 Novembre 2025