

# **Giornata mondiale contro il cancro, il consiglio regionale aderisce alla “21 giorni challenge”**

Ci vogliono 21 giorni per creare un’abitudine positiva. In occasione della Giornata mondiale contro il cancro 2021, il Consiglio regionale ha deciso di aderire alla **“21 giorni challenge”**, la sfida promossa dall’**UICC** (Union for International cancer Control) e sostenuta dalla **LILT** (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) per sensibilizzare e far riflettere su quanto ciascuno possa fare concretamente per combattere il cancro.

Poco importa se si è giovani, adulti o anziani, se si è operatori sanitari, rappresentanti delle istituzioni o cittadini che si occupano d’altro: tutti, possono domandarsi come aiutare chi sta lottando contro il cancro, come informarsi adeguatamente e nel modo corretto, come seguire uno stile di vita volto alla prevenzione e come offrire il proprio sostegno alla ricerca scientifica. Il “21 giorni challenge” è un passaggio concreto all’azione, scegliendo semplicemente la sfida in cui impegnarsi per 21 giorni:

## **Cinque le sfide a cui aderire:**

1. Mi concentrerò sulla mia salute. Le sfide quotidiane si concentreranno sul muoversi di più, mangiare bene e vivere con attenzione.
2. Sosterrò qualcuno che conosco con il cancro, azioni semplici e significative per portare cura e attenzione a una persona cara con il cancro.
3. Parlerò del cancro. Suggerimenti quotidiani per parlare di

cancro e contribuire al sostegno e al cambiamento delle politiche.

4. Mi informerò sul cancro. Lezioni quotidiane per saperne di più sul cancro e su come influisce su noi stessi, sulle nostre comunità e sul nostro mondo.

5. Aiuterò ad eliminare il cancro cervicale. Guida quotidiana per aumentare la consapevolezza della strategia globale per l'eliminazione del cancro cervicale.

“Gli ultimi 12 mesi sono stati drammaticamente segnati dalla pandemia, – ha sottolineato il presidente del Consiglio **Stefano Allasia** – l'emergenza sanitaria che ne è scaturita ha inciso profondamente sulla vita dei cittadini, causandone forzati arresti e limitazioni che hanno impattato notevolmente a livello sanitario. Per combattere il cancro occorre fare prevenzione. È indispensabile recuperare screening e controlli rinviati a causa del Covid. Non meno importante è l'educazione ad una vita più salutare, con maggiore attenzione al comportamento alimentare e all'attività fisica. Piccole azioni quotidiane possono prevenire l'insorgenza della malattia tumorale. Per questo, come presidente del Consiglio e degli Stati generali della prevenzione e del benessere, non posso che aderire alle sfide proposte dalla “21 giorni challenge”, gesti semplici, a costo zero, in grado però di modificare comportamenti e atteggiamenti verso una malattia che ancora troppo spesso colpisce e condiziona le nostre vite”.

“I am and I will” lo slogan di questi ultimi 3 anni per la Giornata Mondiale contro il Cancro. “Prevenire è Vivere” è infatti lo slogan della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori – ha dichiarato **Maria Vittoria Oletti**, presidente della consulta femminile LILT Torino – In questo anno, in cui qualcosa di sconosciuto ha colpito il mondo provocando tante morti rapide, entrambi gli slogan rinnovano il loro valore. Solo presso la sede di Torino, nel corso del 2020, sono

pervenute 1.441 richieste di informazioni sulla prevenzione, 648 sono state le visite effettuate. Noi ci siamo, e con la Prevenzione possiamo fare la differenza. Tutte le informazioni sulla "21 giorni challenge " anche sul sito della LILT Torino