

COMUNICATO STAMPA

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA 2026

Torna dal 21 al 29 marzo la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica LILT**: Campagna di sensibilizzazione per un sano stile di vita, celebrata dalle Associazioni LILT in tutta Italia.

Ognuno di noi può fare molto per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore, perché sebbene alcune malattie siano legate a fattori non modificabili, come la predisposizione genetica, molte altre sono correlate allo stile di vita. Seguire delle sane abitudini può ridurre del 40% la probabilità di sviluppare tumori.

“Ci sono alcuni elementi su cui possiamo agire, in maniera anche semplice, ma con costanza e impegno: non fumare, fare attività fisica, seguire un'alimentazione corretta, stare al sole con le giuste attenzioni ed evitare le lampade UV, ridurre l'esposizione ad un ambiente non pulito e malsano” commenta Mario Cristofolini, Presidente della LILT trentina.

Protagonista della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica di LILT è ormai da qualche anno l'**olio EVO**, prodotto simbolo della Campagna e di una sana alimentazione. Volontari e Volontarie saranno in tutto il Trentino con stand informativi e il **pacchetto della salute**, composto da olio EVO e zuppa d'orzo e verdure. Sono una ventina le località coperte durante la Settimana, con la maggiore concentrazione nei giorni 27, 28 e 29 marzo (tutte su www.lilttrento.it).

Questa proposta aiuta a sostenere le attività dell'Associazione e vuole promuovere un'idea di sana alimentazione, che nella prevenzione dei tumori fa davvero la differenza: l'OMS sostiene che il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. Basti pensare, per esempio, che un elevato consumo di carni lavorate (wurstel, lucanica, insaccati) è correlato allo sviluppo del tumore del colon-retto, mentre i cibi iper-salati o conservati in salamoia possono condurre al tumore allo stomaco, perché si irrita la mucosa gastrica e si altera la risposta immunitaria.

“Anche per questo si raccomandano 5 gr di sale al giorno e non di più” commenta la nutrizionista LILT, dottoressa Maria Adele Martini. Che prosegue: “L'aumento di fibre, mangiare frutta e verdura, evitare i cibi ultraprocesati, bere molta acqua e seguire la dieta mediterranea sono invece abitudini che aiutano a proteggere la nostra salute, anche da

malattie oncologiche". Sottolinea inoltre come si stiano dimostrando alleati del benessere e della salute dell'intestino i **cibi fermentati**. Fra questi ci sono lo yogurt, il kefir, i crauti fermentati, ma anche alimenti di origine asiatica come il miso, il tempeh o la bevanda kombucha. Questi cibi aumentano la diversità dei microbi nel microbiota, migliorando il metabolismo e riducendo l'infiammazione, e in generale migliorano la digestione perché producono enzimi che rendono alcune proteine più digeribili.

In Trentino si registrano ogni anno 3470 nuovi casi di tumore. Negli uomini il tumore più frequente è quello alla prostata (23,7% dei tumori maschili), quello al polmone (10,7%), alla vescica (9,7%), al colon retto (9,5%). Nelle donne quello più frequente è il tumore alla mammella (30%), seguono quello al colon retto (8,6%), quello al polmone (6,6%) e i melanomi della pelle (6,2%). Commenta così William Mantovani, Direttore U.O. Epidemiologia Clinica e Valutativa ASUIT: "Anche se il Trentino si posiziona ai più alti livelli nazionali per comportamenti salutari e per l'adesione agli screening oncologici e anche se i dati epidemiologici mostrano una diminuzione del tasso di mortalità e un aumento della sopravvivenza dopo diagnosi di tumore, la sfida è quella di continuare ad investire in prevenzione, promuovendo stili di vita sani."

E questo è da sempre il proposito di LILT: sensibilizzare perché ognuno sappia come prendersi cura della propria salute e si attivi per stare bene oggi e anche domani.

LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento è un'Organizzazione di Volontariato nata nel 1958 che, con volontari formati, opera in campo oncologico per costruire una rete efficace di informazione e servizi dedicata agli ammalati, ai familiari e a tutta la comunità. Al centro c'è la persona: questo il cardine delle attività. Prevenzione primaria, diagnosi precoce, riabilitazione psicologica e fisioterapica, assistenza, sostegno alla ricerca: questi gli ambiti di impegno dell'Associazione, affrontati con trasparenza, scientificità e professionalità.

LILT Trento, C.so 3 Novembre 134
tel. 0461.922733, www.lilttrento.it, info@lilttrento.it, FB e Ig LILT Trento

**Questi gli stand LILT con Volontari e Volontarie delle 9 Delegazioni in provincia,
per la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica 2026**

Trento

21 marzo: Piazza Pasi, 9-18.30

24 marzo: Ospedale S. Chiara, 9-18.30

27 marzo: Piazza Pasi, 9-18.30

Arco

29 marzo: Piazza Marchetti, 9-17

Borgo Valsugana

29 marzo: Piazza Martiri della Resistenza, 8-12

Canal San Bovo

28 marzo: Coop Località Lusen, 9-11

Castello Tesino

28 marzo: Coop via Dante, 9-12

Cavedine

28 marzo: Conad City via Don Negri, 9-12

Malé

27 marzo: Chiesa S. Maria Assunta, 9-13

Pergine Valsugana

28 marzo: Shop Center, 9.30-14

Pieve di Bono

28 marzo: Sala Pro Loco, 9-12

Predazzo

27 marzo: Piazza S.S. Filippo e Giacomo, 9-18

Primiero

28 marzo: Coop viale Piave, 9-12

Riva del Garda

28 marzo: Piazza Cavour, 15-19

Rovereto

24 marzo: Via Mazzini ang. Via Scuole, 9-13

28 marzo: Via Dante ang. Via Garibaldi, 9-18.30

31 marzo: Via Mazzini ang. Via Scuole, 9-13

Sarche

28 marzo: Poli Orvea, 9-12

Vezzano

28 marzo: Coop, 9-12

Tiarno di Sopra

29 marzo: piazza Milin – Chiesa, 9-12

Tione

22 marzo: Piazza della Chiesa, 8.30-12

Torbole

28 marzo: Piazza Lietzmann, 9-13



Campagna per un sano stile di vita

SETTIMANA NAZIONALE per la PREVENZIONE ONCOLOGICA

21 - 29 marzo 2026

**LILT nelle piazze del Trentino con l'OLIO EVO
nel pacchetto della salute:**

Trento

21 marzo: Piazza Pasi 9-18:30
24 marzo: Ospedale Santa Chiara 9-18:30
27 marzo: Piazza Pasi 9-18:30

Arco | Delegazione Alto Garda e Ledro
29 marzo: Piazza Marchetti 9-17

Borgo Valsugana | Deleg. Bassa V. e Tesino
29 marzo: Piazza Martiri della Resistenza 8-12

Canal San Bovo | Delegazione Primiero-Vanoi
28 marzo: Coop Località Lusen 9-11

Castello Tesino | Deleg. Bassa V. e Tesino
28 marzo: Coop via Dante 9-12

Cavedine | Delegazione Valle dei Laghi
28 marzo: Conad City via don Negri 9-12

Malè | Delegazione Valli di Non e di Sole
27 marzo: Chiesa S. Maria Assunta 9-13

Pergine Valsugana | Delegazione Pergine V.
28 marzo: Shop Center 9:30-14

Pieve di Bono | Delegazione Giudicarie
28 marzo: Sala Pro Loco 9-12

Predazzo | Deleg. Valli di Fiemme e Fassa
27 marzo: P.zza SS. Filippo e Giacomo 9-18

Primiero | Delegazione Primiero-Vanoi
28 marzo: Coop (ex Ingros) Viale Piave 9-12

Riva del Garda | Deleg. Alto Garda e Ledro
28 marzo: Piazza Cavour 15-19

Rovereto | Delegazione Vallagarina
24 marzo: Via Mazzini/ang. via Scuole 9-13
28 marzo: Via Dante/ang. via Garibaldi 9-18:30
31 marzo: Via Mazzini/ ang. via Scuole 9-13

Sarche | Delegazione Valle dei Laghi
28 marzo: Poli Orvea 9-12

Vezzano | Delegazione Valle dei Laghi
28 marzo: Coop 9-12

Tiarno di Sopra | Deleg. Alto Garda e Ledro
29 marzo: piazza Milin - Chiesa 9-12

Tione | Delegazione Giudicarie
22 marzo: Piazza della Chiesa 8:30-12

Torbole | Delegazione Alto Garda e Ledro
28 marzo: Piazza Lietzmann 9-13

Contattaci per i riferimenti:

LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento ETS OdV
t. 0461 922733 - info@lilttrento.it - www.lilttrento.it