

# Prevenzione & sport:

## Lo sport a sostegno della diagnosi precoce del tumore al seno

Il tumore al seno è una neoplasia che non si può prevenire, ma che oggi si può curare con grande efficacia anche grazie alla prevenzione secondaria posta in atto dal programma di screening cantonale che permette di scoprirlo molto presto, permettendo di intervenire quando le sue dimensioni sono ancora parecchio ridotte. Quindi, l'unica arma efficace per combattere il tumore al seno è diagnosticarlo il più precocemente possibile. Poi c'è lo sport che pure fa bene alla nostra salute, in qualsiasi forma e intensità sia esso praticato: ad esempio, l'attività sportiva associata a un'alimentazione sana ci preserva dalle malattie cardiovascolari. Praticare sport ci permette di esercitare una prevenzione primaria, mentre partecipare ai programmi di screening mammario significa attuare una prevenzione secondaria: entrambe concorrono a preservare quel bene prezioso che è la nostra salute. Ecco perché, a sostegno di

queste ragioni, quest'anno il Centro di Senologia della Clinica Sant'Anna è stato e sarà presente con una struttura gonfiabile a diversi eventi sportivi, con l'obiettivo di sostenere il movimento e sensibilizzare le donne sull'importanza della diagnosi precoce. Domenica 16 aprile si è svolto con successo il "Walking Mendrisio": una manifestazione popolare che promuove la salute, il movimento e la regione del Mendrisiotto. Evento aperto al pubblico di ogni età, sesso e preparazione fisica, ha permesso ai partecipanti di scegliere fra un ventaglio di percorsi walking e nordic walking non competitivi, di diverse difficoltà e distanze, adatti a ogni livello di allenamento, che si sono snodati nelle più belle regioni del Mendrisiotto. Poi è stata la volta di "slowUp Ticino" che domenica 23 aprile ha proposto un tracciato pianeggiante di circa 50 chilometri nel quale si sono pure potuti scegliere ritmo e distanza. Un'edizione che si è snodata fra i due poli principali di Locarno e Bellinzona, in un itinerario completamente chiuso al traffico motorizzato: un tragitto molto suggestivo che idealmente accomuna le zone lacustri del Locarnese con quelle del Piano di Magadino, fino al Bellinzonese e ai suoi castelli. Domenica 14 maggio è la volta di "Ladies run": l'unica corsa dedicata

esclusivamente alle donne del Canton Ticino che propone percorsi di 2.5, 5 e 10 chilometri, insieme alla Zona Rosa: un villaggio pensato per l'Universo femminile. Infine, l'autunno sarà segnato, domenica 8 ottobre, dal "Walking Lugano", quando Raiffeisen Walking Lugano proporrà una vasta scelta di percorsi walking e nordic walking, sempre non competitivi e di diverse distanze, che presenteranno difficoltà adatte a grandi e piccini, principianti o esperti, nella regione del Luganese.

Per maggiori informazioni:  
[www.clinicasantanna.ch](http://www.clinicasantanna.ch)

