

# CON LA PREVENZIONE DA MALATTIE CRONICHE A SALUTE CRONICA

GIORGIO ARPINO

L'allungamento dell'aspettativa di vita – in Italia siamo passati dai 55 anni del 1930 agli odierni 83 – comporta la riduzione naturale delle difese dell'organismo dai vari acciacchi. Entro il 2050 la popolazione sopra i 65 anni raggiungerà il 35 per cento di quella totale, con sempre meno giovani in forte calo; il Friuli Venezia Giulia è già ora la regione più «vecchia» d'Italia. Con l'invecchiamento aumentano i malanni: nel 2018 il 90 per cento degli individui anziani aveva una malattia cronica; il 65 per cento due, con ricoveri frequenti.

Nel 2000 l'assistenza sanitaria è costata 68 miliardi di euro, nel 2024 siamo a 137, più del doppio; sono numeri che cresceranno ancora. Se si riuscisse a ridurre il numero dei malati, però, la situazione migliorerebbe e l'assistenza ritornerebbe sostenibile: l'unica soluzione è educare da subito la gente alla prevenzione come stile di vita.

Il registro dei tumori del Friuli Venezia Giulia evidenzia alcuni fattori negativi per la salute (in pratica, le principali cause di decesso) che sono: Alcool: 3% – Sedentarietà: 5% – Tabacco ovvero Fumo: 30% – Dieta ovvero Alimentazione: 30%

Da essi si può essere offesi, ma ci si può anche difendere adottando opportuni stili di vita: infatti la loro natura ci evidenzia che si può fare molto, individualmente e collettivamente, per ridurre tali percentuali, soprattutto con adeguate scelte che noi della LILT riassumiamo in una frase: prevenzione come stile di vita.

Prima però è giusto ricordare che la scienza, la tecnologia, gli screening e le visite preventive hanno «creato» strumenti importanti, i quali permettono di anticipare la scoperta delle malattie, ed anche dei tumori, in persone sempre più giovani.

Ma altrettanto importante è la prevenzione, che la LILT persegue da oltre un secolo: essa rimane, con evidenza scientifica, la più potente arma naturale contro tutte le malattie, comprese quelle oncologiche. La prevenzione è una cura che si può praticare da soli, senza costi e rischi. Se praticata in modo diffuso, a livello individuale e collettivo, affiancata da una partecipazione diligente agli screening regionali, la prevenzione potrà portare ad una importante riduzione della casistica tumorale e, in genere, delle malattie cardiocircolatorie ed ancora, in sintesi, una riduzione estesa delle malattie. Essa inoltre porterebbe ad un più tempestivo intervento specialistico, e farebbe affrontare precocemente gli eventuali tumori, quando sono più facilmente estirpabili e guaribili. Ulteriori positive conseguenze, una riduzione del numero di ammalati, una riduzione di sofferenze nei pazienti e di spese sanitarie, una longevità più sana ed anche un probabile allungamento naturale della vita in salute.

In pratica si verrebbe a creare un circolo virtuoso tale da permettere di investire, ancora nella Prevenzione, i risparmi conseguiti con la riduzione delle cure.

Questa teoria vede come primo sostenitore Luigi Fontana, professore ordinario di medicina e direttore della cattedra di medicina metabolica presso l'Università di Sidney, uno dei massimi esperti internazionali in tema di longevità e invecchiamento dell'uomo. Una ricerca triennale da lui diretta su un significativo campione di popolazione anziana (residente presso le case di riposo australiane) trattata con assistenza personalizzata, basata su attività fisica, dieta e controlli sistematici, ha portato a ridurre i ricoveri ospedalieri del 50%.

In una affollata conferenza tenuta all'Università di Udine, invitato dalla LILT del Friuli Venezia Giulia, il professor Fontana ha indicato le regole pratiche e semplici da applicare, che sono: restrizione calorica adeguata e regolare; glicemia costantemente inferiore a 100, meglio ancora sotto i 90; pressione massima sempre sotto i 120; attività fisica da praticare sempre con regolarità. I risultati dello studio evidenziano una significativa riduzione delle malattie croniche ed il conseguimento di una vita più lunga e più in buona salute, che Fontana ama definire «salute cronica».

Serve a nostro avviso un cambiamento culturale, da insegnare ai giovani cominciando dalle scuole e raggiungendo la popolazione in tutte le fasce d'età con adeguate conferenze sul territorio in tema di prevenzione, con un duplice obiettivo: ridurre la pressione sui sistemi sanitari pubblici e privati e conseguire un invecchiamento più sano ed attivo, realizzando praticamente un «passaggio cosciente da malattie croniche a salute cronica».

È un fatto dimostrato: la prevenzione «come stile di vita» salva le persone ed anche la Sanità. Noi della LILT lo diciamo da sempre: «Prevenire è Vivere»!

PRESIDENTE LILT UDINE



COMUNICATO STAMPA

# LIGNANO VA DI CORSA, LA CARICA DEI 1400 TRA SPORT E SOLIDARIETÀ

Partecipazione da record per la sesta edizione della manifestazione podistica che in mattinata si è sviluppata nel cuore della località balneare friulana. Ricavato a sostegno dell'attività della LILT di Udine. E, sul traguardo, una rosa per tutte le partecipanti

*Lignano Sabbiadoro, 6 aprile 2025* – Lignano corre in una domenica di sport, festa e solidarietà. Il traguardo è un record di partecipazione - ben 1.400 iscritti, in maggioranza donne, nonostante la giornata poco favorevole dal punto di vista meteorologico - ma il vero risultato da incorniciare riguarda la solidarietà, perché anche il ricavato della sesta edizione della Corsa delle Rose, al netto delle spese organizzative, andrà a sostegno dell'attività di prevenzione e di diagnosi precoce dei tumori offerta dalla LILT di Udine, rappresentata a Lignano dal presidente Giorgio Arpino.

Corsa delle Rose significa divertimento, condivisione, solidarietà. Un evento che, dopo le prime edizioni autunnali penalizzate dalla pandemia, ha trovato la sua collocazione ideale all'inizio della primavera. E i numeri di partecipazione si mantengono elevati.

*“Quest’anno abbiamo raggiunto i 1.400 partecipanti, raccogliendo iscrizioni sino a pochi minuti dal via - spiega Paola Faè, referente organizzativo del Running Team Conegliano, società trevigiana che ha curato la regia dell’evento e che, nell’occasione, ha donato una targa al presidente della LILT di Udine, Giorgio Arpino, sottolineando il lungo e prezioso operato dell’associazione -. La maggioranza era costituita da donne, ma c’erano anche moltissimi uomini. I partecipanti sono arrivati un po’ da tutta la regione e dal Veneto. Abbiamo ricevuto tanti complimenti, è andato tutto per il meglio, e questo ci rende felici. Nonostante la mattinata ventosa, è stata una bella festa di sport e solidarietà. Ora il nostro impegno organizzativo proseguirà il 14 giugno con la seconda edizione della Over Borders Half Marathon, la mezza maratona che quest’anno scatterà da Bibione per andare a concludersi a Lignano”.* La Corsa delle Rose è partita alle 9.30 da Piazza Marcello d’Olivo, a Lignano Pineta, con l’accompagnamento della musica e della simpatia del dj Michele Patatti coadiuvato da Maurizio Forner. Due i percorsi, 4,5 e 8 chilometri, che hanno toccato il lungomare e il cuore cittadino di Lignano, andando da Pineta a Sabbiadoro. Qualcuno dei partecipanti ha corso a buon ritmo, molti di più hanno camminato, magari con i bastoncini del Nordic Walking.

Premi speciali, offerti dalla braceria-enoteca Carbone Neri, per i gruppi più numerosi. Davanti a tutti, il gruppo “Mari’s Friends” con 155 iscritti, poi il gruppo “Enovis” (61 iscritti) e il gruppo “Modine” (47 iscritti). Da bere, l’ha offerto invece il Tenda Bar, tradizionale partner della manifestazione. Mentre tutte le partecipanti, al traguardo, hanno ricevuto una rosa offerta dalla società Lignano Pineta del presidente Giorgio Ardito. Un pensiero particolarmente apprezzato – ormai una consuetudine per la Corsa delle Rose – che ha strappato sorrisi ed emozioni. Applausi anche per l’organizzazione curata dal Running Team Conegliano con il supporto dell’amministrazione comunale - rappresentata dal sindaco Laura Giorgi - della Onlus Lignano in Fiore, di Lignano Pineta e di Bell’Italia-Efa Village. Uno spettacolo tinto di rosa, in una mattinata - vento a parte - da ricordare.





COMUNICATO STAMPA

# LIGNANO SABBIAADORO, SPORT E SOLIDARIETÀ NELLA DOMENICA DELLA CORSA DELLE ROSE

Inizia il conto alla rovescia per la sesta edizione della manifestazione podistica dedicata alle donne, ma aperta anche agli uomini. Quasi un migliaio gli iscritti e la raccolta delle adesioni proseguirà anche sabato e domenica, sino a poco prima del via, in piazza Marcello d'Olivo. Ricavato a sostegno delle attività della LILT di Udine. Una rosa in omaggio sul traguardo per tutte le donne

*Lignano Sabbiadoro, 3 aprile 2025* – Tutto pronto, a **Lignano Sabbiadoro**, per la sesta edizione della **Corsa delle Rose**, evento podistico a carattere ludico-motorio, in programma **domenica 6 aprile** nel cuore della rinomata località podistica friulana. Ormai un classico appuntamento d'inizio stagione, che coniuga al meglio sport, divertimento e solidarietà.

Gli organizzatori - il **Running Team Conegliano** in collaborazione con il **Comune di Lignano Sabbiadoro**, la **Onlus Lignano in Fiore**, **Lignano Pineta Spa** e **Bell'Italia-Efa Village** - l'hanno pensata come una corsa dedicata soprattutto al mondo femminile, ma la partecipazione sarà aperta a tutti: **uomini e donne**.

L'anno scorso la manifestazione ha raggiunto il numero record di **1600 partecipanti** e, confidando nell'annunciata domenica di sole, la Corsa delle Rose punta a confermarsi su numeri d'eccellenza. Rinnovati i percorsi, due tracciati di 4,5 e 8 km, immersi nella natura, che scatteranno da **piazza Marcello D'Olivo** e si svilupperanno tra **Pineta** e **Sabbiadoro**.

Non è una gara, ciascun partecipante potrà interpretare la Corsa delle Rose a proprio piacimento: correndo, camminando, dedicandosi al **Nordic Walking** o al **Fit Walking**. Sarà l'occasione per trascorrere una domenica di divertimento e spensieratezza, andando alla scoperta dei luoghi più tipici e suggestivi di Lignano Sabbiadoro. Ma la Corsa delle Rose rappresenta anche una significativa **occasione di solidarietà**: il ricavato dell'evento, una volta sottratti i costi organizzativi, andrà infatti a sostenere l'attività di prevenzione e di diagnosi precoce dei tumori promossa dalla **LILT di Udine**.

Già un migliaio gli iscritti, in larga maggioranza donne. Le iscrizioni, chiuse dal mezzogiorno di oggi, giovedì 3 aprile, riapriranno **sabato 5** e **domenica 6 aprile**, sino a poco prima della partenza, prevista alle 10, in piazza Marcello D'Olivo. La quota d'iscrizione? Appena **13 euro per gli adulti** e **8 euro per i bambini con meno di 8 anni**. L'iscrizione dà anche diritto alla **bellissima t-shirt ufficiale** dell'evento, ad una **sacca sportiva** e ad altri gadget.

Al traguardo, come da tradizione, una **rosa per tutte le partecipanti** offerta dalla società **Lignano Pineta**. Mentre il **Tenda Bar** di Lignano Pineta, tramite un voucher inserito nel kit di partecipazione, offrirà a tutti una bevanda. Il conto alla rovescia può davvero iniziare. E, come sempre, vince chi c'è.

*-In allegato, foto della Corsa delle Rose (credito: FOTO RADINI)*

LA CORSA DELLE ROSE Ufficio stampa | Mauro Ferraro | t. 338 2103931 | [www.corsadellerose.com](http://www.corsadellerose.com)