

## SALUTE E ALIMENTAZIONE

### Tutti a dieta per salvare... i reni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima circa 1 miliardo e mezzo di adulti in eccesso di peso. I chili di troppo e l'alimentazione scorretta aumentano il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare o il cancro. In particolare, secondo diversi studi, un elevato consumo di grassi animali (carni, latticini) può essere una causa del tumore del rene, mentre un'alimentazione ricca di vegetali può svolgere un ruolo protettivo. "Attualmente, il tumore del rene e delle vie urinarie rappresenta 3% di tutte le neoplasie. – sottolinea il prof. Giarlo Conti, presidente della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) –. Il fumo di sigaretta è la principale causa della malattia, ma al lungo andare anche i chili di troppo possono aumentare il rischio. Una dieta bilanciata che prevede la varietà di alimenti, e un moderato esercizio fisico possono contribuire a prevenire questi problemi".

