

**SCUOLA "CICERONE"**

## Incontro sulla prevenzione con la campagna del **Lions club**

**ARPINO**

Mercoledì mattina il **Lions club** di Sora-Isola del Liri-Arpino ha incontrato i ragazzi delle terze medie dell'istituto comprensivo "Cicerone" per parlare della prevenzione dei tumori, nell'ambito del "Progetto Martina", un appuntamento ormai tradizionale per i Lions.

Il club è stato accolto dalla dirigente scolastica Gaita Reali che ha sottolineato come il tema si sposi e si integri benissimo con l'educazione alla salute che si svolge a scuola. È intervenuto prima il presidente del **Lions club** Dino Giovannone spiegando ai ragazzi chi sono i Lions e la cause umanitarie, sociali e sanitarie su cui sono impegnati in tutto il mondo. Ha aggiunto che l'associazione è costituita da volontari che sacrificano un po' del loro tempo e delle loro energie, anche economiche, per aiutare chi è in difficoltà e per spronare le giovani generazioni a crescere serene con un sano stile di vita e di convivenza civile.

Il dottor Elvio Quadrini è intervenuto sulla prevenzione dei tumori catturando l'attenzione e la curiosità dei ragazzi. Ha parlato soprattutto del corretto stile di vita che contempla sia una giusta alimentazione che una sistematica attività fisica da praticare almeno tre o quattro volte a settimana attraverso salutari camminate, da non confondere con la pratica di uno sport agonistico. Ha raccomandato, inoltre, un'alimentazione varia e non eccessiva, evitando i cibi elaborati, troppo grassi, fritti e pieni di conservanti e coloranti. Ha inoltre sottolineato l'uso eccessivo e quindi nocivo di sale, zucchero, caffè e alcol. Il dottor Quadrini ha anche parlato degli screening da fare per prevenire malanni più seri, come la mammografia, il paptest, il psa per i maschi oltre i 45-50 anni, il test per il papilloma virus. Un incontro veramente utile per i ragazzi.

Il **Lions club** ha annunciato che ci saranno nuovi incontri nelle scuole del comprensorio. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 9612

