

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Silvio Garattini a Legnano: “Il 40% dei tumori è evitabile, prevenzione al centro della medicina”

Valeria Arini · Wednesday, September 23rd, 2026

Sala piena e grande interesse in **Famiglia Legnanese per Silvio Garattini**, protagonista martedì 22 settembre di una **serata dedicata alla prevenzione, alla ricerca e alla salute**. Il professore ha incontrato il pubblico a Villa Jucker per la lectio magistralis “**Prevenire è vivere: scienza, salute e stili di vita**”, accompagnato dal direttore sanitario dell’ASST Ovest Milanese Valentino Lembo. L’incontro era stato organizzato proprio per portare fuori dalle mura dell’ospedale temi che riguardano da vicino la salute dei cittadini.



Classe 1928, medico e farmacologo, Garattini è una delle figure di riferimento della ricerca farmacologica italiana. Nel 1963 ha fondato l’Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, che ha diretto fino al 2018 e di cui oggi è presidente. È autore di centinaia di lavori scientifici e di numerosi volumi nel campo della farmacologia ed è stato componente di diversi organismi scientifici e sanitari nazionali e internazionali.

Prima dell'inizio della conferenza **LegnanoNews lo ha fermato per un'intervista**, partendo proprio dal tema al centro della serata: quanto è importante la prevenzione per vivere meglio e più a lungo?

«La prevenzione è una parola un po' dimenticata dagli italiani, mentre dovrebbe essere il focus di tutta la medicina – ha spiegato Garattini –. **La prevenzione ci dice che la maggior parte delle malattie sono evitabili**».

Il professore ha portato l'esempio del diabete di tipo 2: «Abbiamo quattro milioni e mezzo di diabetici di tipo 2. È una malattia evitabile e che invece impegna molto il Servizio sanitario nazionale perché ha molte complicazioni di tipo visivo, cardiovascolare e renale». Prevenirla, ha ricordato, significa innanzitutto fare movimento ed esercizio fisico, non aumentare di peso e seguire un'alimentazione varia ma moderata.

Lo stesso vale per altre patologie. «Abbiamo paura dei tumori, ma il 40% dei tumori è evitabile. Muoiono ogni anno in Italia 180mila persone di tumore». Per Garattini la prevenzione ha quindi anche una ricaduta sull'intero sistema sanitario: ridurre l'incidenza delle malattie significa diminuire la necessità di visite, farmaci e prestazioni e lasciare maggiori risorse a chi ha realmente bisogno di cure.

E quando gli abbiamo chiesto **quale sia il “segreto” della sua longevità**, la risposta è stata netta: «Non ci sono segreti. Sappiamo tutti che cosa bisogna fare». **Niente fumo, abuso di alcol, droghe o gioco d'azzardo**, quindi, ma attività fisica, un sonno adeguato e un'alimentazione varia e moderata.

C'è poi un altro elemento che Garattini considera fondamentale per la salute: **la cultura**. «È molto importante avere una buona scolarità, perché **è la cultura che aiuta a capire che cosa bisogna fare**». Un principio che si intreccia inevitabilmente con le disuguaglianze sociali: chi si trova in condizioni economiche più difficili, ha ricordato, ha anche minori possibilità di dedicare risorse e attenzione alla propria salute.

L'ospedale esce dall'ospedale



Dopo l'intervista, Garattini ha approfondito questi temi davanti al pubblico che ha riempito la sala della Famiglia Legnanese. Ad aprire la serata è stato il presidente Piermarco Locati, che ha sottolineato la volontà, condivisa con la direzione dell'ASST Ovest Milanese, di **portare l'ospedale fuori dalle sue mura**, creando occasioni di incontro in città per parlare direttamente ai cittadini di salute, corretta informazione, ricerca e prevenzione.

Ad accompagnare Garattini nel corso dell'incontro è stato **Valentino Lembo, direttore sanitario dell'ASST Ovest Milanese**, in una serata che ha messo al centro anche il ruolo della ricerca scientifica nel miglioramento della qualità della vita e nello sviluppo delle cure.

Un percorso che non si fermerà all'appuntamento di settembre. **Il 13 novembre Garattini tornerà infatti a Legnano**, questa volta all'Ospedale di Legnano, in occasione della seconda giornata dedicata alla ricerca, durante la quale saranno presentati anche progetti di ricerca.

This entry was posted on Wednesday, September 23rd, 2026 at 10:57 am and is filed under [Legnano](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.