

nuova speranza

RIPARTIAMO DALLA PREVENZIONE!

P 3 EDITORIALE

**P 4-6 POST COVID-19:
LA VITA FUORI E DENTRO
GLI OSPEDALI**

**P 7-9 TRASFORMIAMO
IN PROGETTI CONCRETI
LE 12 REGOLE DEL CODICE
EUROPEO CONTRO IL CANCRO**

**P 10-11 CON UN'ADEGUATA
PREVENZIONE SI PUÒ
SALVARE LA VITA**

**P 12-14 LA CHINESIOLOGIA
È UN ALLEATO A TUTTE LE ETÀ**

**P 15-17 LA PREVENZIONE
PARTE DALLA TAVOLA!**

**P 18-19 CONTRO
IL PAPILOMAVIRUS: SÌ A
VACCINAZIONE E SCREENING**

**P 20-21 L'APPELLO
DEI MEDICI AI GIOVANI:
VACCINATEVI, AUMENTANO
LE INFEZIONI DA HPV!**

**P 22 GLI EVENTI
DELL'ASSOCIAZIONE**

P 23 SOSTIENICI!

**P 24 DEDICA UN GIORNO
ALLA TUA SALUTE**

www.prevenzionetumori.org

**RINNOVA IL
TESSERAMENTO
2020 CON
UN CLICK**





ASSOCIAZIONE
PER LA PREVENZIONE
E LA CURA DEI TUMORI
IN PIEMONTE

Caro Socio,

l'emergenza Covid ha costretto a cambiare molte delle nostre abitudini. In ambito sanitario ha drasticamente limitato l'accesso negli ospedali e negli ambulatori per eseguire visite, esami, per sottoporsi ad accertamenti programmati. In moltissimi casi il Coronavirus ha costretto le persone a restare a casa a gestire le malattie pregresse per la grande paura del contagio.

Per colpa di questa emergenza la Prevenzione è stata messa da parte.

Insomma, abbiamo dovuto imparare a convivere con il Coronavirus facendo molti sacrifici che hanno riguardato la nostra salute, ma sempre con la speranza di lasciarsi tutto alle spalle il più presto possibile.

Ora che siamo ripartiti **siamo più consapevoli che riprendere ad avere cura di sé è importante. Che fare prevenzione è più importante di prima.**

Con questa lettera vogliamo confermare il nostro principale obiettivo, **offrirti la prevenzione attraverso le nostre visite di controllo per la prevenzione del tumore del colon retto, dell'apparato urinario e urogenitale maschile, dell'apparato respiratorio, del cavo orale, naso gola laringe, della cute, e per visite di prevenzione primaria con il Nutrizionista e il Chinesiologo.** Visite di controllo che eroghiamo in 20 presidi ospedalieri di Torino e Provincia.

L'Associazione ha iniziato a pieno ritmo le sue attività, resta al nostro fianco sostenendoci. L'attività dell'Associazione è stata resa possibile fino ad oggi grazie al **continuo contributo degli associati, di enti privati e di quanti hanno voluto e vogliono sostenere la causa contro la malattia.**

Stare al nostro fianco significa avere l'opportunità di fare prevenzione e di sostenerla insieme.

Oggi l'Associazione Prevenzione Tumori riparte insieme a te nel segno della Prevenzione!

Grazie per il tuo sostegno.

SEGUICI ANCHE SUL NOSTRO SITO
WWW.PREVENZIONETUMORI.ORG E
SUI SOCIAL **FACEBOOK** E **INSTAGRAM**



Quanto è importante seguire una corretta alimentazione? Quando fa bene l'attività fisica a tutte le età? È molto importante, oltre che utile, seguire stili di vita corretti! Lo raccomandano i nostri medici e le istituzioni sanitarie competenti a livello nazionale e internazionale, uniti nel monitorare i comportamenti della popolazione nell'ambito della prevenzione primaria.

La prevenzione e la promozione di stili di vita sani sono l'arma più valida per combattere le malattie croniche. Tutti possono ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare queste malattie, semplicemente **adottando abitudini salutari, in particolare evitando il fumo, avere un'alimentazione corretta, limitare il consumo di alcol e svolgere attività fisica regolare.** Queste raccomandazioni, compatibilmente con la condizione fisica della persona, sono valide anche per chi ha superato la malattia perché riducono l'insorgenza di recidive.

In questo nuovo numero di "Nuova Speranza" parleremo di **prevenzione primaria, ovvero dell'insieme di azioni che portano al benessere della persona.** Queste azioni (e raccomandazioni) si traducono in **abitudini salutari.** In particolare approfondiremo come mangiare sano e fare una corretta e costante attività fisica per mantenersi in salute. Fin da piccoli.

A partire dal 2007, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (Wcrf) ha emanato una serie di **raccomandazioni per la prevenzione primaria.**

Vediamole insieme: mantenersi snelli per tutta la vita; mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni; limitare il



La Presidente Giulia Gioda

consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate; basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale; limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate; limitare il consumo di bevande alcoliche (un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini); limitare il consumo di sale (non più di 5 grammi al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Infine, assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo (è importante la varietà!).

Queste raccomandazioni (che non sono applicabili durante un trattamento oncologico attivo) sono utili

per grandi e piccini.

Recentemente i dati ottenuti dallo studio Epic (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) mostrano che l'aderenza a queste raccomandazioni è associata alla prevenzione di tumori allo stomaco, endometrio, esofago, colon-retto, bocca, faringe e laringe: tale riduzione del rischio può raggiungere il 16%.

Altro tema di rilievo nell'ambito della prevenzione primaria è **la vaccinazione contro il Papillomavirus:** aumentano le infezioni perché si è abbassata l'adesione alla vaccinazione da parte dei giovanissimi. L'appello dei medici è forte e chiaro: «Giovani, ricorrete alla vaccinazione!».

Buona lettura!

POST COVID-19: LA VITA FUORI E DENTRO GLI OSPEDALI

di Liliana Carbone

Non abbassare la guardia, ma mettere scrupolosamente in pratica tutte le misure protettive del lockdown resta la principale raccomandazione in questa nuova fase in cui tutti siamo tornati alle attività quotidiane di sempre.

Ma la prudenza è d'obbligo, la collaborazione e l'impegno di ognuno restano fondamentali.

Oggi tutto quello che abbiamo imparato dalla fine di febbraio a maggio deve continuare ad essere custodito come un tesoro e messo in pratica. Abbiamo raccolto le raccomandazioni preparate dall'Ordine dei Medici e Odontoiatri di Torino, utilissime per proseguire il cammino verso la normalità in tutta sicurezza.

UNO. Dobbiamo fare la spesa uno per famiglia, indossare mascherine, rispettare la distanza di almeno 2 metri, lavarci frequentemente e adeguatamente le mani, non toccare con le mani bocca, naso e occhi, mantenere l'igiene degli oggetti che tocchiamo, cambiare le scarpe quando entriamo in casa e limitare gli spostamenti e le visite ai parenti solo per necessità inderogabili. Insomma, tutte le misure protettive del lockdown devono essere messe in pratica scrupolosamente.

DUE. Le misure protettive devono essere adottate contemporaneamente (sia-sia) e non in reciproca alternativa (o-o).

TRE. Occorre porsi nell'ottica sia di proteggere se stessi dal contagio esterno sia di proteggere gli altri come se fossimo noi stessi a poter diffondere il contagio.

QUATTRO. La possibilità di spostarsi, di avere relazioni lavorative, di frequentare parchi e aree extraurbane, utilissima per migliorare lo stile di vita, deve sempre avvenire in assoluta sicurezza. È perciò vietato in modo assoluto formare assembramenti, gruppi o, peggio, intraprendere attività comuni conviviali, compresi picnic e simili.

CINQUE. La componente affettiva ed emozionale non allontana i rischi. È chiaro che è meraviglioso

poter riabbracciare i propri cari e gli amici, ma questo non diminuisce la potenziale reciproca contagiosità e altrettanto vale per qualsiasi altra forma di contatto fisico.

SEI. Mantenere il distanziamento nei negozi e sui mezzi di trasporto, ma anche nell'attesa e nell'accesso, evitando che le file diventino occasione di capannello.

SETTE. Evitare di parlare senza mascherina durante la vendita e la preparazione di generi alimentari, evitare di toccare senza guanti maniglie di locali pubblici, tasti di bancomat e simili. La mascherina "a mezz'asta" non serve a nulla.

OTTO. L'assenza di sintomi non significa non essere portatori del virus. Ad oggi è praticamente impossibile per le persone avere dati sicuri sulla propria suscettibilità o contagiosità per il Covid-19.

NOVE. I test sierologici oggi disponibili in commercio non danno la patente di immunità e dunque non giustificano per il singolo deroghe alle regole di protezione.

DIECI. In caso di dubbi consultare il medico curante.

POST COVID-19: LA VITA FUORI E DENTRO GLI OSPEDALI

NEGLI OSPEDALI SI SEGUONO CRITERI BEN CHIARI PER SVOLGERE OGNI PRESTAZIONE IN SICUREZZA



Dopo due mesi di lockdown anche negli ospedali è iniziata l'attività routinaria sulla base di criteri ben chiari: **distanziamento sociale, sale d'attesa organizzate in modo da evitare assembramenti, fasce orarie modificate** per accedere negli ambulatori al fine di **garantire ogni prestazione in sicurezza. Stessi criteri di sicurezza per i pazienti e gli operatori sanitari per l'attività chirurgica.**

*“Si tratta di continuare a perseguire una organizzazione interna sanitaria che salvaguardi la sicurezza per i pazienti e per gli operatori sanitari” spiega il **Dottor Claudio Zanon**, direttore scientifico di Motore Sanità e direttore sanitario dell'ospedale Valduce di Como.*

Ci spieghi.

Siamo ripartiti con criteri ben chiari: il distanziamento sociale, il controllo della temperatura all'entrata dell'ospedale, fasce orarie dilatate (12 ore, compreso il sabato) per quanto riguarda l'attività ambulatoriale, e arrivo distanziato dei pazienti in ospedale. Per quanto riguarda l'attività di ricovero ordinario, sottoponiamo a tampone i pazienti prima di ricoverarli. Alla fine della giornata viene fatta la sanificazione di tutti gli ambienti compresi i dispositivi usati manualmente. Insomma, cerchiamo di evitare di abbassare la guardia e quindi di ritornare ad un picco epidemico. Se eravamo attenti prima, ora lo siamo ancora di più perché arrivano numerosi pazienti. Si tratta di quelli che per paura di recarsi in ospedale hanno gestito la



POST COVID-19: LA VITA FUORI E DENTRO GLI OSPEDALI

loro malattia a casa. Oggi tornano in pronto soccorso quindi l'attenzione è alta, le disposizioni sono ben precise e i percorsi ben stabili. La criticità è quella di **aumentare il numero dell'offerta ma mantenendo le salvaguardie precedenti in attesa del vaccino.**

Come vengono gestiti i pazienti oncologici?

Sia prima sia ora vengono gestiti sempre con il massimo di salvaguardia per quanto riguarda il distanziamento sociale e le protezioni. Abbiamo garantito le chemioterapie e le terapie oncologiche, ma molti malati le hanno rimandate per non dover venire in ospedale, così come molte operazioni programmate sono state posticipate dagli stessi pazienti. Siamo ripartiti con l'attività ordinaria, rassicurando i pazienti sul fatto che gli ospedali sono sicuri e che non ci si infetta.

Come ricorda il tempo della quarantena?

Come drammatico, ma ci ha insegnato molte cose.

Quali?

Che per esempio è giusto che il "territorio" faccia il suo dovere, perché almeno il 30% dei pazienti potrebbero non giungere negli ospedali ma essere trattato dal e nel "territorio". Ci fa capire pertanto che molte delle strutture dell'ospedale erano usate in maniera non appropriata, come il pronto soccorso; che il sovraffollamento del pronto soccorso è dovuto ad una carenza di risposte a livello territoriale. Perciò, bisogna aumentare la risposta a livello territoriale ed evitare che la gente si precipiti in ospedale, perché bisogna entrarci solo quando è necessario. Gli ospedali seppur sicuri sono sempre una grande fonte di con-

tagio. Questa emergenza ci ha inoltre insegnato che una organizzazione, se precisa, puntuale e attenta permette di superare qualunque tipo di onda patologica che può arrivare addosso, grazie soprattutto al buon senso, alla conoscenza e alla professionalità degli operatori che stanno all'interno del sistema.

Cosa teme nei prossimi mesi?

In verità sono molto fiducioso. Credo che supereremo questa emergenza. La mortalità per Covid è diminuita perché abbiamo imparato a gestire meglio la malattia. Certo, i timori che ci portiamo dopo questa quarantena è che possa ricapitare. Deve crescere una educazione civica e una educazione sanitaria, ma anche il rispetto per la scienza che forse questo Paese ha dimenticato.



TRASFORMIAMO IN PROGETTI CONCRETI LE 12 REGOLE DEL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO



A quanto pare c'è ancora molto da fare sul piano della cultura della prevenzione primaria. Se da una parte sono i numeri a dirlo, nero su bianco, dall'altra è la stessa popolazione che, nonostante i proclami "fare prevenzione è importante!", adotta stili di vita ancora troppo lontani dal modello ideale raccomandato dagli esperti.

Secondo il Dottor Oscar Bertetto, oncologo, Direttore della Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta e Presidente del Comitato Scientifico dell'Associazione Prevenzione Tumori è necessario continuare a fare informazione ad ogni livello di istruzione e nella popolazione adulta, avvalendosi di informazione scientificamente comprovate.

Perché? Che cosa ci dicono i dati e i comportamenti dei piemontesi?

Dai dati della sorveglianza PASSI (2015-2018) emerge che il **24% dei residenti del Piemonte fra i 18 e i 69 anni è fumatore**, il 19% un ex fumatore. Si stimano pertanto quasi 700 mila fumatori fra gli adulti del Piemonte. Non meglio negli adolescenti... Il 61% degli studenti della regione Piemonte ha provato, almeno una volta nella vita, a fumare e il 23% ha fumato quotidianamente almeno una sigaretta nell'ultimo anno. Il fumare almeno una sigaretta al giorno, che ha riguardato il 24% della popolazione studentesca maschile e il 22% di quella femminile, aumenta con l'età, raggiungendo il 37% tra i 19enni e il 36% tra le 19enni. **Il fumo di tabacco è un fattore di rischio per lo sviluppo di malattie oncologiche, ma anche di malattie coronariche e respiratorie, ictus e vasculopatie periferiche.** Tale abi-

tudine ha anche conseguenze sulla salute delle persone esposte passivamente al fumo.

Per quanto riguarda invece sovrappeso ed obesità?

Più di una persona su 3 (37,5%) è in eccesso di peso, ed in particolare gli uomini (46%). Il 36% delle persone in sovrappeso conduce uno stile di vita sedentario. Solo il 12% dei piemontesi consuma le 5 porzioni al giorno raccomandate di frutta e verdura, necessarie per pro-

È ampiamente dimostrato che le persone possono ridurre il loro rischio di tumore adottando abitudini alimentari sane e praticando attività fisica

teggere da molte malattie croniche grazie all'apporto di preziosi nutrienti e sostanze protettive antiossidanti. Senza dubbio dobbiamo impegnarci per migliorare questa situazione, il che significa modificare le nostre scelte di vita per renderle il più salutare possibili.

Viene da pensare che i piemontesi non sono proprio osservatori modello dei corretti stili di vita...

Al momento direi che l'abitudine ad osservare corretti stili di vita risulta mediocre, persiste l'abuso di alcol e fumo più accentuate nelle vallate alpine, la sedentarietà e l'alimentazione scorretta sono diffuse con conseguente aumento dell'obesità fin dall'infanzia.

Da 1 a 10 che voto darebbe ai piemontesi?

6

TRASFORMIAMO IN PROGETTI CONCRETI LE 12 REGOLE DEL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

LE 12 RACCOMANDAZIONI DEL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

Il "Codice Europeo contro il cancro" interessa le azioni che i singoli cittadini possono adottare per contribuire alla prevenzione del cancro che per essere efficace richiede che queste azioni individuali siano sostenute dalle politiche e dagli interventi dei governi (info: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>).

Ecco i 12 modi per ridurre il rischio di cancro:



1. NON FUMARE.

Non consumare nessuna forma di tabacco



2. RENDI LA TUA CASA LIBERA DAL FUMO.

Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro



3. ATTIVATI PER MANTENERE UN PESO SANO



4. SVOLGI ATTIVITÀ FISICA OGNI GIORNO.

Limita il tempo che trascorri seduto



5. SEGUI UNA DIETA SANA:

- consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura
- limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate
- evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale



6. SE BEVI ALCOLICI DI QUALSIASI TIPO, LIMITANE IL CONSUMO.

Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici



7. EVITA UN'ECESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti



8. OSSERVA SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro PER PROTEGGERTI DALL'ESPOSIZIONE AD AGENTI CANCEROGENI NOTI



9. ACCERTA DI NON ESSERE ESPOSTO A CONCENTRAZIONI NATURALMENTE ELEVATE DI RADON. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon (cambiando l'aria degli ambienti in cui vivi)



10. PER LE DONNE:

- L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino
- La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.



11. ASSICURATI CHE I TUOI FIGLI PARTECIPINO AI PROGRAMMI DI VACCINAZIONE CONTRO:

- l'epatite B, per i neonati
- il papillomavirus umano (HPV), per le ragazze



12. PARTECIPA A PROGRAMMI ORGANIZZATI DI SCREENING PER IL CANCRO:

- dell'intestino (uomini e donne)
- del seno (donne)
- del collo dell'utero (donne).

TRASFORMIAMO IN PROGETTI CONCRETI LE 12 REGOLE DEL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

Su che cosa bisognerebbe ancora insistere, oppure su cosa si potrebbe fare leva per affermare ulteriormente tra le persone la cultura della prevenzione primaria fin da piccoli?

È necessario continuare a fare informazione ad ogni livello di istruzione e nella popolazione adulta avvalendosi di informazioni scientificamente comprovate. Il “Codice Europeo contro il cancro” consiste in 12 regole raccolte, su iniziativa della Commissione europea, per informare i cittadini **sulle azioni che ciascuno può intraprendere nella propria vita quotidiana per diminuire il rischio di sviluppare un tumore.** Queste norme, che hanno negli stili di vita il loro fulcro, possono influenzare sia la vita di chi le mette in atto sia quella di chi gli sta vicino: a seconda degli studi si stima che **tra il 30% ed il 50% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero i comportamenti suggeriti dal Codice.**

Ci sono progetti futuri in questo senso?

Attraverso l'opera dell'Associazione Prevenzione Tumori sono convinto che si possano rilanciare le 12 regole del “Codice Europeo contro il cancro” e capire come declinare ognuna di queste regole in attività concrete che coinvolgano tutta la popolazione piemontese. Nell'ambito delle 12 raccomandazioni sarebbe importante rilanciare i programmi di vaccinazione contro l'epatite B (per i neonati) e, tra le donne, l'allattamento al seno in quanto riduce il rischio di cancro per la madre, e limitare l'uso della terapia ormonale sostitutiva (TOS) poiché aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro.

Si stima che tra il 30% e il 50% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero i comportamenti suggeriti dal Codice contro il cancro

E nell'ambito scolastico?

Sono attivi interventi educativi che possano sensibilizzare i giovani a correggere i comportamenti scorretti.

Parliamo allora di comportamenti corretti: in che cosa consiste la prevenzione primaria?

Per prevenzione primaria si intendono **gli interventi mirati a ridurre l'incidenza dei tumori. Si individuano i fattori di rischio e si promuovono le azioni per ridurre l'esposizione ai loro effetti negativi.** Ci sono abitudini scorrette da evitare quali il fumo di sigaretta o le eccessive esposizioni ai raggi solari oppure inquinanti ambientali o sui luoghi di lavoro che devono essere ridotti entro determinati parametri. Costituiscono atti di prevenzione primaria tutte le azioni formative, organizzative, comunicative, correttive capaci di intervenire su tali fattori.

Quando si è cominciato a parlare di corretti stili di vita nel nostro Paese? E nella nostra regione?

Da molti anni si conoscono alcuni di questi fattori e si sono avviate iniziative in merito. Per quanto riguarda in particolare gli stili di vita legati ad una scorretta alimenta-

zione, l'intervento del 'World Cancer Research Fund', che dall'inizio degli anni 2000 ha promosso la stesura di un rapporto periodico su alimentazione e tumori redatto da ricercatori ed epidemiologi provenienti da centri di ricerca tra i più prestigiosi al mondo, ha stimolato l'attenzione di numerosi clinici su questo tema (www.dietandcancerreport.org). **Nel 2013 la Rete Oncologica ha elaborato un progetto teso a modificare gli stili di vita nei pazienti in corso di follow up per tumori del colon-retto e della mammella con interventi nei confronti di un'alimentazione scorretta e della sedentarietà.** È in corso anche un progetto di promozione dell'attività fisica adattata.

Dunque un'attenta osservazione di corretti stili di vita fa bene alla salute!

Una sana alimentazione e uno stile di vita sano sono due fattori fondamentali per essere in uno stato di salute e prevenire molte malattie (cardiopatie ischemiche, ictus, ipertensione, diabete mellito). Inoltre è ampiamente dimostrato che **le persone possono ridurre il loro rischio di tumore adottando abitudini alimentari sane e praticando attività fisica. Le persone che seguono uno stile di vita sano hanno un rischio stimato di ammalarsi di tumore inferiore del 18% rispetto a quelle con uno stile di vita e un peso corporeo non adeguati.** L'adozione di uno stile di vita corretto porta quindi con sé la possibilità di evitare o ritardare l'insorgenza di numerose patologie.

CON UN'ADEGUATA PREVENZIONE SI PUÒ SALVARE LA VITA

REGOLE E CONSIGLI PER STARE IN SALUTE OGNI GIORNO



“Ho sempre fatto una vita sana, non ho mai fumato, ho sempre fatto sport e perché mi sono ammalato di tumore?”. Questa è una domanda che gli oncologi hanno spesso sentito preferire dal proprio paziente durante un consulto.

Esiste una risposta che fuga ogni dubbio, e a darcela è il Dottor Alessandro Comandone, tra i più noti e apprezzati oncologi d'Italia, oggi impegnato nell'attività medica e clinica all'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino e nell'attività di informazione, sensibilizzazione e prevenzione dell'Associazione Prevenzione Tumori in veste di componente del Comitato Scientifico.

Dottor Comandone, cominciamo da qui: quali sono i corretti stili di vita da adottare per prevenire malattie importanti come i tumori?

I corretti stili di vita da adottare nella prevenzione dei tumori constano di due parti essenziali, connesse ma non sovrapponibili: a) **evitare l'esposizione a sostanze sicuramente pericolose** quali fumo, eccesso di alcol, stupefacenti, radiazioni non strettamente necessarie, eccesso di esposizione ai raggi ultravioletti soprattutto se avviene senza adeguata protezione, contatto diretto con sostanze sicuramente cancerogene sia per lavoro che per attività extralavorativa, carni cotte alla brace, infezioni virali da Papillomavirus (HPV). **Contemporaneamente vanno adottate norme di corretto stile di vita** (b) che non riguardano i cancerogeni ma la normale attività di tutti i giorni: un'alimentazione equilibrata, ipocalorica, senza eccesso di zuccheri e di grassi, un mantenimento del peso

corporeo ideale, ma soprattutto una quotidiana attività fisica regolare, non stancante ma che permetta di mantenere un tono muscolare adeguato; un regolare ritmo sonno-veglia evitando irregolarità nell'alternanza di lavoro e riposo. In ultimo è opportuno praticare attività sportiva fuori dai centri abitati ormai troppo inquinati e preferire lunghe permanenze in campagna o in montagna. Se calcoliamo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha quantificato in oltre l'80% i tumori causati da cattive abitudini o stili di vita inappropriati, comprendiamo bene come queste norme semplici e non costose possano aiutare a prevenire una grossa percentuale di tumori. Non dimentichiamo peraltro che la predisposizione ai tumori va oltre l'esposizione a cancerogeni ma dipende da fattori genetici, metabolici che caratterizzano la persona e la rendono unica rispetto a tutti gli altri. Questo per rispondere all'obiezione:



CON UN'ADEGUATA PREVENZIONE SI PUÒ SALVARE LA VITA

REGOLE E CONSIGLI PER STARE IN SALUTE OGNI GIORNO

“Ho sempre fatto una vita sana, non ho mai fumato, ho sempre fatto sport e perché mi sono ammalato di tumore?”

La bella stagione ci offre maggiori possibilità per dedicarci all'attività fisica all'aria aperta: quanto è importante stare in movimento sia per prevenire i tumori e sia dopo un percorso di cura della malattia?

La vita all'aria aperta in ambiente salubre migliora certamente le performances dell'organismo: maggiore irrorazione dei tessuti con eliminazioni di metaboliti pericolosi, migliore perfusione degli organi, migliore ossigenazione delle cellule. Tutto questo è stato già ampiamente dimostrato

in lavori scientifici. Anche in persone trattate per un fatto tumorale, **l'attività fisica costante e quotidiana, meglio se all'aria aperta**, permette un maggior numero di guarigioni rispetto a persone con la stessa patologia allo stesso stadio ma sedentari.

Anche cibo vuol dire salute e benessere: come ci si deve comportare a tavola per prevenire i tumori? E dopo un percorso di cura della malattia quali sono le raccomandazioni?

L'alimentazione è momento essenziale della nostra esistenza sia dal punto di vista fisiologico (per ricavare energia per le nostre azioni quotidiane abbiamo assoluta necessità di introdurre cibo vario e nutriente) sia psicologico (una buona alimentazione rende resistenti alle fatiche e più ottimisti nella programmazione dell'esistenza) che sociale (soprattutto noi italiani ci incontriamo a tavola per scambiare idee, esperienze, per aprirci agli altri). **Deve invece essere superato il concetto che mangiare molto o addirittura smodatamente sia foriero di salute.** Non ci sono studi che supportino l'utilità di diete ipercaloriche, di quantità smodate di alimenti e di bevute eccessive di alcolici. Dunque quanto già detto: evitare cibi ipercalorici, con eccesso di zuccheri e di grassi, esagerare con le carni rosse e gli insaccati sono buone norme sia per le persone che abbiano avuto o stiano vivendo problemi oncologici, sia per tutte le persone che non hanno avuto tale esperienza. Ribadisco: poche calorie, pochi grassi animali, pochi zuccheri, uso limitato di carni rosse o insaccati, un bicchiere di vino (125

millilitri) a pasto, dieta ricca di verdure e frutta, alzarsi da tavola non sazi e gonfi ma con una punta di appetito di riserva.

La prevenzione primaria è importante fin da piccoli: cosa consiglia alle mamme per intraprendere al meglio il percorso di salute dei loro bambini?

Evitare che i bambini divengano pigri e obesi. Attenzione ai fuori pasto. Attenzione agli zuccheri. Favorire il movimento e non utilizzare sempre l'auto. **Cancellare l'idea che grasso voglia dire bello e in buona salute.** Ridurre al minimo le merendine.

Infine, quali sono i nuovi progetti che la vedono coinvolta in particolare sul territorio dell'Asl di Torino e nell'ambito della Rete oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta?

La Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta sta portando avanti da anni un progetto educativo a 360 gradi sull'alimentazione e sugli stili di vita. Si va da **gruppi di auto aiuto** dove si impara a cucinare senza grassi, in modo sobrio ma egualmente gustoso, unendo il divertimento dello stare insieme alla gioia di cucinare in modo sano, ai **gruppi che facilitano il movimento dolce ma costante** con lunghe passeggiate all'aria libera, in posti paesaggisticamente o artisticamente interessanti, a **conferenze sulla buona dieta**, alla produzione di opuscoli, alla **riproduzione delle norme dell'OMS sui buoni stili di vita**. Lo slogan attualmente più in auge presso la Rete è “Con una buona cura si può prolungare una vita. Con una adeguata prevenzione si può salvare la vita”.



LA CHINESIOLOGIA È UN ALLEATO A TUTTE LE ETÀ



Il termine 'chinesiologia' venne introdotto alla metà dell'Ottocento dal dottor Carl August Georgii (1808-1881) unendo le parole *kinesis* (movimento) e *logos* (studio). Questa scienza, non valuta esclusivamente il corpo umano da un punto di vista muscolo-scheletrico, elemento comunque imprescindibile, ma amplia il suo campo di competenza anche alla sfera emotiva, comportamentale, sociale, intellettuale, cognitiva ed affettiva.

Il Dottor Jacopo De Nardo, chinesiologo dell'Associazione Prevenzione Tumori, spiega come stare in forma ad ogni età seguendo alcuni principi grazie ai quali si può ottenere un buono stato di salute.

Ci spieghi.

In primis, **limitare ogni fonte di stress** non necessaria, in quanto il nostro corpo potrebbe avere degli effetti negativi a causa di ciò. In secondo luogo cercare, per quanto possibile, di seguire uno stile di vita sano, grazie ad **un'alimentazione bilanciata e mirata al benessere**, con una ripartizione dei micronutrienti e dei micronutrienti corretta, senza eccedere negli "sgarri" di prodotti dolci e troppo grassi. In terzo luogo, la base alimentare deve essere accompagnata da **una costante e mirata attività fisica, che permette di giungere ad uno stato psico-fisico ottimale**. Quarta regola: anche **il movimento deve essere equilibrato**: alternare sedute di attività a momenti di riposo è fondamentale per il recupero e per il miglioramento, dato che il sovrallenamento causerebbe un ulteriore stress che non garantirebbe i benefici desiderati.

Il movimento allunga la vita e previene l'insorgenza di alcuni tipi di neoplasie, secondo alcuni studi epidemiologici. L'attività motoria, soprattutto aerobica, migliorando la composizione corporea, previene l'insorgenza dei tumori legati all'obesità e al sovrappeso

La chinesioologia come può essere il buon proposito per cominciare?

La chinesioologia, essendo per definizione la scienza che studia il movimento del corpo umano, permette di valutare e identificare i bisogni specifici di ogni singolo individuo e di programmare esercizi e strategie motorie efficaci. Grazie ad alcuni test e analisi, il chinesiologo ha le competenze

per capire in che modo condurre il paziente nella strada del benessere fisico, sfruttando l'attività motoria.

Quanto tempo può essere dedicato alla chinesioologia?

La quantità di attività motoria da svolgere è differente a seconda dell'età del soggetto. In generale, sarebbe bene dedicare circa un'ora della propria giornata al proprio corpo, lavorando su aspetti complementari, dal momento che si può, in sedute differenti, concentrarsi sulla forza, sulla mobilità, sull'equilibrio, sulla respirazione, sulla capacità aerobica, pertanto si otterrebbero ancora più benefici se quotidianamente si alternassero lavori di miglioramento per se stessi. Potrebbero già essere sufficienti al nostro organismo dalle due alle quattro sedute a settimana.

Che fascia oraria della giornata consiglia?

LA CHINESIOLOGIA È UN ALLEATO A TUTTE LE ETÀ

Il mio consiglio è di **praticare attività in mattinata**, lontano dalla prima colazione oppure nel primo pomeriggio. Allenarsi a ridosso delle ore di sonno o alle ore del pasto non porta sempre ai benefici tanto desiderati. Bisognerebbe, inoltre, analizzare il bioritmo dell'individuo, in quanto ognuno di noi è differente e ottiene maggiori benefici con un allenamento in orari differenti.

È per tutti la chinesiologia?

Il chinesiologo può studiare e programmare un certo tipo di attività motoria, in senso lato, secondo le esigenze di ogni età dei pazienti. Per questo motivo, **ad un bambino si dovrebbero far eseguire esercizi**

di coordinazione generale e specifica uniti a lavori di sensibilità spazio-temporale, controllo motorio e combinazione motoria, per saperli muovere nell'ambiente in cui vive avendo coscienza del proprio corpo. **Con un adulto si potrebbe lavorare sulla forza muscolare, sull'equilibrio e sulla stabilità, sulla mobilità articolare e sulla flessibilità mio-tendinea** in modo da preservare al meglio il corpo dall'incidenza di eventuali patologie muscolo-scheletriche. Queste, spesso, sono figlie della sedentarietà e/o degli squilibri dovuti a cattive posture, oppure a movimenti ripetuti eseguiti in maniera disfunzionale. **Su un soggetto anziano, sarebbe meglio lavorare sul movimento in genere,**

cercando di preservare la mobilità articolare e la forza per svolgere le attività quotidiane senza troppa fatica. Sicuramente un esercizio aerobico aiuta a mantenere stabili i valori del sangue per controllare glicemia e colesterolo, oltre che stimolare la rigenerazione dei tessuti e mantenere efficiente l'apparato cardio-vascolare

Quali sono i benefici della chinesiologia?

I benefici per chi svolge attività fisica in maniera funzionale e controllata, grazie alle competenze della chinesiologia, sono veramente numerosi: in primo luogo, si attua una prevenzione significativa sulle patologie cardio-vascolari, in quanto si stimola e si



LA CHINESIOLOGIA È UN ALLEATO A TUTTE LE ETÀ

allena il miocardio, si mantiene stabile il livello di glicemia nel sangue e di conseguenza la sensibilità insulinica, si riducono i livelli di colesterolo "Ldl" ematico e le patologie come l'aterosclerosi. In secondo luogo, da un punto di vista ormonale, praticare attività fisica stimola il rilascio di endorfine (come la serotonina) che attivano maggiormente il metabolismo ossidativo e glucidico e i nostri sistemi specifici endogeni per la produzione di energia, rendendo il nostro organismo più efficiente. Inoltre, gli stimoli meccanici inevitabilmente migliorano il sistema muscolo-scheletrico favorendo il rinforzo del tessuto muscolare e il rimodellamento osseo con conseguente mineralizzazione del tessuto, che rallenta e contrasta un'eventuale patologia osteoporotica. Anche le cartilagini traggono benefici dalla stimolazione di carico-scarico, dal momento che favorisce la condrogenesi (processo di formazione delle cartilagini) e mantiene le nostre articolazioni più "lubrificate". Per concludere, studi dimostrano quanto l'attività fisica possa combattere l'avvento di malattie di natura cronico-degenerativa del sistema nervoso: l'attività neuronale è stimolata dall'esercizio fisico in maniera ottimale.

I risultati arrivano in breve tempo?

Ci vuole pazienza e costanza, come in tutte le cose. Alcuni risultati si possono ottenere già dalle prime settimane, ma i veri miglioramenti si manifestano in alcuni mesi, mantenendosi nel tempo e continuando l'attività. Occorre che i nostri pazienti capiscano che **praticare attività fisica deve entrare a fare parte del proprio stile di vita**. Non deve essere eseguita per un breve periodo o solo per un obiettivo fine e specifico, ma dovrà essere una compagna quotidiana.



Infine, come la chinesiologia può ridurre i fattori di rischio delle malattie tumorali?

La scienza in questo campo si è spinta molto sulla ricerca di una correlazione tra attività fisica e prevenzione dei tumori. Il movimento allunga la vita e previene l'insorgenza di alcuni tipi di neoplasie, secondo alcuni studi epidemiologici. L'attività motoria, soprattutto aerobica, migliorando la composizione corporea, previene l'insorgenza dei tumori legati all'obesità e al sovrappeso. Favorendo il flusso del sangue, l'attività motoria aiuta l'eliminazione di sostanze tossiche e l'arrivo delle sostanze anti-infiammatorie (un'infiammazione cronica potrebbe favorire mutazioni cellulari). Oltre a incrementare l'utilizzo degli zuccheri, che non rimangono liberi di circolare nel torrente ematico, praticare attività migliora il transito intestinale in aggiunta alla regolazione ormonale, soprattutto di estrogeni, direttamente implicati nei tumori di utero, prostata e seno. Analizzando alcuni numeri, **muoversi con regolarità e costanza riduce di circa il 30% l'insorgenza del cancro al colon, rispetto ai sedentari, di circa il 20% del tumore all'endometrio; potrebbe ridurre i fattori di rischio legati al tumore al retto, al tumore al seno e di circa il 20% per quello al polmone**. Alcune ricerche del 2005 analizzano il rallentamento del progredire del cancro alla prostata per soggetti che praticano attività motoria. Infine, ma non per importanza, muoversi con regolarità migliora il proprio sistema immunitario, fondamentale per ogni soggetto.

LA PREVENZIONE PARTE DALLA TAVOLA!



Esiste un rapporto molto stretto tra nutrizione, corretta alimentazione e i concetti di benessere e salute. Tale correlazione era già nota nell'Antica Grecia quando Ippocrate, padre della Medicina, diceva: "Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo".

*E secondo la **Dottoressa Costanza Pira**, specializzanda in Scienza dell'Alimentazione della Città della Salute e della Scienza di Torino e medico dell'Associazione Prevenzione Tumori, possiamo seguire meglio questo monito incrementando il consumo di verdura e frutta, cereali integrali e legumi, preferendo pesce e carni magre come fonti proteiche, nonché l'olio extravergine di oliva come condimento. Eliminare il junk food e rendere occasionale il consumo di dolci e bevande alcoliche sono altri consigli preziosi.*

Dottoressa Pira, è possibile seguire fin dalla tenera età un regime alimentare che risponda alle diverse esigenze nutrizionali, mantenendo varietà e qualità degli ingredienti, soprattutto in un'epoca in cui la fanno da padrone pasti veloci, abbondanza sulle nostre tavole?

Sì, certamente. Seguire un'alimentazione sana, varia ed equilibrata durante la gravidanza, allattare il neonato al seno per i primi 6 mesi di vita per poi iniziare pazientemente il percorso dello svezzamento: queste sono le basi per **favorire nel bambino l'apprendimento di nuovi sapori**, infatti sia il sapore del liquido amniotico sia quello del latte sono fortemente influenzati dalla dieta della mamma. Il processo educativo continua negli anni ed è influenzato soprattutto dall'ambiente familiare: **il bambino impara ad accettare gli alimenti osservando il comportamento dei genitori o dei fratelli più grandi.**

Offrire un ambiente stimolante anche dal punto di vista alimentare è una responsabilità importante: una dieta monotona, basata sui cibi che pare gradire di più, può portare il bambino a rischi di carenze e squilibri nutrizionali oltre a sedimentare abitudini scorrette.

Come è possibile seguire un regime alimentare salutare anche in età adulta e avanzata?

La dieta deve essere adeguata, calibrata sulle necessità e sulle abitudini del singolo: diventa così importante, in età avanzata, porre attenzione ad eventuali carenze di nutrienti specifici come calcio, ferro e vitamina D. Nell'anziano, con la riduzione dell'attività fisica e della massa magra metabolicamente attiva, si riduce il fabbisogno calorico: se, allo stesso modo, non si riduce l'apporto di cibo si rischia il sovrappeso. Quindi attenzione alla quantità degli alimenti, ma anche

alla loro qualità: **privilegiare alimenti più proteici e meno grassi, arricchire l'alimentazione con verdure e frutta, assumere quotidianamente, a meno che non siano presenti intolleranze o allergie, latte o derivati**, per mantenere l'apporto di calcio necessario per un'adeguata densità minerale ossea. Un occhio di riguardo per l'attività fisica, che non dovrebbe mai venire meno: anche per gli anziani, quando possibile, è consigliabile mezz'ora-un'ora di camminata al giorno, meglio se all'aria aperta così che l'esposizione solare stimoli la sintesi di vitamina D.

È possibile mantenere un peso forma per tutta la vita?

Sì, certamente. Non è facile per tutti, sono necessari impegno e costanza. Il segreto per mantenere il peso forma è seguire uno stile di vita sano, bilanciando l'alimentazione con un'adeguata attività fisica quotidiana.

LA PREVENZIONE PARTE DALLA TAVOLA!

non si deve diventare atleti professionisti, basta una camminata a passo svelto di un'ora! È importante ricordare che se il peso forma raggiunto è il risultato di un percorso dietetico che ha portato ad una variazione delle proprie abitudini alimentari e del proprio stile di vita, queste devono essere mantenute: se si torna alle abitudini precedenti si riacquista in breve tempo il peso perso e anche qualcosa in più!

Qual è il cibo che non dovrebbe mancare sulle nostre tavole?

Un'alimentazione sana è un'alimentazione varia e completa e ciò si rispecchia sulle nostre tavole, sulle quali non devono mancare fonti proteiche, lipidiche e glucidiche, così come alimenti ricchi di vitamine ed oligoelementi. E questo vale per ogni fascia di età.

In fatto di qualità degli alimenti cosa è meglio scegliere?

È meglio scegliere grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva, ormai noto per il suo ruolo protettivo sul rischio cardiovascolare, piuttosto che grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna) con un elevato contenuto di grassi saturi. Lo stesso vale per le fonti proteiche: tra

le carni è bene preferire quelle magre, eliminando il grasso visibile, oppure aumentare il consumo di prodotti ittici (sia freschi che surgelati) ad almeno 2-3 volte a settimana. Anche legumi, latticini e uova sono ricchi di proteine e sono valide alternative. **Per vegetariani e vegani, la soia e i derivati sono le alternative migliori per soddisfare il fabbisogno proteico.** Tra le fonti di carboidrati, preferire quelli integrali: dal pane ai cereali per la prima colazione, dalla pasta al riso, le alternative presenti sul mercato sono ormai numerose! Verdura e frutta ad ogni pasto, ricordando di non eccedere con i condimenti e scegliendo metodi di cottura semplici, per esempio al vapore o in microonde, evitando la frittura.

Invece, cosa è meglio evitare o ridurre sulle nostre tavole?

Innanzitutto, il sale: meno è meglio! Il sale conferisce sapidità, ma non è necessario aggiungerne alle pietanze: il sodio è già contenuto in natura negli alimenti, in quantità sufficienti per soddisfare il nostro fabbisogno. Il consumo di sale deve essere inferiore ai 5 g/al giorno, per prevenire l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa e il rischio di patologie cardiovascolari correlate. È molto importante a questo proposito

non aggiungere il sale nelle pappe di neonati e bambini, per evitare che si abituino ad un gusto troppo salato, che sarà difficile fargli abbandonare. Per quanto riguarda le bevande alcoliche, è bene consumarne il meno possibile. Per un uomo sano si parla di 2 unità alcoliche al giorno, che scendono ad una per le donne e per i soggetti con età maggiore di 65 anni. I ragazzi sotto i 18 anni non dovrebbero assumerle. Un'unità alcolica corrisponde all'incirca ad un bicchiere di vino da 125 ml, a 200 ml di birra o a 40 ml di un superalcolico (vodka, gin e rum): nel caso dei superalcolici è importante ricordare che spesso vengono consumati in cocktails miscelati con bevande zuccherate, che aumentano l'apporto calorico finale. Infine, dolci e bevande gasate: è opportuno limitarne l'assunzione ad eventi occasionali, feste o compleanni, senza esagerare con le porzioni.

Come alimentarsi una volta superata la malattia oncologica?

Le raccomandazioni formulate dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro sottolineano l'importanza di uno stile di vita sano. Queste raccomandazioni, fondamentali per la prevenzione oncologica, giocano un ruolo importante anche in altre fasi di malattia, in quanto possono aiutare a mantenere sotto controllo la crescita tumorale, nonché a ridurre il rischio di una recidiva in chi ha superato una diagnosi di tumore e a limitare gli effetti delle terapie che spesso si presentano. Per tutti quindi **è fondamentale mantenersi normopeso, obiettivo raggiungibile seguendo un'alimentazione sana**, ricca di cereali integrali, verdura, frutta e legumi, con un limitato consumo di alimenti

I BAMBINI DOVREBBERO MANGIARE:

- **la frutta e la verdura** tutti i giorni ad ogni pasto principale
- scegliere i **legumi** almeno 2-4 volte a settimana,
- preferire il **pesce** almeno 3 volte a settimana,
- consumare regolarmente alimenti fonte di **calcio**
- **dolciumi e bevande gasate sono da limitare alle occasioni speciali**, ma renderli "alimenti proibiti" è controproducente in quanto ne aumenta il desiderio nei nostri piccoli.

LA PREVENZIONE PARTE DALLA TAVOLA!



processati ricchi in grassi e zuccheri, oltre che di carne rossa; inoltre è bene evitare il consumo di carni lavorate, di bevande zuccherate e limitare il consumo di bevande alcoliche. Anche in questo caso non bisogna dimenticare l'importanza dell'attività fisica: oltre ad aiutare a mantenere il peso, ha un ruolo basilare per il benessere psicofisico.

I piemontesi sono disposti a cambiare il loro modo di alimentarsi per stare bene e prevenire malattie importanti come i tumori?

Oggi si sta assistendo ad un cambiamento del trend, che **sta virando verso le scelte tipiche della Dieta Mediterranea**: si sta progressivamente affermando l'importanza di una dieta ricca di fibre, verdure e frutta, con utilizzo di grassi non di origine animale, con una riduzione del consumo di carne

e l'introduzione dei legumi in sostituzione. Questo cambiamento sta avvenendo lentamente, compito del dietologo è accelerare questo processo, in quanto un'alimentazione troppo ricca in grassi e proteine di origine alimentare è notoriamente correlata con lo sviluppo delle malattie "da civiltà": l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, la stitichezza, l'ipertrofia prostatica e molti tipi di tumori tra cui quello dell'intestino, della mammella e della prostata. La prevenzione parte dalla tavola!

Quanto e come i programmi di cucina della tv e del web possono influenzarci positivamente a percorrere un viaggio nella sana alimentazione di tutti i giorni?

Sono convinta dell'importanza di programmi di educazione alimentare, in cui siano coinvolti veri specialisti

del settore, che possano raggiungere più ampie fette della popolazione. Sicuramente tv e web sarebbero dei buoni mezzi comunicativi, ma un'alternativa valida potrebbe essere introdurre tali programmi nelle scuole, dedicando alcune ore di lezione all'argomento in compagnia degli esperti, in quanto una buona cultura alimentare costituisce la base per la salute del bambino e dell'adulto.

Infine, quali sono oggi le novità nel campo della nutrizione?

Ad oggi, sempre maggiore interesse viene dato allo studio del microbiota intestinale, riconosciuto come un vero e proprio organo, formato dall'insieme dei microrganismi simbiotici (batteri, funghi, virus e protisti) che stanziato nel tratto gastrointestinale. **Sono in corso numerosi studi per meglio comprenderne come agire sul microbiota per poterne sfruttare al massimo gli effetti benefici per la nostra salute, ma sicuramente con una dieta sana, varia e ricca di fibre lo possiamo aiutare a stare bene.** Oltre a questo aspetto di tipo scientifico, ritengo che la grande novità in campo nutrizionale sia rappresentata dal crescente interesse della popolazione verso politiche di sana alimentazione. **La ricerca di un'alimentazione sostenibile e l'attenzione ai temi di sicurezza alimentare sono aspetti innovativi, su cui la popolazione si sta sensibilizzando sempre di più.** La ricerca di prodotti a "km zero" o di origine biologica rispecchia la consapevolezza crescente del consumatore dell'importanza delle materie prime, che sono alla base di un'alimentazione sana.

CONTRO IL PAPPILLOMAVIRUS: SÌ A VACCINAZIONE E SCREENING



IL PAPPILLOMAVIRUS: UN'INFEZIONE A TRASMISSIONE SESSUALE

L'infezione da Papillomavirus umano (HPV) è l'infezione a trasmissione sessuale più frequente in donne e uomini: la maggior parte delle persone la contrae almeno una volta nella vita. In genere questa infezione non causa alcuna lesione e viene eliminata dal sistema immunitario individuale. In alcuni casi provoca lesioni benigne e in altri lesioni precancerose che, se non individuate, possono trasformarsi in tumori maligni.

Il collo dell'utero è la sede più frequente dell'infezione, delle lesioni precancerose e dei carcinomi causati da HPV.

I tempi di manifestazione delle lesioni sono molto vari (da pochi mesi a molti anni), per cui può essere difficile sapere con sicurezza quando si è contratta l'infezione.

I papilloma sono virus intracellulari e non servono antibiotici, ovuli o lavande vaginali per curare l'infezione. È invece essenziale identificare in tempo le alterazioni cellulari provocate dal virus: per questo tutte le donne dai 25 ai 65 anni vengono invitate ad eseguire un test di screening (Pap test o HPV test) per il carcinoma del collo dell'utero in modo

da ridurre l'incidenza.

Attualmente, oltre allo screening, le donne hanno a disposizione un'arma molto efficace per proteggersi contro l'infezione da HPV: la vaccinazione, che è rivolta anche agli uomini.

I nostri medici: «Ci appelliamo a tutti affinché si utilizzino al massimo queste due importanti opportunità, lo screening e la vaccinazione, per prevenire il cancro»

CONTRO IL PAPILOMAVIRUS: SÌ A VACCINAZIONE E SCREENING

LE MALATTIE HPV CORRELATE

Le patologie HPV correlate sono **molte** e fanno parte delle malattie sessualmente trasmissibili (MST) in quanto il **contagio** avviene **nella maggior parte dei casi attraverso il rapporto sessuale**. È rara, ma possibile, la trasmissione su cute o mucosa lesa tramite oggetti, asciugamani, indumenti intimi contaminati con secrezioni genitali.

Le patologie HPV correlate colpiscono **sia donne che uomini e spesso sono asintomatiche**. L'infezione infatti può anche essere latente e venire trasmessa in assenza di lesioni visibili.

Le **lesioni benigne** causate da HPV sono rappresentate in maggior parte dai **condilomi**, che si localizzano prevalentemente a livello dei geni-

tali (pene, vagina, vulva, ano) e più raramente del cavo orale. I condilomi vengono chiamati anche “creste di gallo”, talora provocano prurito, ma spesso sono asintomatici.

Per la **diagnosi** dei condilomi è sufficiente una visita specialistica presso un **Centro MST** che permette di evidenziare le lesioni e impostare il trattamento più indicato per il caso specifico.

Le lesioni precancerose possono colpire vari organi: il collo dell'utero, la vagina, la vulva, l'ano, il pene, la regione perianale e il cavo orale. Potenzialmente si possono trasformare in patologie tumorali maligne.

Per diagnosticare le lesioni precancerose o i tumori maligni HPV correlati sono necessari accertamenti

specialistici: visita ginecologica, vulvosopia, colposcopia con Pap test e biopsia per la diagnosi delle lesioni genitali; anoscopia e Pap-test anale per diagnosticare le lesioni anali; visita urologica o dermatologica per le lesioni del pene e visita otorinolaringoiatrica per le lesioni del cavo orale.

I nostri medici: «Si può guarire dalle malattie HPV correlate, anche da quelle maligne. È fondamentale una diagnosi tempestiva, la valutazione in un centro specialistico e l'impostazione di un trattamento mirato»

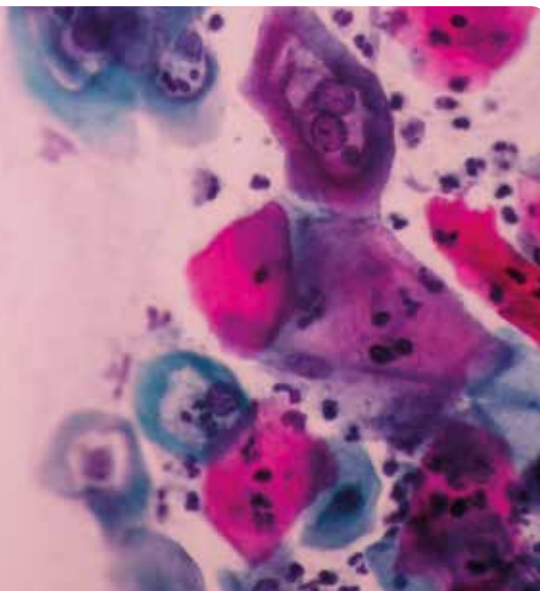
I CENTRI DELLE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE (MST) IN PIEMONTE

In Piemonte sono presenti **9 Centri MST per la prevenzione, il controllo e la cura delle infezioni sessualmente trasmesse:**

- **3 centri a Torino** (presso gli ospedali San Lazzaro e Sant'Anna della Città della Salute e della Scienza di Torino, l'Amedeo di Savoia),
- **6 nel resto della regione** (Asti, Biella, Cuneo, Novara, Verbania e Vercelli).

L'accesso è gratuito e senza alcuna impegnativa medica.

Informazioni sul sito del SEREMI – Servizio di Riferimento Regionale di Epidemiologia per la sorveglianza, la prevenzione e il controllo delle Malattie Infettive: www.seremi.it



L'APPELLO DEI MEDICI AI GIOVANI: VACCINATEVI, AUMENTANO LE INFEZIONI DA HPV!



La vaccinazione per prevenire le infezioni da Papillomavirus umano (HPV) è lo strumento più efficace per ridurre le infezioni e le lesioni da HPV tra i giovani. È dunque un intervento preventivo rivolto al futuro delle nuove generazioni. Purtroppo nella Regione Piemonte si sottopongono al vaccino anti-HPV sempre meno adolescenti e il rischio di un aumento delle infezioni è sempre più concreto.

Con la **Professoressa Chiara Benedetto**, Direttore della Struttura Complessa di Ginecologia e Ostetricia Universitaria 1 dell'Ospedale Sant'Anna-Città della Salute e della Scienza di Torino e membro del Comitato scientifico dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte e il **Professor Mario Preti**, ginecologo presso la Struttura Complessa di Ginecologia e Ostetricia Universitaria 1 dell'Ospedale Sant'Anna di Torino cerchiamo di capire perché la vaccinazione è importante.

Al momento quanti vaccini preventivi contro l'HPV sono disponibili? E contro quali lesioni hanno un effetto preventivo?

Al momento sono disponibili 2 tipi di vaccino contro l'HPV: il CERVARIX che protegge contro i ceppi HPV 16-18, responsabili di circa il 75 % dei tumori del collo dell'utero e il GARDASIL-9 che protegge contro nove ceppi di HPV, di cui sette (16-18-31-33-45-52-58) responsabili di circa il 90% dei tumori del collo dell'utero e due (6-11) dei condilomi genitali che, pur essendo benigni, possono creare disagio e rappresentano l'infezione sessualmente trasmissibile più frequente. **I vaccini, oltre a protegge-**

re contro le lesioni pre-cancerose e i cancro HPV correlati del collo dell'utero, riducono anche il rischio di sviluppare tumori alla vulva, alla vagina, all'ano e probabilmente anche al cavo orale.

È molto importante che anche i ragazzi si vaccinino per ridurre l'eventuale trasmissione del virus e per proteggersi dalla maggior parte dei tumori correlati all'HPV

Partiamo dal vaccino contro il Papillomavirus: quanto è efficace tra i giovanissimi per prevenire le infezioni da HPV?

Sulla base di studi epidemiologici, Gardasil-9 protegge contro l'85-90% delle lesioni preinvasive e dei tumori invasivi del collo dell'utero e contro l'80-90% delle lesioni preinvasive e dei tumori invasivi della vulva, della vagina e dell'ano correlati all'HPV. Il Gardasil-9 è inoltre efficace contro il 90% dei condilomi genitali.

Le ragazze quando dovrebbero eseguire il vaccino?

La migliore risposta immunitaria si ottiene se le ragazze si vaccinano

L'APPELLO DEI MEDICI AI GIOVANI: VACCINATEVI, AUMENTANO LE INFEZIONI DA HPV!

fra i 9 e i 15 anni e prima dell'inizio dell'attività sessuale. Grazie al fatto che in questa fascia di età il potere di immunizzazione è ottimale sono previste **solo due dosi** di vaccino a distanza di 6 mesi l'una dall'altra. Per le ragazze **dai 15 anni** in poi invece sono previste **3 dosi di vaccino** di cui la seconda a 2 mesi e la terza a 6 mesi dalla prima. È importante sottolineare che **anche nella donna adulta sessualmente attiva la vaccinazione può prevenire ancora gran parte dei problemi correlati all'HPV.**

Anche i ragazzi dovrebbero essere vaccinati? E a quale età?

È molto **importante che anche i ragazzi si vaccinino** per ridurre l'eventuale trasmissione del virus e per proteggersi dalla maggior parte dei tumori del pene, dell'ano, del cavo orale correlati all'HPV. L'età ideale e la posologia con cui vaccinarsi è la stessa delle ragazze.

Quale copertura vaccinale si è raggiunta in Piemonte? È sufficiente?

Purtroppo la copertura vaccinale in Piemonte è diminuita negli ultimi anni passando dal 70% per le ragazze nate nel 2000 al 59% per quelle nate nel 2005. Tale **copertura è assolutamente insufficiente** a garantire una ridotta circolazione del virus e rischia di vanificare tutti gli sforzi della scienza per prevenire i tumori HPV correlati.

Se non è sufficiente, quali sono le ragioni?

È probabile che la diminuita adesione alla vaccinazione sia **dovuta a uno scarso sostegno da parte dei media e alle campagne dei "No-vax"**. Tutto ciò ha fatto sì che non si sia com-



sa a sufficienza l'importanza della vaccinazione contro l'HPV che rappresenta un'eccezionale arma di prevenzione contro lo sviluppo di molti tumori sia nell'uomo che nella donna.

Il rifiuto all'adesione al vaccino ha provocato un aumento delle infezioni?

Semplicemente non le ha ridotte. E questo dato è in controtendenza con quanto osserviamo ad esempio in Australia, Inghilterra, Austria e in molte altre nazioni dove la vaccinazione è stata iniziata e sostenuta nel tempo.

Come si può aumentare il livello di adesione alla vaccinazione?

Con **campagne di informazione capillare** rivolte alla popolazione, lezioni nelle scuole, ulteriore collaborazione da parte di pediatri, medici di base,

consultori familiari e supporto da parte dei mass media.

La vaccinazione non sostituisce lo screening per il cancro del collo dell'utero: perché?

La vaccinazione non sostituisce lo screening per il cancro del collo dell'utero (cervico-carcinoma) perché nessun vaccino è efficace al 100% e poiché né Cervarix né Gardasil-9 proteggono contro ogni tipo di HPV, né contro infezioni da HPV presenti al momento della vaccinazione. **I test di screening per il cervico-carcinoma (Pap test e HPV test) rimangono di fondamentale importanza** e devono continuare a essere effettuati in accordo con le raccomandazioni nazionali.

GLI EVENTI DELL'ASSOCIAZIONE

È il Dottor Oscar Bertetto il nuovo presidente del Comitato Scientifico dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte.

Il Comitato Scientifico l'ha nominato scorso 18 Febbraio 2020 con piena approvazione del Consiglio Direttivo. Il Dottor Bertetto succede al Professor Francesco Di Carlo che l'Associazione ringrazia per il suo proficuo operato profuso in questi anni.

Direttore della Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta, il Dottor Oscar Bertetto è da sempre al fianco dell'Associazione Prevenzione Tumori, per sensibilizzare la popolazione piemontese giovanile e adulta sulla prevenzione dei tumori. «Sono molto soddisfatto del nuovo incarico assegnatomi – spiega il **Dottor Bertetto** –, rappresenta il coronamento di una vita intera dedicata ai tumori, a come prevenirli, a come curarli e a come cercare precocemente la diagnosi per avere un risultato più promettente per il paziente».

SOSTIENICI!

IL RISO BUONO FA BENE ALLA SALUTE!

Da oggi puoi scoprire un nuovo modo di mangiare salutare, con il Riso Acquerello® e allo stesso tempo puoi sostenere le attività dell'Associazione.

Il Riso Acquerello® rispetto agli altri è un riso più ricco perché viene invecchiato per almeno un anno con un procedimento esclusivo ed è reintegrato della sua gemma con un metodo brevettato. Per saperne di più visita il sito www.prevenzionetumori.org

Ordina il Riso Acquerello® online o presso l'Associazione al numero 011.836263, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 13. Le confezioni potranno essere ritirate presso gli uffici dell'Associazione, in via San Massimo 24, a Torino (interno cortile, sulla destra, all'interno dell'Aula Biblioteca).



UN LASCITO PER L'ASSOCIAZIONE

Sostenere e garantire le visite di prevenzione oncologica significa proiettarsi con i fatti, oltre se stessi, nel futuro di una umanità che vince la malattia del cancro con la diagnosi tempestiva e le cure adeguate. Con gratitudine ricordiamo chi ha voluto sostenere con tanta sensibile generosità la nostra missione, così da continuare ad agire per la vita.

Per effettuare il lascito testamentario a favore dell'Associazione è sufficiente esprimere in modo chiaro le proprie volontà con un testamento "olografo", cioè scritto a mano, contenente data e luogo della stesura, specificando come beneficiaria del lascito l'Associazione

per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte. Sede legale: via Cavour, 31 – Torino.

Il testamento deve essere firmato con nome e cognome ed essere conservato in luogo sicuro o depositato presso un notaio, in banca o presso persona di indubbia fiducia.

Ricordiamo che per evitare difficoltà nell'acquisizione della gestione dei lasciti testamentari è necessario che la nostra Associazione venga chiaramente indicata come beneficiaria.

Per saperne di più chiamare il numero 011 836263 o visitare il sito www.prevenzionetumori.org

ANCHE QUEST'ANNO CON IL TUO 5X1000 DAI UNA MANO A CHI TI DÀ UNA MANO



**CODICE FISCALE
97511870012**

Anche quest'anno con il tuo 5 x MILLE puoi sostenere l'attività di Prevenzione dell'Associazione Prevenzione Tumori. Questa attività è rappresentata principalmente dalle **visite di controllo preventivo** che, con i suoi medici, eroga negli ospedali di Torino e Provincia.

Il tuo sostegno è importante per noi. Le donazioni, provenienti dal 5 x MILLE e dai fondi raccolti grazie alle iniziative e alla generosità di chi ci segue da oltre 30 anni, vengono impiegati per garantire **visite di**

prevenzione del tumore del colon retto, dell'apparato urinario e urogenitale maschile, dell'apparato respiratorio, del cavo orale, naso gola laringe, della cute, e le visite di prevenzione primaria con il Nutrizionista e il Chinesologo.

Fino ad oggi l'attività dell'Associazione è stata possibile grazie al continuo contributo degli associati, di enti privati e di quanti hanno voluto e vogliono sostenere la causa contro la malattia.



**ASSOCIAZIONE PER LA PREVENZIONE
E LA CURA DEI TUMORI IN PIEMONTE**
PER INFORMAZIONI 011.836263
www.prevenzionetumori.org



DEDICA UN GIORNO ALLA TUA SALUTE

Elenco dei presidi sanitari del Piemonte dove si svolgono le visite di prevenzione. Le prenotazioni si effettuano chiamando il **call center** che risponde **dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12** ai seguenti numeri: **011 836984 - 011 8173930**

Prevenzione Primaria Nutrizionista - Chinesiologo

Torino
Ospedale San Giovanni Antica Sede
Via Cavour 31, Torino
Ambulatori 4° piano

Cute

Torino
Humanitas Gradenigo
C.so Regina Margherita, 8
Ambulatorio di Dermoncologia

Poliambulatorio MEDIVELA
Via Vincenzo Vela, 2 p.t. a dx

Ospedale San Lazzaro
Via Cherasco, 23A
Ambulatorio della Clinica Dermatologica
Università di Torino

Avigliana
Ospedale Civile
Via S. Agostino, 5
Ambulatorio dermatologico

Carmagnola
Ospedale San Lorenzo
Via Ospedale, 13
Ambulatorio di Chirurgia 11 p.t.

Moncalieri
ASL T05
Via Vittime di Bologna, 30
Poliambulatorio

Retto Colon

Torino - Ospedale Molinette
Corso Bramante, 88
Ambulatorio di Colonproctologia
Clinica Chirurgica Università di Torino

Cavo Orale

Torino - Ospedale Molinette
Corso Bramante, 88
Ex clinica odontostomatologica
Università di Torino, S.C. Riabilitazione
orale protesi maxillo-facciale
implantologia dentaria

Gola Laringe

Torino - Ospedale Molinette
Corso Bramante, 88
I chirurgia otorinolaringoiatrica
Università di Torino, S.C. Riabilitazione
orale protesi maxillo-facciale
implantologia dentaria

Apparato Respiratorio

Torino - Ospedale Molinette
Via Genova, 3
Ambulatorio Divisione di Chirurgia
toracico-polmonare, Università di Torino

Apparato Urinario e Organi Genitali Maschili

Torino - Ospedale Molinette
Corso Bramante, 88
Ambulatorio urologia presso
padiglione di chirurgia - sottopiano

Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte

ORGANIGRAMMA

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Onorario:

Mariella Enoc

Presidente:

Giulia Gioda

Componenti:

Ferdinando Augusti

Claudia Barba

Federica Botto

Anna Francesca Cerruti

Riccardo Di Prima

Annalia Giliberti

Gianpiero Nebiolo

Mara Prina

Luca Scagliola

Giovanna Sereni

Giovanni Truanti

Maria Grazia Vaudagna

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente:

Oscar Bertetto

Componenti:

Chiara Benedetto

Maria Grazia Bernengo

Alessandro Comandone

Francesco Di Carlo

Gianruggero Fronda

Sergio Gandolfo

Mario Morino

Giovanni Muto

Alberto Oliaro

Daniele Regge

Umberto Ricardi

Paolo Rossi

Giuseppe Saglio

Giovanni Succo

Bruno Torchio

CINQUE PER MILLE codice fiscale 97511870012

NUOVA SPERANZA - Periodico dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte

Ospedale San Giovanni Antica Sede - Via Cavour 31 - 10123 Torino - Tel. 011.836263

Sito web www.prevenzionetumori.org

Redazione Liliana Carbone

E-mail segreteria@prevenzionetumori.org

Grafica e videoimpaginazione Foehn

Direttore responsabile Giulia Gioda

Stampa GDG Arti Grafiche