

NUOVA SPERANZA



VIAGGIO NELLA PREVENZIONE

CON I NOSTRI SPECIALISTI

P 3 EDITORIALE

**P 4-7 CHINESIOLOGIA:
SE VUOI STARE IN EQUILIBRIO
DEVI MUOVERTI!**

**P 8-13 ALIMENTAZIONE:
VARIETÀ E MODERAZIONE
SONO LE PAROLE CHIAVE
PER UNA CORRETTA DIETA**

**P 14-17 TUMORE DEL CAVO
ORALE: UN SEMPLICE
CONTROLLO PUÒ SALVARE
LA VITA**

**P 18-20 TUMORE DEL COLON
RETTO: L'IMPORTANZA
DELLA DIAGNOSI PRECOCE**

**P 21 GLI EVENTI
DELL'ASSOCIAZIONE**

P 22-23 SOSTIENICI!

**P 24 DEDICA UN GIORNO
ALLA TUA SALUTE
I PRESID
DELL'ASSOCIAZIONE**

www.prevenzionetumori.org





ASSOCIAZIONE
PER LA PREVENZIONE
E LA CURA DEI TUMORI
IN PIEMONTE

Caro Socio,
sono trascorsi 35 anni da quando l'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte è nata. Il suo messaggio continua ad essere lo stesso da quel lontano 1984: *"la Prevenzione è importante"*.

Con questa lettera vogliamo confermare il nostro principale obiettivo: **offrirti la prevenzione tutto l'anno attraverso le nostre visite di controllo**, che eroghiamo in 20 presidi ospedalieri di Torino e Provincia, e **continuare a restare accanto a te e ai piemontesi per intraprendere insieme il viaggio della Prevenzione**.

Con questa lettera chiediamo ancora una volta il **tuo contributo** per aumentare i nostri servizi al servizio della tua salute e degli altri cittadini che vorranno sostenere l'attività.

Il tuo contributo potrà arrivare grazie al **rinnovo della tua tessera per l'anno 2020**: bastano solo 20 euro per beneficiare delle visite per la prevenzione di cute, apparato urinario, apparato urogenitale maschile, apparato respiratorio, cavo orale, gola e laringe, colon retto e delle visite di prevenzione primaria con il Nutrizionista e il Chinesiologo.

Stare al nostro fianco significa anche partecipare alle nostre iniziative di raccolta fondi, come **"La prevenzione dà buoni frutti, cogli la mela della vita"** con la distribuzione, in autunno, delle mele nelle principali piazze piemontesi; del **Riso Acquerello®**, degli **Ovetti** e delle **Uova pasquali**, delle **Noccioline di Natale**, e partecipando alle **manifestazioni di sensibilizzazione e spettacoli di musica e teatro** in programma nell'anno.

Anche la campagna del **5x1000 "Dai una mano a chi ti dà una mano"** è un prezioso aiuto per proseguire la nostra missione.

In questi anni l'attività dell'Associazione è stata resa possibile grazie al tuo continuo contributo e di quanti hanno voluto e vogliono sostenerci.

CONTINUA A SOSTENERCI E SEGUICI SUL NOSTRO
SITO WWW.PREVENZIONETUMORI.ORG E
SUI SOCIAL FACEBOOK E INSTAGRAM



Grazie di cuore!

EDITORIALE

In questo numero faremo un vero e proprio viaggio nella Prevenzione fatta dai nostri Medici che nel corso dell'anno prestano il loro servizio per tutti i nostri Associati.

Come sappiamo, la prevenzione è l'unica arma a disposizione per ridurre il rischio di sviluppare malattie importanti come i tumori. Per prevenzione va intesa quella primaria, secondaria e terziaria.

Lo scopo della **prevenzione primaria** è ridurre l'incidenza delle neoplasie modificando i fattori di rischio, quindi giocare d'anticipo prima che la malattia insorga adottando abitudini salutari, in particolare **evitando il fumo, avendo un'alimentazione corretta, limitando il consumo di alcol e svolgendo 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, ed è qui che entra in campo la **prevenzione terziaria**.

La **prevenzione secondaria** va invece intesa come diagnosi precoce, come ad esempio l'adesione alle campagne di screening.

In queste pagine approfondiremo le cosiddette abitudini salutari, ovvero gli stili di vita.

In particolare con i nostri medici scopriremo l'importanza dell' "attività motoria", racchiusa in una scienza che prende il nome di **Chinesiologia**: scopriremo quanto sia **importante in ogni fase della vita e ad ogni età e i suoi benefici**. Insomma, muoversi ogni giorno fa bene alla salute!

Un altro tema che affronteremo è l'**alimentazione**. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) **circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie ad una alimentazione equilibrata e sana**.



La Presidente Giulia Gioda

Giulia Gioda

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Lo sapevate che uno dei nemici principali della salute della nostra bocca è l'**alcol**? Rappresenta in Europa il **secondo fattore di rischio di malattia (per esempio il tumore del cavo orale) e di morte prematura dopo il tabacco**. Secondo il Global status report on alcohol and health 2018 dell'OMG, pubblicato il 21 settembre 2018, l'u-

so di alcol nel 2016 ha causato nel mondo circa 3 milioni di morti, ossia il 5,3% di tutti decessi e il 5,1% degli anni di vita persi a causa di malattia, disabilità o morte prematura attribuibili all'alcol. Più di tre quarti dei decessi si è verificato tra gli uomini.

Un altro tema che andremo ad approfondire è anche il **Papilloma Virus, responsabile dell'insorgenza di neoplasie del cavo orale**: quanto possono essere rischiosi i rapporti sessuali non protetti e promiscui?

Infine, parleremo del **tumore del colon retto**. Un controllo preventivo può salvare la vita, perché permette di identificare soggetti portatori di fattori di rischio o con "campanelli d'allarme" per lo sviluppo di un carcinoma coloretale.

Buona lettura!

CHINESIOLOGIA

SE VUOI STARE IN EQUILIBRIO DEVI MUOVERTI!

di Liliana Carbone



La chinesiologia è la scienza che studia il movimento del corpo umano in tutte le sue forme: in ambito sportivo, ludico, rieducativo o ricreativo. Sfrutta l'attività motoria mirata alle esigenze della persona per svolgere programmi di intervento sia preventivo sia curativo, da un punto di vista maggiormente "clinico". Amplia, infatti, la propria sfera di competenza con lavori sul miglioramento della postura, dell'equilibrio, della mobilità e flessibilità e anche della performance fisica.

*Di questo mondo, ancora poco conosciuto ma così affascinante, ci parla il **Dottor Jacopo De Nardo**, chinesiologo dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte.*

Dottor De Nardo, quando è importante l'attività motoria?

L'attività motoria è fondamentale in qualunque fase della nostra vita perché permette il mantenimento dello stato di benessere psicofisico rivelandosi in molti casi preventiva e curativa. Ogni periodo della vita necessita del lavoro adeguato e della stimolazione di certe capacità e di certe abilità che risultano essere molto utili per la quotidianità. Il movimento è la fonte del benessere del corpo umano che si nutre e si rigenera grazie a dei processi fisiologici derivanti dall'attività fisica. Ovviamente occorre rispettare alcuni parametri di intensità e volume di lavoro, in modo da non rendere l'esercizio improduttivo o al contrario troppo stressante. Da non confondere, infatti, con l'attività agonistica derivante dalla pratica dello sport poiché sul lungo periodo rischia di essere usurante e non benefica.

La domanda più frequente che mi viene posta è "Dottore, che cos'è la chinesiologia?".

Ancora troppe persone non conoscono questa scienza.

La chinesiologia è adatta a tutti?

Sì, perché gli obiettivi e i programmi di intervento dei chinesiologi sono e devono essere sempre individualizzati e mirati alla persona con cui si lavora. Non ci sono controindicazioni al movimento e all'attività motoria svolta in maniera funzionale.

È paragonabile all'attività sportiva?

La chinesiologia non è un'attività, lo sport sì. Se la chinesiologia è la scienza che studia il movimento, l'attività sportiva è solo una tipologia di esercizio, eseguito grazie al movimento stesso, con finalità di

prestazione e risultato. Quindi non si possono paragonare le due cose, ma si può dire che un chinesiologo, grazie allo studio di questa scienza, può certamente somministrare un programma sportivo a un soggetto con obiettivi di quel tipo.

Ci fa qualche esempio di esercizio di chinesiologia per bambini, adulti e anziani?

Il chinesiologo può studiare e programmare un certo tipo di attività motoria, secondo le esigenze. Per questo motivo, a 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 sapersi muovere nell'ambiente in cui si vive avendo coscienza del proprio corpo.

E con un adulto?

Si potrebbe lavorare sulla forza muscolare, sull'equilibrio e sulla

CHINESIOLOGIA

SE VUOI STARE IN EQUILIBRIO DEVI MUOVERTI!



stabilità, sulla mobilità articolare e sulla flessibilità mio-tendinea in modo da preservare al meglio il corpo dall'incidenza di eventuali patologie muscolo-scheletriche spesso figlie della sedentarietà o degli squilibri dovuti a cattive posture oppure a movimenti ripetuti eseguiti in maniera disfunzionale.

E per gli anziani?

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. Il movimento è vita!

Quante volte a settimana consiglia di praticare attività motoria?

Per offrire un beneficio adeguato al nostro corpo servirebbe praticarla da 2 a 4 volte a settimana, in modo da godere di un buon recupero, cercando di mantenere alta la dose stimolante dell'esercizio. L'attività fisica deve essere svolta tutto l'anno, cercando di non esagerare e di mantenere uno stato di allenamento costante ed equilibrato: il nostro corpo lo percepirà in modo funzionale e non come shock momentaneo.

Dove praticarla?

In luoghi diversi, soprattutto all'aperto perché aiuta anche il sistema nervoso ad aumentare la percezione del corpo nell'ambiente circostante e favorisce nei bambini l'apprendimento motorio. Questo è un aspetto che non deve essere messo in secondo piano dato che anche il nostro cervello ha bisogno di essere "allenato" non solo con i libri.

In quale momento della giornata?

Praticare attività fisica alla fine della giornata, soprattutto se tardi, non è molto consigliato per una serie di fattori legati al metabolismo e ai bioritmi. E' preferibile muoversi a metà giornata, non troppo vicino ai pasti principali e al momento del sonno.

CHINESIOLOGIA

SE VUOI STARE IN EQUILIBRIO DEVI MUOVERTI!

Quali sono i benefici a breve e a lungo termine?

I benefici per chi svolge attività fisica in maniera funzionale e controllata da molto tempo sono veramente numerosi. In primis si attua una prevenzione significativa sulle patologie cardiovascolari, in quanto si stimola e 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'arteriosclerosi. Da un punto di vista ormonale praticare attività fisica stimola il rilascio di endorfine, come la serotonina, attiva 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 rinforzano 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. Le cartilagini traggono benefici dalla stimolazione di carico-scarico, dal momento che favorisce la condrogenesi (formazione di tessuto cartilagineo) e quindi a mantenere le nostre articolazioni più "lubrificate". 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.

Quali sono oggi le novità nel mondo della chinesiologia?



CHINESIOLOGIA

SE VUOI STARE IN EQUILIBRIO DEVI MUOVERTI!



Finalmente si sta dando la giusta importanza all'attività motoria e al movimento per quanto riguarda la prevenzione di molteplici patologie. Al giorno d'oggi è sempre più chiaro quanto sia fondamentale svolgere dell'esercizio fisico per diminuire l'incidenza di malattie. Esprimo la mia felicità nel sapere che anche la medicina tradizionale ha assecondato ciò inserendo la chinesiologia all'interno di un'Associazione sulla prevenzione dei tumori per favorire il messaggio che grazie al movimento si può ottenere molto, basta solo educare bene i nostri pazienti.

Chi ha affrontato una malattia importante come il tumore può praticare lezioni di chinesiologia? Quali sono i vantaggi?

Con le dovute precauzioni e sempre sotto consiglio del medico si può svolgere attività fisica anche dopo aver affrontato una patologia tumorale. Il chinesiologo dovrà affrontare il percorso in team con il medico che ha seguito il paziente, in modo da mantenere lo stato di salute e di migliorare l'efficienza dell'organismo grazie all'esercizio.

In che cosa consiste la consulenza chinesiologica per i nostri associati?

Si parla di stili di vita del paziente, cosa si potrebbe migliorare in questo senso e come, attuando un programma d'intervento motorio ad hoc. Si impostano esercizi sia per problemi legati al sistema muscolo-scheletrico (postura, rigidità, dolore, deficit funzionali) sia per migliorare la capacità aerobica e cardio-vascolare con lavori semplici ma spesso

Finalmente si sta dando la giusta importanza all'attività motoria e al movimento per quanto riguarda la prevenzione di molteplici patologie. Al giorno d'oggi è sempre più chiaro quanto sia fondamentale svolgere dell'esercizio fisico per diminuire l'incidenza di malattie.

efficaci. Il lavoro più importante è educare i pazienti a muoversi, a seguire uno stile di vita sano per prevenire e a svolgere delle attività motorie specifiche per curare eventuali problemi. La domanda più frequente che mi viene posta è "Dottore, che cos'è la chinesiologia?". Ancora troppe persone non conoscono questa scienza.

E a questo proposito cosa consiglia a chi non la conosce ancora?

La vita è movimento, tutto si fonda su questo principio ed è fondamentale capire quanto il nostro organismo ha bisogno di movimento. Seguire uno stile di vita sano con una corretta alimentazione, permette di mantenere il corpo in uno stato di salute: evitare ogni forma di stress psico-fisico è di primaria importanza. Il segreto è non eccedere mai in nulla, ma trovare il proprio equilibrio.

Come diceva Albert Einstein, "La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio, devi muoverti".

ALIMENTAZIONE: VARIETÀ E MODERAZIONE SONO LE PAROLE CHIAVE PER UNA CORRETTA DIETA



Il cibo è nutrizione e convivialità prima di tutto, ma vuol dire anche scelta consapevole. In un mondo in cui ciò che portiamo sulle tavole è il risultato di un processo di globalizzazione e ciò che conosciamo sull'alimentazione arriva spesso dalla voce del Web, anziché degli esperti, oggi più di prima è importante guardare al cibo con occhi diversi.

*In che modo lo spiegano la **Dottorssa Marianna Pellegrini**, nutrizionista, e la **Dottorssa Costanza Pira**, Medico specializzando in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Clinica dell'Università di Torino.*

Partiamo da qui: qual è il segreto per mangiare sano e per stare in salute ad ogni età?

Per mangiare sano il segreto è seguire una dieta varia che soddisfi i fabbisogni individuali e che comprenda tutti i nutrienti: ognuno di essi, infatti, svolge un ruolo diverso e complementare per il corretto funzionamento del nostro organismo. È fondamentale che vengano assunti sia i macronutrienti, cioè proteine, lipidi (grassi) e carboidrati per la produzione di energia e per la crescita e la rigenerazione dell'organismo, sia i micronutrienti cioè le vitamine (A, B, C, D, E, K), i minerali (come calcio e fosforo) e gli oligoelementi (come ferro, zinco, selenio, manganese) per rendere possibili i vari processi metabolici fisiologici. Non è corretto seguire diete restrittive, eliminando uno o l'altro di questi nutrienti, a meno che non ci siano indicazioni di-

verse per problemi clinici. Mangiare con moderazione evitando gli eccessi è un altro punto rilevante.

La qualità dei cibi è uno dei capisaldi per una corretta dieta, ma cosa si intende?

La qualità è forse 'il' caposaldo di una buona 'dieta', intesa come approccio corretto all'alimentazione in generale. Il termine 'qualità' comprende le caratteristiche chimico-nutrizionali, organolettiche, igienico-sanitarie, legali di origine dei cibi. Pur essendo un discorso complesso, si può focalizzare l'attenzione su aspetti pratici che possono influenzare le nostre scelte nel momento dell'acquisto di un prodotto e che possono ripercuotersi sulla salute. Ad esempio nella scelta dei macronutrienti si può decidere se assumere una prevalenza di prodotti animali o vegetali, sia come fonte

proteica (carne, pesce e derivati o legumi e cereali) sia lipidica (grassi vegetali, prevalentemente insaturi o animali, per lo più saturi).

Invece nella scelta dei carboidrati?

Per i carboidrati il discorso riguarda più la predilezione verso quelli meno raffinati e con un assorbimento più lento come pane e pasta, specialmente se integrali, o più zuccherini come frutta e dolci, che hanno un maggior effetto sulla glicemia. Frutta e verdura di qualità sono quelle non trattate, di stagione e magari anche del territorio, per evitare le alterazioni necessarie legate al trasporto: quando possibile scegliere il "km 0". Anche la tipologia di confezionamento e di cottura va ad impattare sulla qualità del prodotto finale: mangiare delle verdure fritte sarà sicuramente meno salutare rispetto a mangiarle crude o dopo

ALIMENTAZIONE: VARIETÀ E MODERAZIONE SONO LE PAROLE CHIAVE PER UNA CORRETTA DIETA

cotture che alterino meno la composizione degli alimenti.

Cosa significa mangiare con frequenza?

Si può intendere sia il numero dei pasti nell'arco della giornata, sia quante volte mangiamo un determinato cibo in un giorno, una settimana o un mese. Sicuramente non basta avere a disposizione cibi di buona qualità per una dieta corretta se non sono assunti con la giusta frequenza e nelle adeguate porzioni. Per una corretta alimentazione

è consigliato non saltare i pasti ed evitare lunghi periodi di digiuno, in questo modo si permette al nostro organismo di mantenersi attivo e di soddisfare i propri fabbisogni. Inoltre, saltare i pasti non aiuta: il digiuno rallenta il metabolismo e rende più difficile il calo ponderale, aumenta il rischio di mangiare molto di più nei pochi pasti che vengono consumati, con un aumento del rischio di sovrappeso. Una dieta corretta consiglia tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) con uno o due spuntini (a metà mattina e/o metà pomeriggio). Per

i singoli cibi si può prendere ad esempio la piramide alimentare della dieta mediterranea, che, in maniera semplice e immediata, fornisce indicazioni su frequenza di assunzione giornaliera o settimanale di ogni categoria alimentare.

Esiste un aperto dibattito su alcuni cibi considerati favorevoli lo sviluppo di neoplasie, come la carne e gli zuccheri. Ci spiegate meglio?

Il dibattito è nato quando la IARC (International Agency for Research on Cancer) ha definito le carni rosse



ALIMENTAZIONE: VARIETÀ E MODERAZIONE SONO LE PAROLE CHIAVE PER UNA CORRETTA DIETA

LE SEMPLICI REGOLE PER AVERE UN CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

1 CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

■ Ad esempio, consumare frutta e verdura di stagione, in base a quello che la natura offre in ogni momento dell'anno, permette di avere alimenti più salutari sulle nostre tavole, non trattati con grandi quantità di pesticidi. Così si rispetta anche l'ambiente e si spende di meno.

2 SÌ A CONDIMENTI NATURALI, SPEZIE E ERBE AROMATICHE E PER INSAPORIRE I CIBI

■ Anche la scelta dei condimenti è importante: preferire quelli naturali, non sottoposti a ulteriori lavorazioni - primo tra tutti l'olio extravergine di oliva - ha dimostrato una certa efficacia nel controllo di alcune malattie metaboliche, come l'aterosclerosi e il diabete mellito, oltre a possedere alcune sostanze antiossidanti (polifenoli e tocoferoli).

■ Limitare l'assunzione di sale, preferendo erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi, aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare: l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) limita l'assunzione del sale a 5 grammi al giorno, incluso quello già naturalmente presente nei cibi, che quasi mai viene considerato.

3 L'ACQUA DI CUI ABBIAMO BISOGNO

■ Mantenere un apporto idrico adeguato è fondamentale per restare in salute: quanta acqua bere dipende da diversi fattori, tra cui il sesso, l'età, le condizioni climatiche, l'attività lavorativa e sportiva del soggetto. Secondo quanto riportato dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), l'apporto di acqua deve essere di almeno 1,5 litro nell'infanzia, e successivamente incrementato ad almeno 2 litri nell'età adulta, ovviamente adattandolo alle necessità individuali.

4 ATTENZIONE AGLI 'STRAPPI ALLA REGOLA'

■ Limitare al minimo gli 'strappi alla regola': dolci, fritti, snack, bevande zuccherate e alcolici. Un buon compromesso può essere sostituire il dolce alla fine del pasto con della frutta, che, oltre ad essere dolce fornisce un buon apporto di fibra, utile per la regolarità intestinale.

■ Le bevande zuccherate andrebbero evitate, per l'eccessivo apporto di zuccheri semplici e il rischio di alterare il metabolismo glicemico.

■ Per i più grandi, un bicchiere di vino ogni tanto non fa male, ma non deve essere la routine: se dal punto di vista cardiovascolare sono stati verificati degli effetti protettivi del vino rosso, lo stesso non si può dire per le patologie tumorali. Inoltre, un consumo esagerato di bevande alcoliche, di per sé molto caloriche, porta a sviluppare eccesso ponderale e obesità, con tutti i rischi correlati.

5 SCEGLIERE GLI ALIMENTI CERTIFICATI COME BIOLOGICI

■ È sicuramente un atteggiamento positivo, sia per l'ambiente, sia per la nostra salute. La certificazione garantisce la conformità delle produzioni ottenute con metodo biologico in tutte le fasi della filiera di produzione, dal campo alla tavola, in conformità alle norme dell'Unione Europea. Scegliendo questi prodotti si ha la sicurezza di mangiare cibi non trattati né allevati con sostanze chimiche, cresciuti in ambienti sani, tutelandone biodiversità e fertilità. Introducendo alimenti non trattati, il nostro organismo gioverà delle proprietà nutritive dell'alimento stesso e l'ambiente ringrazierà in quanto non sovrasfruttato.

ALIMENTAZIONE: VARIETÀ E MODERAZIONE SONO LE PAROLE CHIAVE PER UNA CORRETTA DIETA



come cancerogeno di gruppo 2 A, cioè “probabile cancerogeno per la specie umana”, e le carni trattate, come insaccati e affumicati, cancerogeno di gruppo 1, cioè “sufficiente evidenza di cancerogenità per la specie umana”. È importante sottolineare che l’agenzia IARC, nonostante le sue monografie titolino “valutazioni del rischio cancerogeno”, in realtà fornisce valutazioni di pericolo, concetto diverso da quello di rischio: il pericolo è intrinseco in quanto può determinare un effetto, mentre il rischio valuta a che livello di esposizione/dose si esplica l’effetto. È ormai noto che una dieta sbilanciata, con un eccessivo consumo di grassi animali, correla con un maggior rischio di tumore del colon, ma non si può pensare che un consumo moderato di questi alimenti abbia effetti letali. È altresì vero che tutte le diete per la prevenzione del cancro consigliano un con-

sumo moderato di carni, favorendo un maggiore apporto di frutta e verdura fresche, cioè di quegli alimenti ricchi di proprietà antiossidanti. Per quanto riguarda gli zuccheri non ci sono studi sufficienti a dimostrare una diretta correlazione con lo sviluppo di neoplasie, ma è certo che un’assunzione esagerata di questi, in particolare di zuccheri semplici a rapido assorbi-

Tutte le diete per la prevenzione del cancro consigliano un consumo moderato di carni, favorendo un maggiore apporto di frutta e verdura fresche, cioè di quegli alimenti ricchi di proprietà antiossidanti

mento, porti ad un’incidenza maggiore di diabete mellito e di obesità, che, alterando i meccanismi ormonali, correlano con una maggiore incidenza tumorale. Un’altra correlazione da non dimenticare è quella tra l’assunzione eccessiva di alcol e lo sviluppo di tumori epatici.

Altra questione: il latte e le bevande vegetali. Quali scegliere per ottenere un corretto apporto di nutrienti importanti come il calcio?

Per le persone intolleranti al lattosio si possono scegliere i latti e i latticini delattosati oppure le bevande vegetali. Queste ultime non sono tutte uguali e le uniche che per composizione si avvicinano al latte vaccino sono quelle a base di soia: 37% di proteine, 54% di lipidi e 9% di carboidrati. Le bevande a base di riso, mandorla, avena, cocco sono praticamente prive di lipidi e proteine e contengono solo carboidrati: non sono delle bevande complete, non forniscono corretti apporti dei nutrienti ed è come bere una bevanda zuccherata, quindi è meglio evitarle sia a colazione sia per gli spuntini. Per quanto riguarda l’apporto di calcio c’è una netta differenza tra il latte vaccino e quello di soia: il primo ne contiene, su 100 grammi di prodotto, 119 milligrammi, il secondo 13 milligrammi. La dose giornaliera raccomandata di calcio è pari a 800 milligrammi, ma varia a seconda dell’età; inoltre il fabbisogno quotidiano aumenta nelle donne in gravidanza e durante l’allattamento. In caso di esclusione di latte vaccino e derivati è giusto sapere che anche altri cibi ne posseggono in quantità elevata, per esempio vegetali a foglie verde scuro (cavolo cinese, cavolo ric-

ALIMENTAZIONE: VARIETÀ E MODERAZIONE SONO LE PAROLE CHIAVE PER UNA CORRETTA DIETA



cio, broccoli, ma non negli spinaci), nei legumi secchi e in molti pesci e molluschi (sardine, vongole, cozze).

In che cosa consiste la visita dietologica di prevenzione primaria offerta dall'Associazione Prevenzione Tumori?

È una visita medica che presuppone in prima battuta un inquadramento clinico della persona: familiarità per patologie tumorali e non, eventuali patologie attuali o pregresse e terapie in corso, se portati gli esami del sangue vengono visionati. Successivamente la visita si concentra sull'aspetto propriamente nutrizionale, partendo dal racconto della giornata alimentare tipo della persona (dalla colazione fino al dopo cena). Già da questo colloquio emergono spesso problematiche di varia natura legate alla dieta. Pertanto, in circa 30 minuti di visita per paziente, si cerca di individuare le principali criticità, personalizzando l'intervento nutrizionale e, se possibile, definendo anche degli obiettivi.

Quali sono le domande più frequenti?

In un periodo storico in cui l'accesso al sapere è semplice, soprattutto tramite internet, anche il rischio di essere fuorviati da notizie false è molto alto. Infatti, tra le domande più comuni ci sono ricerche su alimenti o diete efficaci (per non dire 'miracolose') di vario genere di cui hanno sentito parlare o che, in certi casi, hanno seguito per un periodo medio-lungo, spesso senza effetti. Tra i dubbi più frequenti ci sono i luoghi comuni: se la carne rossa faccia male alla salute, se l'unico modo per dimagrire

ALIMENTAZIONE: VARIETÀ E MODERAZIONE SONO LE PAROLE CHIAVE PER UNA CORRETTA DIETA

sia eliminare i carboidrati come pane, pasta e riso, se sia corretto sostituire un pasto con della frutta, se si possono mangiare più di due uova a settimana, se gli alimenti biologici siano effettivamente più salutari. Ancora una volta, il consiglio principale è di rivolgersi sempre e solo a specialisti della Nutrizione: basta creare falsi miti, basta a schemi dietetici infondati e che possono anche mettere a rischio la propria salute. E ricordarsi di due parole chiave per una corretta dieta: varietà e moderazione.

Quali sono invece le difficoltà maggiori che incontrano nella personale alimentazione?

La maggiore difficoltà è la mancanza di tempo: piatti pronti, solo da scaldare, di cui la composizione non sempre è salutare e non si conosce né la provenienza delle materie prime né il metodo di preparazione sono consumati sempre di più. Un altro nemico è la disinformazione: si dice tutto e il contrario di tutto, risulta difficile capire dove sia il vero. La soluzione è riuscire a organizzarsi: anche per chi non ha tanto tempo di fare la spesa, esistono ormai numerose alternative. Per fare un esempio, il GAS (Gruppo di Acquisto Solidale) è una realtà ormai diffusa che permette ai singoli di unirsi nell'acquisto di prodotti provenienti da agricoltura biologica, scelti nel rispetto della qualità del prodotto e dell'ambiente. Oppure in un giorno della settimana con maggiore disponibilità di tempo, si possono preparare o programmare gli alimenti da mangiare nei giorni successivi.

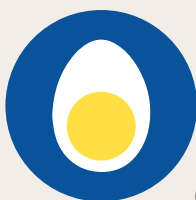
PERDERE PESO SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

La raccomandazione è non escludere nessun alimento in particolare, anche se si vuole dimagrire.



I carboidrati sono parte fondamentale e imprescindibile di un'alimentazione equilibrata. Bisogna prediligere quelli a lento assorbimento (pane, pasta, riso e altri cereali) in quanto gli zuccheri (dolci, bevande zuccherate e frutta) vengono assorbiti velocemente e portano a un rapido innalzamento della glicemia, con rilascio di insulina e successivo immagazzinamento di zuccheri e grassi nelle cellule. Non dimentichiamoci che l'insulina è il principale ormone responsabile del fenomeno di ingrassamento (lipogenesi), cioè lo stoccaggio di lipidi all'interno del tessuto adiposo. I carboidrati complessi, a lento assorbimento, forniscono l'energia per le attività quotidiane, e hanno un effetto minore sul picco glicemico, soprattutto se integrali. Questi ultimi, grazie al contenuto di fibre, prolungano la sensazione di sazietà, regolarizzano il transito intestinale e contribuiscono anche a ridurre il livello di colesterolo nel sangue.

Quando e come consumare la frutta: se la mangiamo a fine pasto o la associamo a una quota proteica, come lo yogurt o in un frullato, o con della frutta secca, gli zuccheri vengono assorbiti più lentamente e verranno digeriti in un tempo più lungo, prolungando il senso di sazietà.



Le uova sono una fonte di lipidi (il tuorlo) e di proteine (l'albume): mangiarle al posto della carne o del pesce può essere una valida alternativa, ma dato l'elevato contenuto di colesterolo (222 milligrammi circa in un uovo medio di 60 grammi) non bisogna esagerare. L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) raccomanda il consumo di circa 2-4 uova a settimana, bisogna tenere presente anche delle uova che assumiamo senza rendercene conto, come nella pasta o nelle preparazioni di alcuni cibi.

TUMORE DEL CAVO ORALE

UN SEMPLICE CONTROLLO PUÒ SALVARE LA VITA



La nostra bocca è un organo da conoscere, preservare e curare fin dalla nascita e non un oggetto misterioso che va considerato e riaggiustato solo quando “smette di funzionare”.

Da molto tempo i dentisti italiani danno il loro impegno quotidianamente per diffondere le buone regole per una corretta prevenzione di carie, gengiviti e malocclusioni.

Il Dottor Massimiliano Prandini, dentista dell'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (Andi) e dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte spiega quanto sia importante un semplice controllo preventivo della nostra bocca, sia per il suo benessere di tutti i giorni sia per scongiurare il rischio di neoplasie del cavo orale. “Si tratta di semplici controlli preventivi che consiglio di fare in particolare dai 40 anni in avanti e soprattutto ai fumatori e ai consumatori di alcolici”.

Avere cura dei propri denti quanto è importante Dottor Prandini?

Tanto, e non solo per motivi estetici, come il mondo moderno ci porta a pensare. Una bocca sana ci mette nella condizione di nutrirci adeguatamente dando beneficio a tutto l'organismo. Per contro una bocca non sana può generare molti disturbi sia locali che sistemici.

Quali sono i principali “nemici” del nostro sorriso?

Un'alimentazione non equilibrata, unita alla poca cura domiciliare, fattori di rischio come il fumo e consumo di alcolici. Ognuno di noi può essere il primo medico di se stesso dedicando il tempo giusto alla pulizia dei denti e alla salute della bocca.

Quali sono le buone regole per una corretta prevenzione di questi “nemici”?

Un'alimentazione equilibrata, ricca di vitamine e fibre e più povera di zuccheri favorisce il benessere generale, ancora di più quello del cavo orale. La pulizia dei denti dopo ogni pasto, oltre ai controlli regolari dal proprio dentista di fiducia, permette di salvaguardare denti, gengive e ossa dai problemi che, al contrario, sarebbero ingenerati dalla persistenza di placca e tartaro. Questa educazione alimentare e all'igiene deve iniziare già con i bambini affinché diventi abitudine consolidata nell'età adulta.

Tra le malattie più comuni, non bisogna dimenticare neoplasie del cavo orale, non è vero?

Anche la bocca è interessata dal problema “tumore” benché, purtroppo, spesso la gente lo ignori. Questa è una forma tumorale peraltro parecchio aggressiva che va necessaria-

mente diagnosticata nelle fasi iniziali per poter essere curata con efficacia.

Come è possibile prevenire il tumore del cavo orale?

Il primo consiglio è eliminare l'attitudine al fumo e all'abuso di alcolici.

Che incidenza ha nella popolazione e quanto è pericoloso?

Questo tipo di malattia conta in Italia circa 4.500 nuovi casi all'anno (dato AIRC, Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro). E' una forma tumorale molto pericolosa oltre che subdola. Infatti, nelle sue forme iniziali essa è quasi sempre asintomatica. Questa è una delle cause che portano a formulare diagnosi tardive con gravi ripercussioni sulla possibilità di guarigione del paziente.

Oggi quali sono le novità nella cura

TUMORE DEL CAVO ORALE

UN SEMPLICE CONTROLLO PUÒ SALVARE LA VITA

e trattamento di questa tipologia di tumore?

Ad oggi ci sono anche apparecchiature che sfruttano la fluorescenza dei tessuti per individuare lesioni della mucosa orale. Questi strumenti possono aiutare il medico ad individuare casi da afferire ad un centro di patologia orale per gli approfondimenti del caso. Nonostante il progredire della tecnologia medica l'aspetto veramente fondamentale per la gestione di questo tumore è pervenire ad una diagnosi precoce della malattia, perciò la cosa più importante è fare una visita di prevenzione con un patologo orale che saprà valutare lo stato delle mucose.

In che cosa consiste la visita di controllo per i soci dell'Associazione?

E' una visita velocissima e per niente invasiva. Dico sempre che richiede più tempo prenotarsi al telefono che sottoporsi alla visita stessa, questo per invogliare, motivare tutti a sottoporsi a questo tipo di visita fugando ogni tipo di paura. E' "sufficiente" l'esame di due occhi esperti per valutare lo stato di salute della nostra bocca. La visita quindi non è stancante né dolorosa.

Le principali "nemiche" del nostro sorriso sono: un'alimentazione non equilibrata, unita alla poca cura domiciliare, fattori di rischio come il fumo e consumo di alcolici.



Quante volte è capitato di diagnosticare una neoplasia ai nostri soci nel corso di una visita preventiva?

In una occasione, diversi anni fa, è capitato al collega Dottor Massolini di diagnosticare un tumore in forma avanzata, ma ciò a cui noi puntiamo è l'individuazione di lesioni precancerose sulle quali possiamo intervenire in modo determinante. Negli anni abbiamo individuato centinaia di questi casi.

Allora i controlli preventivi dell'Associazione sono utili?

Più che utili direi fondamentali, in-

nanzitutto per diffondere una cultura di salute e informare la gente che anche la bocca può essere interessata dal problema tumore.

Infine, che cosa si sente di consigliare ai nostri associati?

In modo particolare, a chi ha dai 40 anni in su ed è un paziente fumatore o consumatore di alcolici, di fare una visita presso la nostra sede, e poi di motivare amici e parenti a fare la stessa cosa. Potrebbe essere non solo un buon consiglio, ma un consiglio che salva la vita.

TUMORE DEL CAVO ORALE

UN SEMPLICE CONTROLLO PUÒ SALVARE LA VITA

I GIOVANI E IL SESSO E I GRANDI FUMATORI: RISCHIO ALTISSIMO DI SVILUPPARE TUMORI DEL CAVO ORALE



C'è una fascia di popolazione più a rischio di sviluppare lesioni pretumorali nel corso della vita che con il passare del tempo possono trasformarsi in tumori del cavo orale e laringe. Sono i giovani e i grandi fumatori. Se per i primi il nemico numero 1 è il **Papilloma Virus**, che si può trasmettere per via sessuale interessando il cavo orale, i fumatori potranno andare incontro non solo al tumore al polmone, ma anche a neoplasie che coinvolgono **cavo orale e laringe** e il rischio è più alto per chi inizia a fumare già in giovane età. Se non diagnosticate per tempo, queste lesioni possono trasformarsi in tumori, con tutto quello che ne consegue.

*La **Dottoressa Laura Salonia**, Otorinolaringoiatra dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte, spiega l'importanza delle visite di prevenzione dell'Associazione e la sensibilizzazione al problema alla popolazione più a rischio.*

In che cosa consiste la visita di prevenzione rivolta ai Soci di Prevenzione Tumori?

Nel visitare i pazienti andando ad identificare precocemente lesioni potenzialmente pre-tumorali. Si indagano eventuali comportamenti a rischio come assunzione abituale di alcol o abitudine al fumo di sigaretta. Si esegue un accurato esame obiettivo del cavo orale e dell'ipofaringe-laringe.

Quando sono disponibili i risultati?

Subito dopo la visita, qualora venissero individuate delle lesioni sospette il paziente viene invitato ad eseguire una visita approfondita otorinolaringoiatrica al fine di eseguire una exeresi della lesione e successivo esame istologico.

In media, quanti sono i Soci di Prevenzione Tumori che incontra nel corso dell'anno?

Visitiamo 30 pazienti durante ogni incontro mensile.

Che età hanno? Sono più uomini o più donne? Quanti sono i giovani?

Sono più uomini; età media intorno ai 55-60 anni, ma negli ultimi mesi si è assistito ad un flusso sempre maggiore di giovani sensibilizzati dalle campagne di prevenzione.

Perché si sottopongono ad una visita di controllo?

Molti sono preoccupati in quanto forti fumatori. Si sottopongono a queste visite grazie alle campagne di prevenzione

che vengono svolte negli ultimi anni.

Qualcuno ha richiesto un controllo perché una lesione in bocca gli ha destato preoccupazione?

Di frequente capita che vengano in visita per delle lesioni dolorose o talvolta sanguinanti del cavo orale, per cambiamenti della voce (disfonia) e, non risolvendosi con dei comuni farmaci da banco, preferiscono approfondire rivolgendosi allo specialista.

Quali sono i sintomi che possono far destare attenzione?

Sensazione di corpo estraneo in bocca o in gola, lesione sanguinante della bocca, abbassamento del timbro vocale (disfonia), mal di gola che perdura nel

TUMORE DEL CAVO ORALE

UN SEMPLICE CONTROLLO PUÒ SALVARE LA VITA

PREVALENZA DEI TUMORI DI CAVO ORALE E LARINGE IN PIEMONTE



tempo, comparsa di tumefazioni del collo, dolore alle orecchie.

In caso di lesione certa cosa deve fare una persona che la scopre?

Parlarne con il medico curante e successivamente rivolgersi il prima possibile ad uno specialista Otorinolaringoiatra.

Quante volte le è capitato di diagnosticare una lesione precancerosa?

Da quando svolgo il servizio presso questa Associazione mi è capitato di vedere circa il 2-3% di pazienti con delle lesioni precancerose.

Ora parliamo dei giovani: perché sono più a rischio?

I giovani di oggi sono gli anziani di domani e se fin da subito evitano delle abitudini scorrette il rischio di sviluppare dei tumori della bocca o della laringe si riduce significativamente.

Il sesso orale quanto può essere determinante per l'insorgenza di lesioni da Papilloma Virus nella bocca?

L'infezione da HPV, soprattutto HPV16 (presente nel 90% delle neoplasie HPV correlate), può essere alla base di neoplasie orofaringee, anche quando non coesistono i comuni fattori di rischio (fumo o alcol). E' infatti noto come que-

sto tipo di neoplasie HPV correlate tendano a manifestarsi in soggetti più giovani, non esposti a fumo o alcol, e con una storia di partner sessuali multipli.

Come e quando si manifestano queste lesioni?

Si presentano come delle lesioni dello stesso colore della mucosa confinante, solitamente di piccole dimensioni soprattutto in corrispondenza delle tonsille.

Quante volte le è capitato di diagnosticare una lesione da HPV?

In circa un 5-7% di giovani adulti.

Qual è la migliore prevenzione?

Evitare comportamenti sessuali a rischio.

Ora parliamo dei fumatori: qual è il rischio che sviluppino lesioni nel cavo orale e laringe per colpa del fumo di sigaretta?

Il 75% delle neoplasie a carico del distretto testa-collo sono causate dall'azione combinata di fumo e alcol, considerati i principali fattori di rischio nella genesi di questa patologia. Il rischio di sviluppare un tumore di queste sedi è correlato alla quantità di sigarette fumate, essendo doppio per i soggetti

che ne fumano più di 20 al giorno, rispetto a quelli che ne fumano meno di 20. Tuttavia il rischio di andare incontro a degenerazione neoplastica tende a diminuire abbandonando il fumo, fino ad avvicinarsi a quello dei non fumatori dopo circa 15 anni.

La diagnosi precoce quanto è importante contro i tumori di bocca e laringe?

La diagnosi precoce ci dà la possibilità di poter individuare delle lesioni a rischio potendo quindi effettuare il prima possibile un trattamento mini invasivo. Se ciò non avvenisse aumenta per il paziente il rischio di sottoporsi ad interventi demolitivi che avrebbero altresì un impatto negativo sulla qualità di vita.

Qual è la migliore arma per sensibilizzare giovani e grandi fumatori al problema di questi tumori?

L'informazione attraverso campagne pubblicitarie volte a illustrare gli effetti a lungo termine che potrebbero avere alcune abitudini scorrette.

Che cosa si sente di consigliare loro?

L'astensione dal fumo di sigaretta, ridurre l'apporto di vino e super alcolici e di effettuare almeno una volta l'anno delle visite di prevenzione.

TUMORE DEL COLON RETTO: L'IMPORTANZA DELLA DIAGNOSI PRECOCE



Entriamo nel merito della visita di controllo che i Soci dell'Associazione Prevenzione Tumori eseguono per prevenire il tumore del colon retto. Una neoplasia che ha numeri importanti. Nel 2018 il Piemonte ha registrato 4.050 nuovi casi di tumore, contro i 4.350 diagnosticati nel 2017, di cui 2.400 uomini e 1.950 donne. In Italia sono state stimate circa 53.000 nuove diagnosi nel 2017 (30.000 uomini e 23.000 donne). Sia tra gli uomini (16% di tutti i nuovi tumori) che tra le donne (13%) si trova al secondo posto, preceduto rispettivamente dalla prostata e dalla mammella. Ecco perché è importante la Prevenzione.

Ci spiega le ragioni il Dottor Marco Ettore Allaix, medico chirurgo presso l'Ospedale Molinette della Città della Salute e della Scienza di Torino e dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori in Piemonte.

Dottor Allaix, ci spiega perché è importante la visita di controllo dell'Associazione per prevenire il tumore del colon retto?

Perché permette di identificare soggetti portatori di fattori di rischio o con "campanelli d'allarme" per lo sviluppo di un carcinoma coloretale. A questi individui viene consigliata una colonscopia completa (esame diagnostico che consente di esaminare la mucosa del colon inserendo, attraverso l'ano, un tubo sottile e flessibile che viene fatto avanzare lentamente mentre si introduce aria per distendere le pareti dell'intestino) che è dimostrato essere il più efficace per la prevenzione e il trattamento delle neoplasie coloretali in stadio iniziale. Ogni anno vengono in visita circa 300 persone, tra cui anche soggetti giovani di età inferiore ai 40 anni.

In alcuni casi, questo programma di prevenzione ha permesso di diagnosticare dei polipi, che sono stati asportati endoscopicamente, e di carcinomi che sono stati trattati chirurgicamente

A partire da quale età consiglia un controllo preventivo?

Consiglio, in assenza di familiarità per cancro coloretale, di iniziare i controlli preventivi all'età di 50 anni con una colonscopia completa. Se la colonscopia è negativa, il controllo endoscopico andrebbe ripetuto ogni 5 anni in assenza di sintomi. Tra una colon-

scopia e l'altra, la ricerca del sangue occulto fecale, in associazione ad una visita medica come quella che proponiamo con l'Associazione, rappresenta il modo meno invasivo per prevenire i tumori del colon-retto.

In che cosa consiste la visita?

In un breve questionario in cui si prende nota dell'età del soggetto che viene in visita, la familiarità per neoplasie coloretali e di altri distretti, le patologie associate, eventuali pregressi interventi o procedure sul colon-retto, i sintomi. Successivamente si procede all'esplorazione rettale per valutare la presenza di eventuale sangue macroscopicamente evidente e/o di lesioni partendo dalla parete rettale. Infine, si consegna il campione per la ricerca del sangue occulto fecale.

TUMORE DEL COLON RETTO: L'IMPORTANZA DELLA DIAGNOSI PRECOCE



Ci parli del test per la ricerca del sangue occulto nelle feci.

Si tratta di un esame completamente gratuito che può essere effettuato a casa il mattino del sabato in cui si porta il campione o nei due giorni precedenti (in tal caso il campione va mantenuto in ambiente fresco). Il test ha l'obiettivo di identificare la presenza di sangue non macroscopicamente evidente, ma tuttavia presente nelle feci.

Quando è possibile ritirare i risultati?

I risultati vengono riportati sul foglio della visita la mattina stessa, con un'attesa di circa 15 minuti.

Ci sono stati casi in cui ha diagnosticato un tumore?

In alcuni casi, questo programma di prevenzione ha permesso di diagnosticare dei polipi, che sono stati asportati endoscopicamente, e di carcinomi che sono stati trattati chirurgicamente in maniera radicale per via laparoscopica.

Questi casi fanno riflettere sull'importanza di una diagnosi precoce, non è vero?

Assolutamente sì. Sono tutti casi paucisintomatici (con scarsità di sintomi) in cui le domande precise poste dal medico specialista, la visita e la ricerca del sangue occulto fecale, hanno permesso una diagnosi precoce e un trattamento con ottimi risultati oncologici. Il cancro coloretale è attualmente uno dei pochi tumori che si giova della diagnosi precoce.

Cosa chiedono le persone che si rivolgono all'Associazione Prevenzione Tumori?

TUMORE DEL COLON RETTO: L'IMPORTANZA DELLA DIAGNOSI PRECOCE

Si rivolgono per sapere se hanno dei fattori di rischio o sintomi correlabili al cancro coloretale. Attualmente, soprattutto per motivi di budget, c'è resistenza nel prescrivere la colonscopia da parte di molti medici di famiglia, l'Associazione si pone l'obiettivo di coprire questo gap cercando di intercettare coloro che sono a maggior rischio di sviluppare un tumore del colon-retto.

Qual è invece la principale paura?

E' legata all'emissione di sangue dall'ano, anche se è tuttora radicata nel pensiero comune che vi sia differenza tra un sanguinamento "buono" (rosso vivo) e un sanguinamento "cattivo" (rosso scuro). In secondo luogo, la paura di dover portare una stomia

(apertura creata chirurgicamente sulla parete addominale per consentire la fuoriuscita di feci che vengono raccolte in un sacchetto), in caso di diagnosi tumore coloretale è un'altra motivazione per cui le persone vengono in visita.

Perché è tanto temuto il tumore del colon retto?

Perché, se non diagnosticato precocemente, è associato a sintomi come il sanguinamento, l'occlusione intestinale e ai sintomi associati alle metastasi a distanza.

Quali sono i fattori di rischio per questo tumore?

L'etiopatogenesi (le cause e il loro meccanismo di azione) di questo tu-

more è multifattoriale: componente genetica (famigliarità) e componente ambientale (cibi e inquinanti).

E i sintomi?

I sintomi principali sono: alterazione dell'alvo (modalità di evacuazione), comparsa di sangue e/o muco nelle feci, tenesmo rettale (stimolo costante ad evacuare), senso di incompleto svuotamento, dolore addominale, incontinenza, affaticamento correlato all'anemia in caso di sanguinamento cronico, massa addominale.

Oltre ad una visita di controllo preventiva come si può prevenire questo tumore?

Con una alimentazione varia e possibilmente genuina a base di scorie (per fare qualche esempio: frutta, verdure, legumi e cereali integrali).

Quali sono le novità nel campo della ricerca scientifica per quanto riguarda la diagnosi e la cura di questo tumore?

Negli ultimi anni sono stati fatti notevoli progressi nell'ambito delle procedure endoscopiche, della ricerca del sangue occulto e della diagnostica. Il trattamento chirurgico è per lo più effettuato per via laparoscopica con ridotto discomfort per il paziente.

Infine, che consiglio si sente di dare a chi sta pensando di sottoporsi ad una visita di controllo ma ha ancora resistenze e timori?

Le resistenze e i timori non sono fondati poiché derivano dalla mancanza di conoscenza dell'argomento specifico. I timori possono solo venire dopo la diagnosi di tumore, non al momento della visita preventiva.



GLI EVENTI DELL'ASSOCIAZIONE



MEMORIAL CIAO SU' - LA GIORNATA DI SPORT PER RICORDARE SUSANNA NORA

Anche quest'anno l'Associazione ha partecipato alla giornata **"Ciao Su"** in memoria di **Susanna Nora**, al Palaruffini di Torino.

Il **22 settembre** scorso i sostenitori di "Ciao Su" e dell'Associazione hanno ricordato Susanna al decimo anniversario della scomparsa e hanno promosso la pallacanestro femminile.

Sono stati raccolti fondi per sostenere la principale attività dell'Associazione, ovvero le visite di prevenzione gratuite.

"DISTINGUISHED GENTLEMAN'S RIDE" CONTRO IL CANCRO ALLA PROSTATA

Per l'iniziativa di sensibilizzazione sull'androgia, in particolare la ricerca sul cancro alla prostata **"Distinguished Gentleman's"**, **domenica 29 settembre in piazza della Repubblica, a Torino**, decine di migliaia di distinti signori hanno indossato la cravatta, arricciato i baffi, stirato i propri tweed e inforcato le proprie motociclette classiche e d'epoca per raccogliere fondi. Ha partecipato alla manifestazione anche l'Associazione portando il messaggio dell'importanza della prevenzione e per raccogliere fondi a sostegno delle sue attività.



A OTTOBRE IN PIAZZA PER LA CAMPAGNA "LA PREVENZIONE DA BUONI FRUTTI, COGLI LA MELA DELLA VITA"

Anche quest'autunno le "mele della vita" dell'Associazione sono arrivate nelle piazze di Torino e Provincia in occasione della campagna di raccolti fondi **"La prevenzione dà buoni frutti, cogli la mela della vita"**. Sono stati distribuiti sacchetti di mele, del peso di 2 chili ciascuno, a fronte di un'offerta minima di 5 euro. Le offerte raccolte rappresentano uno dei principali mezzi per finanziare le visite di prevenzione.

La manifestazione è organizzata in collaborazione con **Nova Coop e Coop**. Fondamentale è anche l'aiuto dell'**A.N.A. (Associazione Nazionale Alpini)** che, insieme ai volontari dell'Associazione e ai **Volontari selezionati dal Settore Decentramento e Pari Opportunità del Comune di Torino (Giovani per Torino)**, gestiscono ogni anno le singole postazioni. Le mele provengono dall'Azienda agricola di Lagnasco, in provincia di Cuneo.



SOSTIENICI!

A NATALE SOSTIENI LA PREVENZIONE REGALANDO DOLCEZZA. PRENOTA LE “NOCCIOLINE” DELL'ASSOCIAZIONE, BUONE E SOLIDALI

Anche quest'anno per Natale, l'Associazione vi propone un'ottima idea per i regali da mettere sotto l'albero. Non costa molto ma è veramente gradita: sono le scatoline con la nocciolina e il Cri Cri dell'azienda artigianale piemontese Piemont, 150 grammi di nocciola del Piemonte ricoperta di ottimo cioccolato fondente.

Negli ultimi anni le *Noccioline* e i *Cri Cri* sono stati molto apprezzati da chi li ha acquistati per sé o per donarli.

Oltre al significato del dono, le Noccioline dell'Associazione rappresentano qualcosa di più: **sostenere l'attività dell'Associazione anche durante le feste natalizie.**

Prenota sul sito www.prevenzionetumori.org e segui le indicazioni oppure scrivi a segreteria@prevenzionetumori.org.

La donazione è di 7 € a scatola e 20 € per 3 scatole.



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).



SOSTIENICI!



A NATALE REGALA LA TESSERA NATALIZIA “LIMITED EDITION”

Il Santo Natale è alle porte. Per familiari e amici quest'anno ti proponiamo un'idea regalo originale e solidale: la Tessera Natalizia della Prevenzione *Limited Edition*.

La tessera, valida per tutto il 2020 e disponibile con soli 20 Euro, permetterà a chi la riceverà di effettuare **visite di prevenzione dei tumori** di cute, apparato urinario, apparato urogenitale maschile, apparato respiratorio, cavo orale e laringe e colon retto e **visite di prevenzione primaria** con Nutrizionista e Chinesiologo.

Potrai prenotarle online e ritirarla presso gli uffici dell'Associazione, in via San Massimo 24, a Torino (interno cortile, sulla destra, al fondo 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

**CINQUE PER MILLE
CODICE FISCALE 97511870012**



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 Truant

Maria Grazia Vaudagna

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente:

Francesco Di Carlo

Componenti:

Chiara Benedetto

Maria Grazia Bernengo

Oscar Bertetto

Alessandro Comandone

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