



## RIPARTE LA PREVENZIONE

### 3 EDITORIALE

#### 4 FOCUS

"I TUMORI DELLA BOCCA: COME PREVENIRLI"

"IL TUMORE AL SENO: COSA PUOI FARE DA OGGI?"

INTERVISTA ADELE PATRINI - C.A.O.S. ODV

"APP E DISPOSITIVI INDOSSABILI"

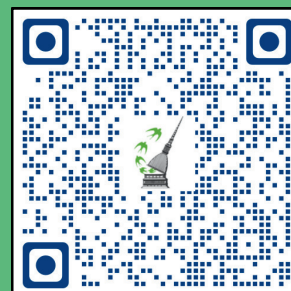
"VACCINI E PREVENZIONE: NON SOLO BAMBINI"

### 12 AL LAVORO...CON LA PREVENZIONE

### 13 IL CALENDARIO EVENTI 2025

### 14 SOSTIENI LA PREVENZIONE

SCANSIONA  
IL QR CODE E  
ASSOCIATI ORA





Prevenzione tumori

ASSOCIAZIONE PER LA PREVENZIONE  
E LA CURA DEI TUMORI ETS - ODV

## In questo numero:

### EDITORIALE - LETTERA AI SOCI



### FOCUS

pag. 4

Interviste agli specialisti



### C.A.O.S. ETS ODV

pag. 9

Intervista ad Adele Patrini



### “AL LAVORO...

pag. 12

### CON LA PREVENZIONE

Il progetto sviluppato per le aziende che vogliono investire  
nella salute e nella formazione dei lavoratori.



### TUTTI GLI EVENTI DEL 2025

pag. 13

### DELL'ASSOCIAZIONE



SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL E SU WHATSAPP



# EDITORIALE

Il Direttore di "Nuova Speranza" - Federico Ott



Qualche giorno fa un caro amico, rispondendo a un semplice "come stai?", mi ha confessato tra le lacrime che, a seguito di un controllo, a sua moglie è stata trovata una massa nel seno. Esami immediati e subito dopo il temuto responso. Ora naturalmente dovrà sottoporsi a un intervento urgente e alle successive terapie ma quel controllo le ha molto probabilmente salvato la vita. Questo episodio mi ha, ancora una volta, confermato la bontà della scelta di essere qui, a dare il mio piccolo contributo al meraviglioso lavoro che si sta facendo per raggiungere sempre più persone, per fare rete, per creare consapevolezza. Nessuno di noi è in grado da solo di risolvere il problema ma tutti insieme, ognuno con il proprio contributo, con la potente goccia nel mare, possiamo creare onde maestose. In questo numero sono felice di poter ospitare la presidente di CAOS che condivide la sua storia personale e quella dell'associazione proprio nell'ottica di fare rete, di attivarci insieme, di riunire le gocce in un'unica onda. Perché si può andare lontano, mano nella mano.

# LETTERA AI SOCI

Cari soci,



è con grande soddisfazione che desidero condividere con voi i primi, importanti frutti della "rivoluzione" che insieme abbiamo avviato. L'inversione di marcia intrapresa negli ultimi mesi sta cominciando a dare risultati tangibili, e questo grazie al contributo, alla fiducia e all'entusiasmo di tutti voi.

Abbiamo registrato un significativo aumento delle visite di prevenzione dermatologica, urologica e, soprattutto, senologica, segno che il nostro messaggio di attenzione e cura sta raggiungendo sempre più persone. Anche la partecipazione agli eventi è cresciuta in maniera straordinaria: un segnale forte di una comunità viva, attenta e desiderosa di essere protagonista del cambiamento.

Ma, come sappiamo, la prevenzione non si ferma mai...

Per questo, i nostri nuovi obiettivi guardano ancora più avanti:

- Ampliare la platea di persone che si avvicinano ai nostri programmi di prevenzione, portando il nostro messaggio anche in nuovi territori e realtà sociali.
- Sensibilizzare i più giovani, affinché la cultura della prevenzione diventi un'abitudine naturale sin dall'età scolare.
- Entrare nel mondo delle aziende, promuovendo la salute anche nei luoghi di lavoro.
- Aumentare le specializzazioni per le visite mediche e il numero complessivo di controlli offerti.
- Investire in macchinari all'avanguardia, per garantire sempre diagnosi più precise e tempestive.

Siamo sulla strada giusta, e lo dobbiamo a ciascuno di voi. Continuiamo insieme questa rivoluzione della prevenzione, con la stessa passione e la stessa energia che ci hanno portato fin qui.

Il Presidente Claudia Barba

*Claudia Barba*



## Il tumore della bocca

In Italia si stimano oggi circa **9.000-9.500 nuovi casi annui di tumore del cavo orale**, un dato stabile ma con una tendenza all'aumento, in particolare nelle regioni del Nord e tra le fasce più giovani della popolazione. Il dato riflette la persistenza dei principali fattori di rischio e, al tempo stesso, la necessità di intensificare le campagne di prevenzione e diagnosi precoce, che restano la chiave per migliorare la prognosi.

L'incidenza è cresciuta soprattutto tra i giovani adulti, in parte per l'aumento delle infezioni da HPV (Human Papillomavirus), ma anche per la diffusione di abitudini a rischio come il fumo, il consumo regolare di alcolici e la scarsa attenzione alla salute del cavo orale. Spesso, i primi segnali della malattia — piccole ulcere, placche bianche o rosse, gonfiore — vengono sottovalutati o scambiati per disturbi banali, ritardando la diagnosi di mesi o anni.

La sopravvivenza a 5 anni varia fortemente in base allo stadio della diagnosi:

- 80-85% se il tumore è diagnosticato in fase precoce,
- 50-60% considerando tutti i pazienti,
- meno del 30% nei casi avanzati o metastatici.

Questi dati mostrano con chiarezza quanto la diagnosi tempestiva possa fare la differenza tra una guarigione completa e una prognosi sfavorevole.

Secondo le ultime stime ECIS-Globocan (2025), il cancro orale figura tra i tumori meno frequenti ma non trascurabili: circa 3,1 casi per 100.000 abitanti, con una maggiore incidenza negli uomini (4,1) rispetto alle donne (2,1).

### Mortalità e impatto sanitario

Ogni anno in Italia si registrano circa 3.000 decessi per tumore del cavo orale, un numero che purtroppo non è diminuito in modo significativo negli ultimi vent'anni. La mortalità a 5 anni rimane superiore al 39-40%, a causa soprattutto delle diagnosi tardive e della difficoltà di intervenire chirurgicamente in aree anatomiche complesse come lingua, mandibola e pavimento orale.

A livello mondiale, secondo i dati Globocan 2025, il tumore della bocca provoca circa 177.000 decessi l'anno, con un tasso di mortalità di 1,9 per 100.000 abitanti. La mortalità risulta quasi doppia negli uomini rispetto alle donne, a conferma dell'impatto delle abitudini a rischio maschili (tabacco, alcol, scarsa igiene orale).

### Proiezioni future

Le proiezioni epidemiologiche al 2035-2040 indicano un aumento compreso tra il 6 e il 10% dei nuovi casi di tumore orale nei Paesi industrializzati, se non verranno adottate strategie più incisive di prevenzione.

In particolare:

- L'HPV-correlazione continuerà a crescere, spostando l'età media di insorgenza verso i 40-50 anni.
- L'invecchiamento della popolazione comporterà un aumento dei casi complessivi, anche in soggetti non fumatori.
- Le disuguaglianze territoriali resteranno marcate: le regioni con maggiore accesso agli screening odontoiatrici e alla diagnosi precoce avranno tassi di sopravvivenza più elevati.

Gli esperti sottolineano che la **vaccinazione anti-HPV**, già raccomandata per ragazze e ragazzi dagli 11 anni, potrà nel prossimo decennio ridurre significativamente l'incidenza di queste forme tumorali, così come avvenuto per il carcinoma della cervice uterina.

### Fattori di rischio e prevenzione

I principali fattori di rischio restano invariati:

- Fumo di sigaretta, sigaro o pipa, responsabile di circa il 70% dei casi;
- Consumo eccessivo di alcol, che moltiplica gli effetti del tabacco;
- Scarsa igiene orale, protesi incongrue e infiammazioni croniche;
- Dieta povera di frutta e verdura, con carenza di antiossidanti protettivi;
- Rapporti orogenitali non protetti con partner multipli, per il ruolo oncogeno dell'HPV.

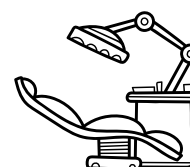
«Uno stile di vita corretto, non fumare, non abusare di alcol e mantenere una bocca sana con regolari visite dal dentista rimangono le armi principali di prevenzione – afferma il professor Sergio Gandolfo, membro del Comitato Scientifico dell'Associazione Prevenzione Tumori e già Professore Ordinario di Malattie Odontostomatologiche all'Università di Torino. –

È inoltre essenziale la prudenza nei rapporti orogenitali non protetti, dato che la letteratura mostra un aumento preoccupante dei tumori orali nei giovani correlati all'HPV, un fenomeno che richiede maggiore consapevolezza, educazione sanitaria e controlli periodici anche in età giovanile».

#### Fonti ufficiali

AIOM – AIRTUM, I Numeri del Cancro in Italia 2025; Globocan 2022 – IARC (International Agency for Research on Cancer); ECIS (European Cancer Information System); Istituto Superiore di Sanità – HPV e tumori testa-collo; EAO/EACMFS Guidelines on Oral Cancer Prevention 2025

COME DIFENDERSI DAL TUMORE DELLA BOCCA	
Azione	Indicazione
✓ Conoscere la malattia	Sapere che il tumore può comparire anche in bocca è il primo passo
🚫 Non fumare e limitare l'alcol	Rimuove oltre il 70% del rischio
🦷 Curare l'igiene orale e fare visite dal dentista	Almeno 1-2 volte l'anno
👁️ Fare autoesame orale	Se una lesione (bianca, rossa, rigonfiamento, ulcera) non guarisce entro 15 giorni, consultare subito un odontostomatologo
🕒 Controlli periodici per persone a rischio	Fumatori, forti bevitori, portatori di protesi, HPV-positivi: visita annuale
🔍 Dopo i 40 anni	Tutti dovrebbero sottoporsi a una visita di controllo orale specialistica





## La prevenzione del tumore al seno

Il tumore al seno è la neoplasia più frequente tra le donne: colpisce una donna su otto nel corso della vita. Ma oggi, più che mai, abbiamo un'arma potentissima per difenderci: la prevenzione, fatta di stili di vita sani, ascolto del proprio corpo e controlli regolari.

### **Non serve avere paura. Serve agire.**

Una camminata, una scelta più equilibrata a tavola, un controllo programmato: sono piccoli gesti quotidiani che salvano vite. Ogni decisione consapevole diventa un atto d'amore verso se stesse e verso chi ci è accanto.

### **Che cos'è il tumore al seno?**

È una crescita anomala di cellule all'interno della ghiandola mammaria, che può svilupparsi nei dotti o nei lobuli. In alcuni casi, se non diagnosticato per tempo, può diffondersi ad altri organi, ma se scoperto in fase precoce è altamente curabile e le possibilità di guarigione sono elevatissime.

Grazie alla mammografia, all'ecografia e all'attenzione crescente delle donne verso il proprio corpo, oggi la maggior parte dei tumori viene diagnosticata in fase iniziale, quando i trattamenti sono più mirati, meno invasivi e con un recupero più rapido.

I numeri aggiornati (Italia 2024/2025)

- Oltre 55.000 nuove diagnosi ogni anno
- 30% di tutti i tumori femminili
- Sopravvivenza a 5 anni: 88% (una delle più alte in Europa)
- Mortalità in calo del 2% ogni anno, grazie a screening e terapie sempre più efficaci

Questi numeri raccontano una grande verità: fare prevenzione funziona davvero. Ogni donna che si sottopone regolarmente ai controlli contribuisce a cambiare le statistiche e a migliorare le prospettive per sé e per tutte.

La diagnosi precoce: la chiave che salva

La mammografia resta l'esame di riferimento per la diagnosi precoce. Nelle donne tra i 45 e i 74 anni, il programma di screening gratuito del Servizio Sanitario Nazionale consente di individuare il tumore anche quando è ancora invisibile o non palpabile.

È fondamentale aderire agli inviti regionali e, tra un controllo e l'altro, imparare a conoscere il proprio seno: osservare, toccare, segnalare al medico eventuali cambiamenti o noduli sospetti.

L'autopalpazione non sostituisce la mammografia, ma aiuta a mantenere un contatto consapevole con il proprio corpo e a riconoscere i segnali che meritano attenzione.

### **Fattori di rischio: cosa possiamo controllare e cosa no**

Alcuni fattori non possono essere modificati, come:

- L'età, poiché il rischio aumenta dopo i 50 anni
- La familiarità o la presenza di mutazioni genetiche (BRCA1 e BRCA2)

### **Ma su molti altri aspetti possiamo intervenire:**

- Fare attività fisica regolare, anche solo 30 minuti al giorno
- Seguire un'alimentazione in stile mediterraneo, ricca di frutta, verdura e legumi
- Limitare alcool e grassi animali
- Dire no al fumo, grande nemico della salute femminile
- Evitare terapie ormonali non necessarie in menopausa

Anche una prima gravidanza in età giovane e l'allattamento al seno riducono il rischio, grazie alla naturale protezione ormonale che offrono ai tessuti mammari.

### Ricerca, innovazione e speranza

Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha compiuto progressi straordinari: dai farmaci a bersaglio molecolare alle terapie personalizzate, fino alla ricostruzione mammaria immediata, che consente un recupero psicologico e fisico più rapido.

Oggi molte donne convivono a lungo e bene con la malattia, grazie a cure sempre più mirate e alla possibilità di diagnosi precocissime.

La sfida del futuro è rendere tutto questo accessibile a tutte, senza disuguaglianze territoriali o sociali, affinché ogni donna, indipendentemente da dove viva, possa contare sulla stessa possibilità di diagnosi, cura e serenità.

### Un messaggio per tutte le donne

Prenditi cura di te. Non rimandare il controllo, non trascurare quel piccolo segnale che ti sembra insignificante.

### Fonti ufficiali

AIOM – Associazione Italiana di Oncologia Medica, Rapporto 2025; Ministero della Salute – Programmi di Screening Nazionali; ISS – Istituto Superiore di Sanità, Epidemiologia dei Tumori 2025; ECIS – European Cancer Information System

Diagnosi precoce: quando fare i controlli?	
Età	Cosa fare
Dai 20 anni	Autopalpazione una volta al mese
30-40 ann	Visita senologica ed ecografia in caso di sintomi o familiarità
50-69 anni	Mammografia con ecografia mammaria bilaterale ogni 2 anni
Sotto i 40 anni con rischio genetico/familiare	Percorsi dedicati con controlli anticipati e personalizzati

## Cosa puoi fare da oggi?

- Muoviti almeno 30 minuti al giorno Ti protegge anche da recidive
- Mangia più frutta, verdura, legumi e cereali integrali La dieta mediterranea è un'alleata scientificamente provata
- Riduci alcool e non fumare Ogni bicchiere in meno è un favore al tuo corpo
- Fai l'autopalpazione ogni mese Conosci il tuo seno: sei tu la prima sentinella
- Prenota la prossima mammografia La prevenzione non è un optional



# Quando la cura diventa ascolto

## “Breast Unit e volontariato: l’evoluzione umana e scientifica della cura del tumore al seno” - di Adele Patrini

Il tumore della mammella rappresenta **la prima causa di morte in Italia nella fascia tra i 35 ed i 50 anni**; i dati di prevalenza superano le 450.000 donne ed, ogni anno, il tumore è diagnosticato a circa 55.000 donne.

Le evidenze scientifiche dimostrano come la diagnosi precoce sia l’azione più efficace oltre all’evidenza che i migliori risultati in termini di sopravvivenza, adeguatezza delle cure e qualità di vita, sono direttamente proporzionali alla cura in centri d’eccellenza come le Breast Unit.

L’OMS ad incluso questa patologia, ed i relativi trattamenti, tra le priorità emergenti della salute pubblica, inserendo tra le cinque peculiarità della lotta al cancro la variabile psicosociale.

I vari protocolli internazionali danno la misura di come la comunità scientifica riservi grande attenzione ad una cultura interdisciplinare che, nella pratica clinica, nella formazione e nella ricerca in ambito oncologico, attribuisca particolari significati all’acquisizione, da parte di tutte le figure professionali, di nuove competenze relazionali e culturali per far fronte alle necessità connesse alla gestione di una malattia cronica ed invalidante come il cancro. Pertanto si sviluppa una nuova consapevolezza: dare risposte non solo in termini di eccellenza tecnico-scientifica delle cure, ma anche di capacità di “presa in carico” dei molteplici bisogni complessi ed impellenti dei pazienti, dei loro familiari e caregiver.

Alla luce di queste riflessioni vengono organizzati modelli eccellenti come le Breast Unit che fanno dell’approccio multidisciplinare, della personalizzazione e della rete i punti di forza. Il “core team” vede più figure sintonizzate tra di loro che lavorano in modo sinergico nel produrre una cura che sia espressione di libertà, ricerca, scambio di saperi, considerazione della persona, formazione e solidarietà. Parte integrante di questa squadra è il volontario che, attraverso un’esperienza maturata vivendo la malattia, acquista potere terapeutico ed istituzionale.

La voce del paziente esce dalla cartella clinica e diventa una preziosa medicina.

La finalità che si prefigge il volontariato in senologia è quella di indagare e far conoscere i bisogni globali (espresi ed inespressi) della persona affetta da tumore e della sua famiglia; promuovere presso le Istituzioni la cultura interdisciplinare del “prendersi cura”; realizzare consapevolezza nella relazione di aiuto, efficienza professionale e lavoro di rete delle realtà esistenti.

E’ radicata la convinzione che, sempre più, le associazioni di volontariato, proprio per la loro peculiare vocazione di essere “dentro i problemi”, debbano acquisire un ruolo di movimento d’opinione, di voce autorevole e di protagonismo attivo nell’organizzazione dei protocolli di cura e delle scelte di politica sanitaria.

Tutto questo si riflette sulla necessità di cambiare il rapporto tra individuo, società e malattia. Ci sono lutti affettivi e lutti culturali, in questo caso i due interagiscono, creando ambiti di riflessioni che, come grandi avventure, lasciano diari di un’esercito che chiede: originalità di strategie, competenza, tanto amore e determinazione.

### Le donne, straordinarie Amazzoni, hanno cambiato il “modo di fare medicina”

Alla luce di questa riflessione nascono i centri di ascolto basati sulla relazione di aiuto, come parte integrante delle Breast Unit, al fine di offrire un servizio che accompagni la donna in collegialità con l’equipe medico-infermieristica.

Le attività riguardano, in sintesi:

- Ascolto, informazione, accoglienza, aiuto per le donne, familiari e caregiver
- Raccolta di suggerimenti e consigli
- Promozione di una cultura interdisciplinare del “prendersi cura”
- Sostegno della ricerca clinica
- Promozione di percorsi capaci di stimolare nelle donne che si ammalano momenti di trasformazione e di autonomia decisionale (percorsi di umanizzazione)
- Promozione della formazione del volontariato
- Potenziamento degli Ospedali di riferimento, attraverso donazioni, borse di studio e progetti di sensibilizzazione ed informazione sul territorio
- Azione di lobby e movimento d’opinione

Approfondiamo questo “sapere” attraverso una testimonianza diretta, che attesta come l’esperienza oncologica rappresenti un vissuto di grande significato: **le donne, con energia, creatività e passione, sanno trasformare un momento di criticità in un punto di forza.**

# Adele Patrini e la C.A.O.S. ODV

Da 24 anni sono "in viaggio" con il cancro al seno: un compagno scomodo ed invadente che "si è affezionato a me" e non mi abbandona! Il viaggio si annuncia nel 1997 con un nodulo (che non a caso ha la forma circolare dell'universo) che sottovaluto; Il destino mi aiuta e mi porta davanti al senologo che mi prende per mano e mi accompagna lungo un percorso terapeutico pesante e sconosciuto. Il medico è il riferimento rassicurante ed amico, che accoglie la mia rabbia, conseguenza logica della diagnosi. La rabbia è una ferita come tutte le altre, frutto dell'impotenza e del rifiuto, meno dolorosa se resa pubblica e urlata al mondo! La relazione con il clinico (medicina importantissima) ha il potere di trasformare la situazione passiva in attiva, proviamo insieme a dare un senso a questa avventura, ed allora tutto cambia significato: adesso voglio vedere chi vince! La rabbia diventa energia, creatività e passione che contraddistinguono il viaggio più impegnativo della mia vita, mirato a convertire un momento critico in un punto di forza. Oriana Fallaci disse: "quando Eva colse la mela non nacque il "peccato originale" ma una virtù chiamata disobbedienza". Decido così di allearmi ai medici e di disobbedire al cancro, non permettendogli di ostacolare i miei sogni. Il viaggio è lungo, la ferita continua a sanguinare, imbratta l'anima e la mente che vagano nei labirinti bui della paura. Il tempo passa e "l'odore" di ospedale sfuma, lasciando cicatrici testimoni di una storia che esce dalla cartella clinica ed acquista potere terapeutico ed istituzionale. Il mio torace piatto è una laurea in cancro che mi rende forte, consapevole ed incisiva. Un'esperienza, carica di valori e significati, dedicata all'universo femminile. Sento di amare profondamente queste donne, meravigliose e ferite; lavorerò per loro, al fine di facilitare l'integrazione di obiettivi scientifici con la tutela della soggettività e delle emozioni; ritengo importantissimo un ascolto autorevole che si concentri sui bisogni e sui desideri. Il terzo settore mi affascina, è un territorio di grande dignità sociale nel sistema economico e sanitario. **Fondo l'Associazione CAOS** ispirandomi a Nietzsche: "bisogna avere un caos dentro di sé per generare una stella danzante". CAOS entra, come centro di ascolto, nelle Breast Unit degli Ospedali ed opera collegialmente con il team senologico attraverso un approccio integrato, multidisciplinare e personalizzato.

**C.A.O.S.**  
Centro Ascolto Operate al Seno - Odv

*"bisogna avere un caos dentro di sé  
per generare una stella danzante..."*

F.W. Nietzsche

La cura che ne consegue è espressione di libertà, ricerca, scambio di saperi, considerazione della persona, formazione e solidarietà. L'innovazione è scientifica e culturale: "se impariamo a coniugare clinica e filosofia, entriamo nell'anima della civiltà"!

Questa mentalità si riflette sulla necessità di cambiare il rapporto tra individuo, società e malattia. Ci sono lutti affettivi e lutti culturali, nel cancro i due interagiscono, creando ambiti di riflessioni che, come grandi avventure, lasciano diari di un esercito che chiede: originalità di strategie, competenza, tanto amore e determinazione. Le donne, come straordinarie amazzoni, hanno cambiato il "modo di fare medicina". Un abbraccio va a tutte le donne che ho incontrato e che incontrerò....donne straordinarie che ci regalano un mondo nuovo, ricco di forza e sensibilità, dove si mischiano i talenti e si abbattano i confini: allora il sorriso diventa energia, il fascino gioca con l'ironia, e una nuova leggerezza fa volare lo spirito!



**Adele Patrini**

Presidente Associazione C.A.O.S. odv  
Presidente Fondazione della Sostenibilità Sociale - one health  
ets  
Portavoce Europa Donna nel Comitato Scientifico Accademia di  
Senologia "Umberto Veronesi"  
Vicepresidente Scuola Italiana di Senologia  
Delegato FAVO Lombardia - Federazione delle Associazioni di  
Volontariato in Oncologia  
Consigliere Associazione Varese per l'Oncologia  
Membro del Comitato di Partecipazione della Fondazione  
Felicità Morandi

# APP E DISPOSITIVI INDOSSABILI:

## il controllo della salute a portata di mano

Un tempo per conoscere il nostro stato di salute servivano visite, esami e strumenti dedicati. Oggi basta uno smartwatch al polso o un'app sullo smartphone per avere sotto controllo parametri fondamentali come pressione, battito cardiaco, attività fisica, glicemia e persino la qualità del sonno.

La tecnologia non sostituisce il medico, ma può diventare un prezioso alleato per conoscere meglio il nostro corpo, interpretare i segnali e intervenire in tempo.

### Smartwatch: molto più che un orologio

I moderni smartwatch sono veri e propri compagni di benessere. Oltre a contare i passi, oggi possono:

- Monitorare la frequenza cardiaca in tempo reale
- Rilevare aritmie o fibrillazioni atriali (nei modelli più avanzati con ECG integrato)
- Misurare i livelli di ossigeno nel sangue (SpO2)
- Rilevare eventuali cadute o immobilità prolungata, con invio di SOS automatico
- Analizzare la qualità del sonno, distinguendo tra sonno leggero, profondo e REM

Queste funzioni sono particolarmente utili non solo per chi fa sport, ma anche per chi ha patologie cardiovascolari o problemi di pressione.

### App per la pressione e la glicemia: piccoli strumenti, grande supporto

Sempre più persone utilizzano misuratori di pressione digitali o glucometri bluetooth collegati allo smartphone. Con un semplice tocco è possibile:

- Registrare valori quotidiani
- Avere grafici chiari e confronti nel tempo
- Condividere i dati direttamente con il medico

Per chi soffre di ipertensione o diabete, questo significa maggiore consapevolezza e controllo.

Monitorare il movimento migliora la motivazione

Le app per l'attività fisica — come Google Fit, Apple Fitness+, Garmin Connect o Strava — non si limitano a registrare le camminate.

Oggi offrono:

- Obiettivi giornalieri personalizzati
- Promemoria per alzarsi, bere o fare stretching
- Programmi guidati di respirazione e rilassamento
- Sfide social tra amici per mantenere la motivazione

Non c'è bisogno di essere atleti: anche 10 minuti al giorno fanno la differenza, e l'app lo sa!

E il sonno? La salute passa anche da lì

Dormire bene è importante quanto mangiare sano. I dispositivi indossabili analizzano:

- Durata e profondità del sonno
- Movimenti notturni e micro-risvegli
- Battito e respirazione

Alcune app suggeriscono perfino orari ideali per andare a dormire, stimano il livello di stress e offrono suoni rilassanti per conciliare il sonno.

Tecnologia sì, ma con consapevolezza

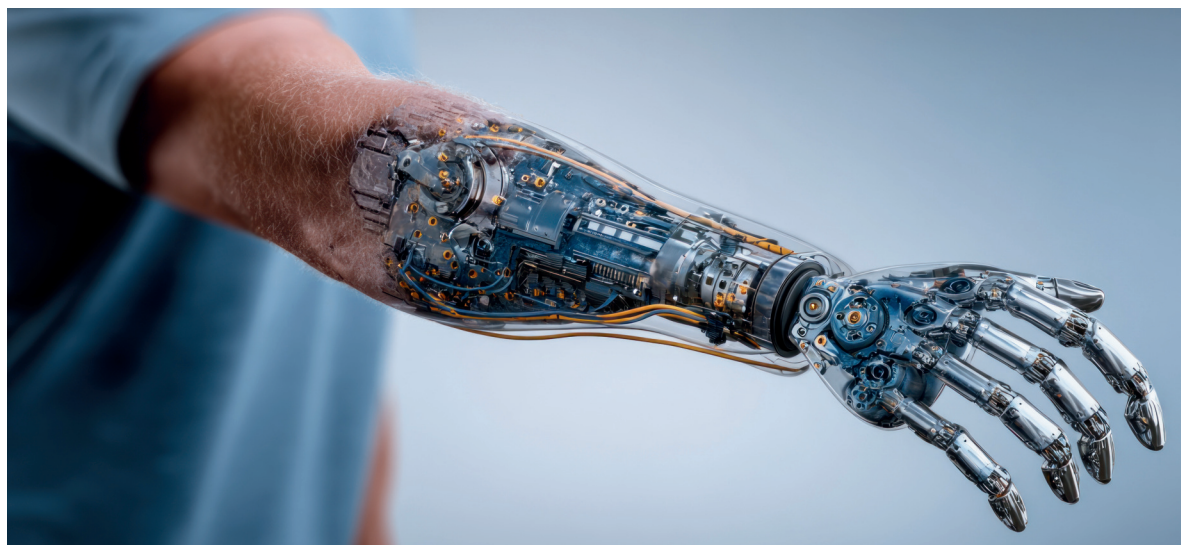
I dispositivi digitali non sostituiscono diagnosi e cure mediche, ma possono:

- Aiutare a conoscere meglio noi stessi
- Favorire uno stile di vita più sano
- Segnalare campanelli d'allarme da non ignorare

La salute oggi è letteralmente a portata di mano. Smartwatch, app e misuratori intelligenti rendono più facile prevenire, controllare e migliorare il proprio benessere.

Non servono grandi sforzi: basta iniziare a osservare, un dato alla volta.

Perché il primo passo verso la salute è ascoltare il proprio corpo — e adesso, la tecnologia ci aiuta a farlo meglio.



# VACCINI E PREVENZIONE: NON SOLO BAMBINI

Quando si parla di vaccinazioni, il pensiero corre subito ai più piccoli. Eppure, i vaccini non sono solo un pilastro della salute infantile: rappresentano una strategia di prevenzione fondamentale per tutta la vita. Anche in età adulta e avanzata, proteggersi attraverso le vaccinazioni significa ridurre il rischio di gravi complicanze, migliorare la qualità della vita e contribuire alla protezione della comunità. Mantenere alta l'attenzione sui richiami è quindi un dovere verso sé stessi e verso gli altri.

## **La vaccinazione: una difesa che dura tutta la vita**

Con il passare degli anni, il sistema immunitario tende naturalmente a indebolirsi. Per questo motivo, alcune vaccinazioni devono essere rinnovate periodicamente, mentre altre diventano cruciali in età adulta o per categorie specifiche di persone (ad esempio, soggetti fragili o con malattie croniche).

Vaccinarsi da adulti non serve solo a proteggere se stessi, ma anche a interrompere la catena di trasmissione di virus e batteri all'interno della comunità, contribuendo a preservare la salute pubblica e la continuità delle cure.

## **Le vaccinazioni raccomandate in età adulta**

- Antinfluenzale: raccomandata ogni anno, soprattutto dopo i 60 anni e nei soggetti con patologie croniche (cardiache, respiratorie, metaboliche).
- Antipneumococcica: protegge da polmoniti e infezioni gravi da *Streptococcus pneumoniae*; consigliata dopo i 65 anni o nei soggetti fragili.
- Antitetanica-difterite-pertosse (dTpa): il richiamo va effettuato ogni 10 anni.
- Antizoster (Herpes zoster o "fuoco di Sant'Antonio"): raccomandata dopo i 65 anni e nelle persone immunodepresse.
- Anti-HPV (Papillomavirus): indicata anche per adulti fino a 45 anni, sia donne che uomini, per prevenire tumori del collo dell'utero, dell'ano e del cavo orale.
- Anti-epatite B e A: consigliate per categorie a rischio o viaggi in aree endemiche.
- Antimeningococcica: raccomandata per alcune fasce a rischio e in caso di contatti stretti con portatori.

## **Vaccinazioni e richiamo della memoria immunitaria**

Anche chi è stato vaccinato da bambino può, col tempo, perdere parte della protezione. I richiami servono a "ricordare" al sistema immunitario come reagire in caso di contagio.

Un esempio? L'antitetanica: un'infezione rara, ma potenzialmente letale, che può essere evitata con un semplice richiamo decennale. Un gesto rapido, ma che può letteralmente salvare la vita in caso di ferite o traumi.

## **Il ruolo del medico e della prevenzione attiva**

Il calendario vaccinale non si ferma all'infanzia. Ogni Regione aggiorna periodicamente le proprie campagne di vaccinazione per adulti e anziani, consultabili presso il medico di base o le ASL di riferimento.

Verificare il proprio stato vaccinale, anche attraverso il fascicolo sanitario elettronico, è un gesto semplice ma importante per la tutela della salute personale e collettiva. Chiedere consiglio al proprio medico e restare informati sulle nuove raccomandazioni è il modo migliore per mantenersi protetti, oggi e in futuro.



## **Fonti**

- Ministero della Salute – Piano Nazionale di Prevenzione Vaccinale 2023-2025
- Istituto Superiore di Sanità (ISS)
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)
- OMS – World Health Organization

# Al lavoro con la prevenzione

## Prevenzione oncologica nelle aziende: salute e responsabilità condivisa

In un mondo in cui il tempo è prezioso e lo stress fa parte della quotidianità, la salute non può restare sullo sfondo. Per questo la nostra Associazione ha promosso una serie di progetti di prevenzione oncologica rivolti alle aziende del territorio, con l'obiettivo di portare la cultura della salute direttamente nei luoghi di lavoro.

### Perché la prevenzione in azienda

Le aziende non sono solo luoghi di produzione, ma vere e proprie comunità. È qui che le persone trascorrono gran parte della loro giornata, e proprio qui si può agire in modo concreto per:

- ridurre i fattori di rischio come fumo, sedentarietà e cattiva alimentazione;
- promuovere la diagnosi precoce, attraverso controlli regolari e mirati;
- migliorare il benessere complessivo dei dipendenti, creando un ambiente più sano, consapevole e responsabile.

### Formazione e sensibilizzazione

Portiamo la prevenzione oltre la visita medica, attraverso momenti di formazione e dialogo aperto. Organizziamo incontri, seminari e workshop informativi direttamente in azienda o online, per diffondere conoscenze pratiche sulla prevenzione dei tumori, sugli stili di vita sani e sulla diagnosi precoce.

Accanto a questi momenti, proponiamo consulenze di gruppo specifiche dedicate alla riduzione dei danni causati dal fumo e dall'alcol, per accompagnare i lavoratori in percorsi di consapevolezza e cambiamento sostenibili, con il supporto di professionisti esperti.

### Check-up sanitari e visite preventive

Grazie alla collaborazione con medici specialisti e alla disponibilità di apparecchiature diagnostiche di ultima generazione, realizziamo direttamente in azienda o presso strutture convenzionate una serie di visite mirate alla prevenzione oncologica:

- Visita dermatologica con epiluminescenza ottica, per la diagnosi precoce dei nei sospetti e del melanoma.
- Visita urologica con ecografia dell'addome inferiore, utile per la prevenzione delle patologie dell'apparato urinario e della prostata.
- Visita senologica con ecografia mammaria bilaterale, fondamentale per la diagnosi precoce dei tumori al seno.

In caso di necessità, i nostri specialisti possono attivare percorsi ospedalieri dedicati per approfondimenti diagnostici o terapie consigliate, garantendo continuità assistenziale e supporto completo ai lavoratori.

Le visite sono gestite dall'Associazione tramite un sistema di prenotazione centralizzata, garantendo riservatezza, rapidità e continuità di assistenza.

### Un investimento per tutti

La prevenzione in azienda è un gesto di attenzione che genera valore: tutela la salute dei lavoratori, rafforza il legame tra impresa e comunità e contribuisce a diffondere una cultura della responsabilità condivisa.

Ogni visita, ogni incontro, ogni informazione condivisa rappresenta un passo avanti verso un futuro in cui la salute è davvero una priorità quotidiana.





## GLI EVENTI DELL'ASSOCIAZIONE

### IL Dono del Volontariato

Anche quest'anno saremo presenti a **"Il Dono del Volontariato"**, la grande manifestazione organizzata da Vol.To ETS che trasforma **Piazza Bodoni a Torino** in un vero e proprio villaggio della solidarietà.

**Dal 6 all'8 dicembre 2025**, centinaia di associazioni si incontreranno per raccontare il valore del dono e far conoscere le tante realtà che ogni giorno si impegnano per il bene comune.

Noi saremo lì il giorno 8 con il nostro stand per condividere con il pubblico i progetti di prevenzione oncologica che portiamo avanti sul territorio, distribuire materiale informativo e raccogliere fondi con la vendita di gianduiotti, palle di Natale e alberelli di cioccolato artigianale.

Sarà un'occasione di incontro, festa e solidarietà, aperta a grandi e piccoli, per riscoprire insieme la forza del volontariato e l'importanza del prendersi cura degli altri.

Vi aspettiamo in Piazza Bodoni Lunedì 8 dicembre — passate a trovarci e a scoprire come, insieme, possiamo continuare a fare la differenza! ❤️



### Just The Woman I Am JTWIA 2026

Siamo felici di annunciare che parteciperemo alla Just The Woman I Am (JTWIA) 2026, la corsa-camminata di 5 km aperta a tutte e tutti che da anni unisce sport, salute, inclusione e impegno sociale.

Dal 6 all'8 marzo 2026, in occasione della Giornata Internazionale della Donna, Torino si veste di solidarietà con il Villaggio della Prevenzione e della Salute: visite gratuite, consulti, convegni e webinar per sensibilizzare sull'importanza della prevenzione, della ricerca universitaria sul cancro, e dei corretti stili di vita.

Saremo presenti con il nostro stand per offrire visite di prevenzione e portarvi le nostre iniziative più recenti: potrete conoscerci da vicino, parlare con i nostri volontari, ricevere materiale informativo e, se lo vorrete, partecipare attivamente con noi.



SOSTIENI  
L'ASSOCIAZIONE

### Prenota i tuoi doni solidali

Chiama: 011 836263 - 3428524597

visita: [www.prevenzionetumori.org/shop](http://www.prevenzionetumori.org/shop)

scrivi a: [segreteria@prevenzionetumori.org](mailto:segreteria@prevenzionetumori.org)

Si effettuano GRATUITAMENTE consegne in Torino.



### Regali solidali 2025: la dolcezza del cioccolato Ziccat per sostenere la prevenzione

Anche quest'anno, per il Natale, l'Associazione vi propone un'idea golosa e solidale: i **gianduiotti** di cioccolato fondente, simbolo della tradizione piemontese, perfetti per regalare dolci momenti di piacere durante le feste.

La novità del 2025 arriva dal laboratorio artigianale **Ziccat**, **eccellenza del cioccolato torinese: deliziosi alberelli e palline natalizie in finissimo cioccolato artigianale**, ideali come regalo o per addolcire la tavola delle feste.

Scegliendo i nostri regali solidali, sostieni le attività di prevenzione oncologica dell'Associazione e contribuisci a diffondere il valore del dono.



### LA SHOPPER, LE BORRACCE E GLI ZAINETTI DELLE RONDINELLE

#### Porta con te la prevenzione ogni giorno!

**Sostieni** la nostra Associazione scegliendo gli zainetti, le borracce e le shopper solidali: pratici, ecologici e con un grande valore sociale.

Ogni acquisto contribuisce a finanziare il **potenziamento delle visite di prevenzione oncologica** sul territorio e a diffondere una cultura della salute e della solidarietà.

Vieni a scoprirli nella nostra sede o durante i nostri eventi: insieme, rendiamo la prevenzione uno stile di vita! ❤️



SOSTIENI  
L'ASSOCIAZIONE

nuova.speranza

## UN LASCITO PER L'ASSOCIAZIONE PREVENZIONE TUMORI

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.

Il testamento è un atto di responsabilità e di amore verso i propri cari e i propri beni dopo la vita; protegge il coniuge perché impedisce che l'eredità vada a persone che non sono state scelte direttamente; tutela figli e nipoti perché consente di scegliere chi amministrerà con fiducia il patrimonio destinato ad eredi minorenni.

Il testamento, inoltre, aiuta le persone care perché permette di lasciare a coloro che non sono della famiglia una parte degli averi; aiuta a sostenere buone cause, infatti una parte dell'eredità può essere destinata ad un'associazione senza scopo di lucro, come l'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori ETS ODV che lo impiegherà per proseguire i progetti e le attività di cui si occupa. La legge comunque garantisce agli eredi, anche in presenza di disposizioni testamentarie, una parte di patrimonio.

Infine, il testamento difende le volontà di chi sceglie consapevolmente di intraprendere questa strada perché offre la garanzia assoluta che le volontà espresse siano rispettate.

## COME FARE IL TESTAMENTO ALL'ASSOCIAZIONE

Per effettuare il lascito testamentario a favore dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori ETS ODV 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 ETS ODV. Sede legale: Via Pietro Regis 26 – 10064 Pinerolo.

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 È POSSIBILE CONTATTARE:

Associazione per la Prevenzione e la Cura dei  
Tumori ETS ODV Via Cavour 31 - 10123 Torino.

Dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 17.

Telefono 011 836263 - 3428524597

[segreteria@prevenzionetumori.org](mailto:segreteria@prevenzionetumori.org)

[www.prevenzionetumori.org](http://www.prevenzionetumori.org)

## Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori ETS ODV

### ORGANIGRAMMA

#### CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE:

Claudia Barba

VICEPRESIDENTE:

Riccardo Di Prima

COMPONENTI:

Ferdinando Augusti

Massimo Bersano

Federica Botto

Roberta Corcetti

Enrico Faloppa

Mara Prina

Maria Grazia Vaudagna

#### COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI:

Oscar Bertetto

Alessandro Comandone

Riccardo Torta

COMPONENTI:

Fabio Beatrice

Chiara Benedetto

Sergio Gandolfo

Livia Giordano

Mario Morino

Giovanni Muto

Pietro Quaglino

Daniele Regge

Umberto Ricardi

Paolo Rossi

Giovanni Succo

Giuseppe Soglio

Bruno Torchio



## DEDICA UN GIORNO ALLA TUA SALUTE

Le prenotazioni si effettuano:  
chiamando il call center **011 836984 - 011 8173930**: dal lunedì al venerdì; ore 9 - 12  
o su WhatsApp al numero **342 8524597**: dal lunedì al venerdì; ore 9 - 17

### LE NOSTRE VISITE

#### DERMATOLOGIA

- Ospedale San Giovanni Antica Sede (SGAS) Torino - Via Cavour, 31
- Farmacie Comunali - Torino - Via XX Settembre, 5
- Ospedale Cottolengo - Torino - Via Cottolengo, 9

#### UROLOGIA

- Ospedale San Giovanni Antica Sede (SGAS) Torino - Via Cavour, 31

#### O.R.L. TUMORI TESTA-COLLO

- ASL di Torino - Head and Neck Cancer Unit Torino - Via Montanaro 60

#### SENOLOGIA

- Ospedale San Giovanni Antica Sede (SGAS) Torino - Via Cavour, 31

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL E SU WHATSAPP



NUOVA SPERANZA - Periodico dell'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei Tumori ETS ODV  
Ospedale San Giovanni Antica Sede - Via Cavour 31 - 10123 Torino - Tel. 011.836263 - 3428524597  
Sito web [www.prevenzionetumori.org](http://www.prevenzionetumori.org)

E-mail: [segreteria@prevenzionetumori.org](mailto:segreteria@prevenzionetumori.org)  
[info@prevenzionetumori.org](mailto:info@prevenzionetumori.org)

Direttore responsabile Federico Ott  
Stampa Stampa Comgraf SC.