

anno XXIV  
6/7  
Giugno/Luglio 2017

# prevenzione Tumori

Prevenzione  
Tumori 15

testo: Stefania Bortolotti  
foto: ingimage.com

## Oltre il tumore

**L**a prevenzione? Passa da uno stile di vita sano. Il "Social freezing"? Una metodica a cui ricorrere se bisogna rimandare la maternità in presenza di una neoplasia. Un cambiamento culturale? Il "Concorso Letterario" che vede protagonisti gli uomini che hanno vissuto accanto a donne malate oncologiche. Tre argomenti con un unico comune denominatore: il tumore. Cominciamo dalla prevenzione.

### La prevenzione? Passa da uno stile di vita sano

L'attività fisica è un ingrediente fondamentale per uno stile di vita salutare. Non fumare, svolgere attività fisica, effettuare controlli periodici e seguire un'alimentazione corretta, sono le regole per prevenire alcune patologie tumorali. Su questa linea, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Milano (Lilt) ha lanciato - nel Marzo scorso - la sedicesima edizione della "Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica" per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di adottare uno stile di vita sano. «Uno dei nostri impegni più importanti risiede nel prendersi cura della salute delle persone, promuovendo una coscienza sanitaria e diffondendo l'abitudine ai corretti stili di vita» - dichiara il Prof. Marco Alloisio, Presidente della Lilt di Milano - (E-mail: [marco.alloisio@cancercenter.humanitas.it](mailto:marco.alloisio@cancercenter.humanitas.it)) «Secondo i recenti dati statistici presentati dall'Associazione Italiana Registri Tumori (AIRTUM), ogni giorno, in Italia, circa 1.000 persone ricevono la diagnosi di tumore e ricordiamo che più del 30% delle patologie tumorali possono essere evitate proprio grazie alla prevenzione». Fare movimento è il primo passo per cominciare a prendersi cura di sé stessi. È sufficiente mezz'ora al giorno di esercizio fisico moderato, anche se l'impegno ideale sarebbe di 10.000 passi quotidiani. Se non è possibile dedicare tempo allo sport, basterebbe, nell'arco della giornata, prendere i mezzi pubblici scendendo una fermata prima della destinazione, utilizzare le scale oppure la bicicletta per gli spostamenti.

Protagonista dell'evento è stato l'olio extravergine d'oliva noto per le sue qualità benefiche e protettive nei confronti di alcuni tumori. Si tratta di uno degli alimenti che, da sempre, ha caratterizzato la dieta mediterranea, un modello nutrizionale al quale viene riconosciuto il ruolo di "Re della prevenzione". Un primato che gli ha permesso, nel 2010, di aggiudicarsi l'entrata nella Lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità (UNESCO). Info: [www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it) - Facebook Lega Tumori Lilt Milano

Un aiuto per la prevenzione dei tumori, arriva anche da un sano e corretto stile di vita.

### Dieta e Movimento

Suggerisce la Dottoressa Paola Caminiti, Nutrizionista e Ome-

opata a Saronno (Va) (E-mail: [info@caminitimedicalspa.it](mailto:info@caminitimedicalspa.it)) - «Per il tumore della prostata ad esempio, la prevenzione inizia a tavola. È accertato che cibi grassi di origine animale, ma anche alcolici, insaccati, spezie di vario genere e birra siano dannosi per questa neoplasia. Al contrario i pomodori ed il suo passato, tè verde, soia e vegetali, broccoli, carote e spinaci, ma anche cipolla, aglio, liquirizia e melograno hanno un effetto protettivo. Si raccomanda inoltre tonno, acciughe e merluzzo, ma anche noci e tuorlo d'uovo che risultano molto ricchi di selenio, elemento che rende la prostata meno vulnerabile. Infine il peperoncino (una pianta "miracolosa", dispensatrice di vitamina C e potassio dalle proprietà antibatteriche ed antiossidanti): questo è sconsigliato solo nell'infiammazione della ghiandola, in tutti gli altri casi potrà essere utilizzato in quanto la capsaicina, contenuta nella buccia, ha un effetto antipertensivo a livello generale, ma anche antitumorale sulla prostata. Fondamentale, quindi, iniziare la prevenzione proprio dalla tavola».

Per chi soffre di patologie prostatiche bisogna, però, diversificare gli sport: si sconsiglia la bicicletta, l'equitazione e vengono suggeriti il jogging e trekking, attività aerobiche che favoriscono il miglior funzionamento del cuore e dell'apparato respiratorio, il nuoto che migliora significativamente la resistenza allo sforzo e il ritmo della respirazione. In palestra si dovrebbe favorire lo stretching ed esercizi di rilassamento, con attività dedicate al potenziamento dei muscoli, preferendo il tapis roulant alla cyclette in modo da salvaguardare la zona perineale e quindi la prostata.

«Alimentazione sana e attività fisica sono i fattori di rischio modificabili più importanti per impedire lo sviluppo, alterare il comportamento del tumore e arrestarne la progressione» - conclude la Dottoressa Caminiti.

Se per un tumore, il desiderio di diventare mamma deve essere rimandato, può venire in aiuto il "Social freezing".

### Il "Social freezing"

Fermare l'orologio biologico femminile e rimandare la maternità a tempi migliori in quelle donne che hanno vissuto l'esperienza di un tumore, che devono sottoporsi a chemioterapia, radioterapia della pelvi, o a cure ed interventi demolitivi sugli annessi (asportazione di cisti ovariche, endometriomi, cisti dermoidi). Le terapie a cui devono sottoporsi possono portare ad un esaurimento ovarico precoce ed incidere negativamente ed irreversibilmente sulla capacità riproduttiva.

Allora, che cosa fare in presenza di neoplasie? Si può scegliere di essere previdenti congelando l'evolvere del tempo in termini di ovociti, quando questo patrimonio è ancora integro quantitativamente e qualitativamente, mettendo "in pausa" la loro

fertilità: una sorta di deposito in banca, il più prezioso per una donna, soprattutto se affetta da tumore.

È questo lo scopo del **"Social Freezing"**, una terapia dell'infertilità futura grazie alla possibilità di **"crioconservare"** i propri ovociti quando - come accennato - le ovaie sono ancora sufficientemente giovani per produrli. Si tratta di un intervento effettuato in day hospital con una leggera anestesia. Una tecnica indicata soprattutto per chi, per motivi di salute, deve rimandare il desiderio di avere un bebè ed aumentare le chance di gravidanza in un secondo tempo - a malattia risolta - tramite l'inseminazione.

Gli ovociti congelati avranno l'età della signora al momento del congelamento ed il liquido seminale del partner per effettuare l'inseminazione artificiale. Congelare un numero adeguato di ovociti è fondamentale in quanto non tutti sopravvivono e non tutti si fecondano.

Va ricordato che è possibile preservare la fertilità maschile nel caso in cui il paziente debba sottoporsi a trattamenti oncologici che possono compromettere la fertilità. Prima di iniziare tali trattamenti, un campione di liquido seminale viene crioconservato fino a quando è necessario.

Sottolinea in merito il Professor Andrea Genazzani dell'Università di Pisa, Segretario Generale della Accademia Internazionale della Riproduzione Umana in occasione del 17° **"Congresso dell'Accademia Internazionale della Riproduzione Umana"** svoltosi a Roma nel Marzo scorso (E-mail: [argenazzani@gmail.com](mailto:argenazzani@gmail.com)): *«Oggi solo un quarto delle donne italiane procrea con semplicità e non sono solo le difficoltà socio-economiche e lavorative a rendere difficile la maternità. È soprattutto il vissuto personale della donna ad incidere sulla possibilità di realizzare il suo desiderio. L'età del primo figlio è sempre più spostata in avanti. Incide, e molto, quel lasso di tempo troppo lungo tra la prima mestruazione e il momento della procreazione: 15-20 anni in cui possono accadere molte cose, dalla comparsa della endometriosi, alla presenza di fibromi, storie di infezioni genitali ricorrenti e malattie sessualmente trasmesse»*. Il congelamento di ovociti è una tecnica consolidata ed usata per tutte quelle giovani donne affette da tumore o altre malattie i cui trattamenti specifici distruggono il tessuto ovarico rendendo pressoché impossibile una gravidanza. Ora dopo i trattamenti queste donne, possono concepire un figlio utilizzando il proprio **"ovocita congelato"**.

In cosa consiste il programma del **"social freezing"**?

Il percorso si compone di quattro fasi:

1. Una visita preliminare. Per valutare sia lo stato di salute generale, sia la riserva ovarica.
2. Una terapia ormonale personalizzata. Questa condotta sotto stretto controllo medico, è volta a stimolare, a livello ovarico, la produzione di più follicoli, la cui crescita viene seguita ecograficamente e con dosaggi ormonali.
3. Il prelievo degli ovociti. Quando i follicoli hanno raggiunto un diametro tale da essere potenzialmente maturi, il liquido in essi contenuto viene aspirato e gli ovociti, in esso contenuti, vengono così recuperati.
4. Il congelamento degli ovociti. Gli ovociti così recuperati vengono congelati, o meglio vitrificati. La vitrificazione è una tecnica di congelamento **"ultrarapido"** che preserva l'integri-

tà cellulare degli ovociti garantendone la sopravvivenza post-scongelo (95%) e, conseguentemente, elevate percentuali di fecondazione e di gravidanza.

**E per concludere?** Parlando di un approccio diverso alla patologia tumorale femminile, un'iniziativa pensata a sostegno delle donne, ma che ha avuto come protagonista l'uomo: il **"Concorso Letterario per sensibilizzare sui tumori femminili"**.

**#AFIANCODELCORAGGIO** premia il coraggio di mariti, compagni, padri, fratelli, figli ed amici che hanno vissuto accanto a donne malate oncologiche e che sono stati invitati a raccontare la loro storia in un breve racconto.

La prima edizione del Concorso **#afiancodelcoraggio**, progetto letterario ideato da Roche con l'obiettivo di promuovere un cambiamento culturale nell'approccio ai tumori femminili e sensibilizzare la società sugli aspetti psicologici e sociali delle patologie oncologiche, ha avuto il merito di accendere i riflettori su una nuova prospettiva.

Un'iniziativa nata e pensata per le donne, ma sviluppata a partire da una nuova prospettiva: quella degli uomini che le hanno accompagnate nel difficile percorso della malattia e hanno scelto di condividere la loro esperienza in forma di racconto, a testimonianza di quanto resti ancora da fare affinché questo male non sia solo un problema delle donne che ne soffrono, ma un tema da condividere con l'intera collettività, che può sostenerle ed aiutarle. A riprova della più alta condivisione dello spirito della manifestazione e dell'attenzione verso quest'iniziativa è arrivata anche la concessione della Medaglia del Presidente della Repubblica. Molto sentito è stato anche il dibattito in rete, con **#afiancodelcoraggio** diventato più volte trend topic arrivando al terzo posto in Italia la sera della premiazione nell'Aprile scorso. *«Il premio #afiancodelcoraggio ha l'ambizione di cambiare il paradigma con cui tradizionalmente viene affrontata la difficile esperienza del tumore da parte delle donne. Se più spesso infatti è la donna a raccontare la propria lotta contro il tumore, riteniamo sia altrettanto importante non dimenticare di ascoltare la voce di chi le sta a fianco in questo difficile percorso che tocca l'intera sfera intima ed affettiva. In questi mesi ci siamo confrontati con tante storie, vere e di coraggio, e poter raccogliere le emozioni ed i sentimenti attraverso le parole di mariti, compagni, figli, fratelli è stata una vera novità. Questo premio ci ha aiutato a capire come momenti difficili, nati nel dolore, nella rabbia e nella disperazione, possano in molti casi tramutarsi in un cammino di speranza - sottolinea Maurizio De Cicco, Presidente e Amministratore Delegato di Roche Italia. Lavorare per un'azienda che grazie ai suoi farmaci è stata in grado di cambiare la storia, la vita, il futuro di tante donne ci inorgoglisce e ci fa sentire parte integrante di queste storie di vita. Con questo premio speriamo di aver contribuito ad arricchire di nuove sfumature il significato della parola vita, attraverso il racconto di queste esperienze, che sono storie di dolore e di sofferenza, ma anche di coraggio e di rinascita. Storie di uomini e di donne in tanti casi più forti della malattia»*.

Protagonisti della serata, i tre autori delle storie finaliste Stefano Chiesa, Marco di Gilio e Fabio Glionna, risultato poi vincitore. La sua storia racconta la sfida contro il tumore con la leggerezza della metafora sportiva dove - a differenza dell'insegnamento di De Coubertin - l'importante è vincere e non partecipare. I tre finalisti sono stati affiancati da tre testimonial d'eccezione Sa-

brina Impacciatore, Gian Marco Tognazzi e Alessandro Preziosi che - alla presenza del Ministro della Salute, Beatrice Lorenzin - hanno fatto un appello al voto alla giuria, presieduta da Gianni Letta e composta da Paola Binetti, Nicoletta Cerana, Emilia Grazia De Biasi, Stefania Gori, Annamaria Mancuso, Myrta Merlino, Federica Pontremoli, Alberto Ricciuti, Carlo Rossella, Maria Sole Tognazzi.

La storia vincitrice prenderà forma grazie ai produttori e distributori cinematografici che la trasformeranno in un corto che sarà proiettato nelle sale cinematografiche italiane nel prossimo mese di Ottobre, e distribuito anche attraverso i canali messi a disposizione dagli altri partner, quali le Associazioni di Pazienti ACTO (Alleanza Contro il Tumore Ovarico) Onlus, Attivecomeprima Onlus, Salute Donna Onlus, il settimanale GRAZIA e le reti televisive IRIS e La5.

*«Il ruolo della giuria è stato difficile. Ci siamo confrontati con il vissuto doloroso e toccante dei candidati, che ha arricchito tutti i componenti, sebbene il giudizio sia stato sui racconti e, in particolare, su parametri stabiliti dal bando, in grado di individuare lo scritto più adatto ad essere trasformato in un video - commenta il Dottor Gianni Letta, Presidente della Giuria. Ritengo che questo premio abbia il pregio di contribuire davvero a rafforzare il dialogo tra uomo e donna nel percorso della malattia e credo che il significato del premio #afiancodelcoraggio sia tutto nel titolo. È bello, suggestivo, efficace e capace di raccontarne il motivo: condividere il dolore e la speranza, lottare insieme per la guarigione. La capacità di stare vicino, di sostenere, di aiutare, di confortare e, soprattutto, di spingere a lottare per vincere».*



Dottoressa Paola Caminiti,  
Nutrionista e Ormeopata  
a Saronno (Va)  
[info@caminitimedicalspa.it](mailto:info@caminitimedicalspa.it)



Prof. Marco Alloisio,  
Presidente della Lilt di Milano  
[marco.alloisio@cancercenter.humanitas.it](mailto:marco.alloisio@cancercenter.humanitas.it)