Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
58/59	Starbene	01/08/2017	*L'ASPIRINA AIUTA A PREVENIRE I TUMORI (V.Ghitti)*	2
	HealthDesk.it	01/08/2017	*IL DNA IN 3D: GLI ALGORITMI MIGLIORI PER L'IMMAGINE PERFETTA*	4
	Fondazioneveronesi.it	04/08/2017	*SCOPERTA UNA PROTEINA-CHIAVE PER LA LOTTA AI LINFOMI*	6
37	Gazzetta di Parma	07/08/2017	*II DNA MAPPATO IN 3D DIVENTA UN QUADRO DI MONDRIAN*	8
36/39	Riza Dossier	01/07/2017	*PER RALLENTARE L'AVANZATA DEL TEMPO BASTA DIFENDERE I TELOMERI*	9
23	Gazzetta del Sud - ed. Reggio Calabria	09/08/2017	*BREVI - LONGO E I "SEGRETI DELLA LONGEVITA'"*	13
20/25	Dimensione Bio	01/07/2017	*VOGLIO UNA VITA INTELLIGENTE*	14
20/21	Giovani Genitori Per le Famiglie di Milano e Dintorni	01/06/2017	*DOMENICA A TUTTO VOLUME: TORNA GG SOUND FEST!*	20
32	la Gazzetta del Mezzogiorno - ed. Basilicata	12/08/2017	*DIETA MIMA-DIGIUNO IN SALSA LUCANA*	22
46/49	Il Nuovo Club	01/06/2017	*IL CLUB DELLA LONGEVITA'*	23
8	Milanosud	01/06/2017	*IFOM, L'ECCELLENZA NELLA RICERCA SCIENTIFICA APRE AI GIOVANI*	27
16	Bergamo Post	18/08/2017	*NEL LIEVITO I SEGRETI PER SCONFIGGERE IL CANCRO*	28
6	Il Quotidiano del Sud	27/08/2017	*LA RICERCA SUI LINFOMI HA UNA FIRMA CALABRESE*	30

Starbene

Data 01-08-2017
Pagina 58/59
Foglio 1 / 2

L'ASPIRINA AIUTA A PREVENIRE I TUMORI

Che metta in salvo il cuore si sapeva già. Ora il focus è sulle sue virtù anticancro. Ma va usata con prudenza

di **Valeria Ghitti**

Almeno una volta nella vita, l'hai sicuramente usata: sintetizzata nel 1897, partendo da un principio attivo (l'acido salicilico) contenuto nella corteccia del salice, l'aspirina è uno dei farmaci da banco più gettonati in caso di raffreddore, febbre e mal di testa. Ma non solo: svolge anche un importante ruolo di cardioprotezione poiché, rendendo più fluido il sangue, riduce i rischi di infarto e ictus. Gli ultimi studi scientifici, poi, la promuovono su diversi fronti. **L'ultima scoperta? Aiuta a prevenire il tumore al seno. Lo sostiene uno studio condotto dall'Istituto di ricerca di Monrovia (Stati Uniti) e pubblicato sulla rivista *Breast Cancer Research*.** Per arrivare a questa conclusione, i ricercatori hanno monitorato oltre 57 mila donne, evidenziando che l'aspirina riduce del 20% il rischio di imbattersi nel big killer della salute femminile.

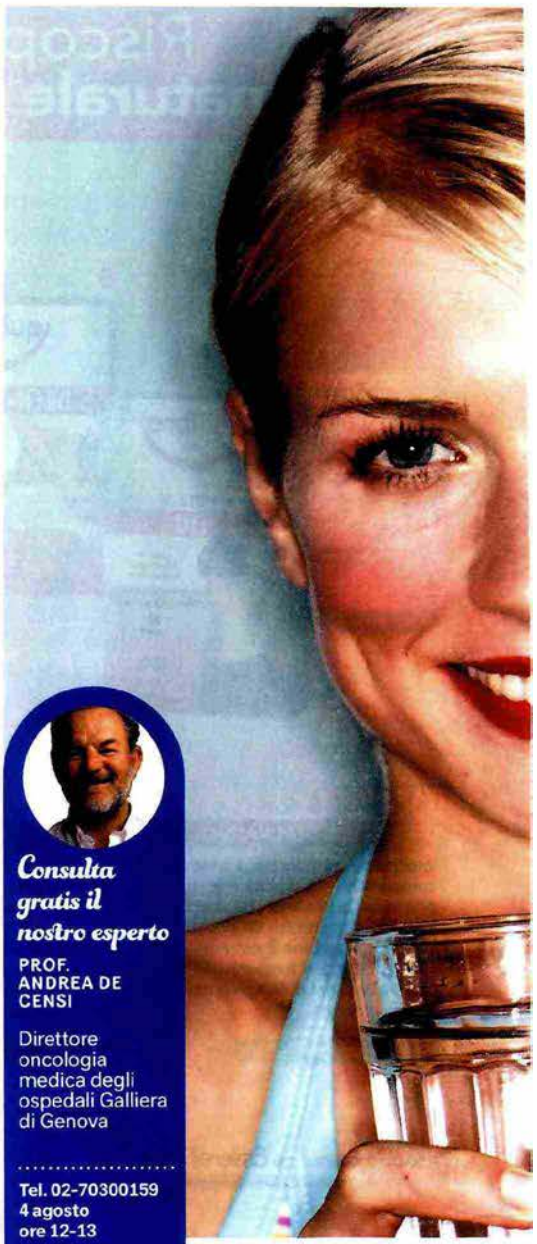
COME TUTTI I FARMACI, NON È PRIVA DI EFFETTI COLLATERALI E CONTROINDICAZIONI.

COME AGISCE NEL PROTEGGERE IL SENO

«Il segreto degli effetti antitumore al seno dell'aspirina è, molto probabilmente, nella sua capacità di bloccare l'aromatasi, l'enzima che favorisce la sintesi degli estrogeni, ormoni in grado di stimolare la crescita delle cellule tumorali. Nello stesso tempo, contrasta lo stato infiammatorio cronico, immancabilmente implicato nelle genesi dei tumori», spiega il dottor Vincenzo Costanzo, ricercatore dell'Istituto Firc di oncologia molecolare, a Milano. «Inoltre, sappiamo da tempo che il tumore al seno ha un'incidenza più alta nelle donne in sovrappeso o obese perché, quando il tessuto adiposo è abbondante, si attiva un enzima (chiamato Mtor) che dà manforte alla crescita neoplastica. L'aspirina però riesce ad attivarne un altro (l'Ampk), che simula uno stato di carenza nutrizionale così da ingannare il tumore, che "rinuncia" a svilupparsi in un terreno in cui è difficile sopravvivere». Tuttavia, anche se lo studio statunitense ha dimostrato il ruolo dell'aspirina nella prevenzione del tumore al seno, si attendono ulteriori studi di conferma e l'elaborazione di linee-guida per la sua assunzione.

COSÌ DIFENDE GLI ALTRI ORGANI

L'aspirina ormai da tempo è promossa a pieni voti per la sua azione protettiva nei confronti del cancro del colon-retto, che ogni anno registra oltre 50 mila nuovi casi. «Riesce a ridurne l'incidenza del 30-40% e vanta una percentuale ancora più alta quando si tratta di bloccare la probabilità che si formino metastasi dopo una diagnosi certa di cancro», spiega il professor Andrea De Censi, direttore dell'Oncologia medica dell'ospedale Galliera di Genova e professore di oncologia all'Università Queen Mary di Londra. «Altrettanto certa, anche se meno spiccata in termini numerici, la sua attività preventiva sul carcinoma della prostata, nonché su quello al polmone, allo stomaco e all'esofago: abbatte dal 10 al 30% le possibilità che queste neoplasie si facciano strada nell'organismo. L'aspirina, infatti, ha anche la capacità di rinforzare il sistema immunitario, prima sentinella nei confronti dei tumori e della loro evoluzione. Merito soprattutto della sua azione antiaggregante piastrinica, la stessa prero-



Consulta gratis il nostro esperto

PROF. ANDREA DE CENSI

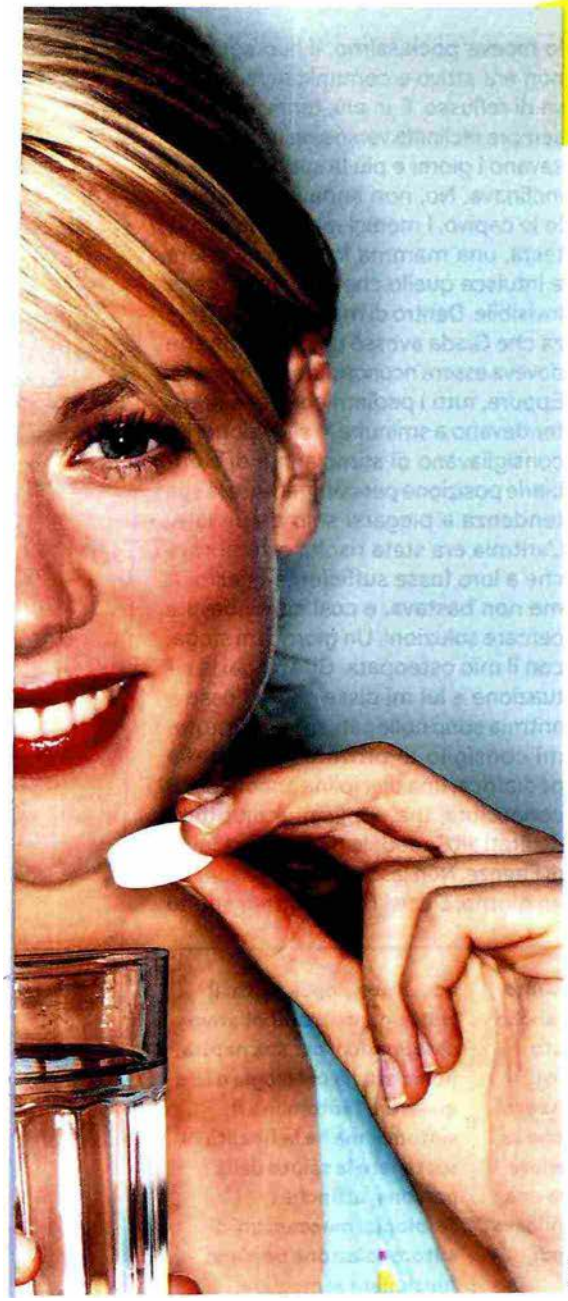
Direttore oncologia medica degli ospedali Galliera di Genova

Tel. 02-70300159
4 agosto
ore 12-13

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'uso negli anziani

Anche se molti studi hanno messo in evidenza un sensibile aumento del rischio di emorragie interne negli anziani che assumono l'aspirina, questo farmaco in alcuni casi, e dopo un'attenta valutazione, può rimanere un pilastro della prevenzione degli eventi cardiovascolari. «Fondamentale però che venga associata agli inibitori della pompa protonica, farmaci in grado di prevenire le emorragie gastriche nel 90% dei casi», spiega il professor Andrea De Censi. Per gli over 70 che assumono cronicamente l'aspirina al fine di ridurre i dolori e l'infiammazione osteoarticolari, invece, è consigliabile orientarsi su altri farmaci antinfiammatori che non riservano sorprese sul fronte emorragico come per esempio gli inibitori della COX 2.



JUMP

L'acido acetilsalicilico è una delle molecole farmacologiche più studiate al mondo

gativa per cui viene utilizzata per evitare la formazione di coaguli e ridurre gli incidenti cardiovascolari». Le piastrine, infatti, vengono utilizzate dalle cellule tumorali come uno scudo che le rende irriconoscibili dal sistema immunitario. Ma poiché l'acido acetilsalicilico tende a disgregarle, il tumore esce "allo scoperto". Così il nostro sistema di difesa può identificarlo, aggredirlo e cercare di annientarlo.

DEVE PRESCRIVERLA IL MEDICO

L' assunzione dell'aspirina non va però affidata all'autoprescrizione, quasi si trattasse di una sorta di assicurazione sulla salute a basso costo, alla portata di tutti. «Prima di assumerla, occorre parlare con il proprio medico, che deve valutare se il suo utilizzo è controindicato per i possibili effetti collaterali. Non va dimenticato che aumenta il rischio di ulcere emorragiche nelle pareti dello stomaco», spiega il dottor Costanzo. «Per questa ragione, il suo uso continuativo non è indicato a chi soffre di infezioni da Helicobacter Pylori (il batterio responsabile di gastriti e ulcere gastriche), almeno fino a quando non si sono effettuate le cure per eradicarlo», aggiunge il professor De Censi. «Niente aspirina anche per chi è intollerante all'acido acetilsalicilico o ha problemi di carattere oftalmologico, quali segni di distacco della retina o emorragie del corpo vitreo: potrebbero aggravarsi. Prima di assumerla è quindi necessario parlarne anche con il proprio oculista». Maggior cautela nell'uso dell'aspirina, inoltre, se si sono superati i 70 anni. Un'avvertenza che arriva dal recentissimo studio condotto dall'Università di Oxford. I ricercatori britannici hanno scoperto che il farmaco, assunto in modo cronico come cardioprotettivo, nella terza età può causare emorragie interne, anche cerebrali. Tale rischio, affermano, è dieci volte superiore a quello riscontrato nei pazienti più giovani e la gravità delle emorragie e la mortalità si impennano con l'aumentare dell'età. Un dato di cui tenere conto, valutando il rapporto tra i costi e i benefici apportati dalla terapia con l'aspirina.

LE DOSI IDEALI

La dose ideale di aspirina per garantirsi la protezione antitumorale? Da 75 a 100 mg al giorno. I primi effetti si registrano dopo 3-4 anni di assunzione continuativa, mentre il top della protezione si rivela dopo 10-15. Stando alle raccomandazioni della United States Preventive Services Task Force (un gruppo americano di esperti indipendenti che valuta le cure primarie e la prevenzione) ne viene consigliato l'uso tra i 50 e i 70 anni, momento in cui il rischio di formazione di un tumore diventa sempre più elevato, soprattutto se le persone hanno già un concomitante rischio cardiovascolare. Un trial dell'Università del Newcastle, pubblicato su *The Lancet*, ha anche dimostrato che la profilassi può essere anticipata in chi soffre della sindrome di Lynch. Per un difetto ereditario di alcuni geni che proteggono il Dna, queste persone hanno un maggior rischio di soffrire di tumori al colon, all'utero oppure all'ovaio.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

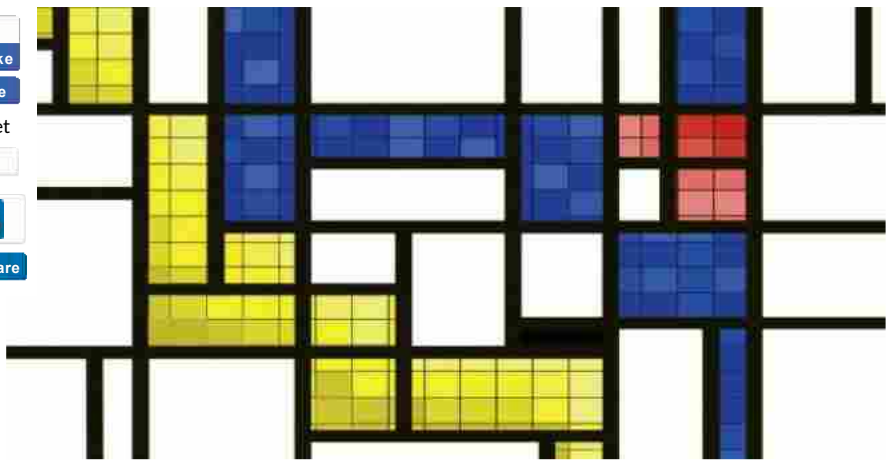


healthdesk





0
Like
Share
Tweet
G+
Share



LO STUDIO

Il Dna in 3D: gli algoritmi migliori per l'immagine perfetta

Sembra un quadro di Mondrian, invece è la ricostruzione tridimensionale del Dna. È dalla capacità di ottenere immagini come queste che dipende il futuro della medicina personalizzata. Uno studio italiano analizza i punti di forza e i limiti dei metodi matematici usati per le riproduzioni in 3D

redazione 1 AGOSTO 2017 12:43

Non è una rivista d'arte e l'immagine in copertina non è un quadro di Pete Mondrian. Stiamo parlando dell'ultimo numero di Nature Methods che ospita sulla pagina frontale una coloratissima riproduzione del Dna in 3D. È un richiamo allo studio che si trova all'interno: una ricerca dell'Ifom e dell'Università di Modena e Reggio Emilia che mette a confronto i diversi metodi matematici utilizzati per ricostruire al computer la forma tridimensionale del genoma. Di ognuno di questi vengono valutati punti di forza e limiti. In sostanza i ricercatori forniscono indicazioni utili per individuare gli algoritmi migliori per studiare l'architettura del genoma.

La ricostruzione dell'architettura tridimensionale del genoma si è rivelato

Powered by Google

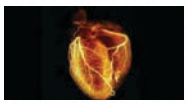

Porte e Serramenti?
Ann. fqserramentiinpvc.com


SingularityU Italy Summit 2017 - Il...
Ann. singularityuitalysummi...


Smascherata la curcumina: finge...
healthdesk.it


Mettiamo un 3kW sul Tetto
Ann. Fotovoltaico per Te


Paracetamolo, prendetelo per...
healthdesk.it


La rivincita di un vecchio farmaco....
healthdesk.it


Quel dolore ai tendini è colpa...
healthdesk.it


Cancro del colon: «Presto la...
healthdesk.it


Un difetto genetico in comune dietro...
healthdesk.it


Sclerosi laterale amiotrofica: i...
healthdesk.it


Una vita del tutto normale con la...
healthdesk.it


Diabete: arriva un nuovo farmaco...
healthdesk.it


Demenza: i primi segnali...
healthdesk.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

uno strumento fondamentale per il progresso della medicina personalizzata. Con questa operazione infatti si possono scoprire fin nel minimo dettaglio le modifiche nella conformazione del Dna che hanno ripercussioni sulle cellule e sulla salute, aiutando così a sviluppare strategie più precise ed efficaci per correggere i comportamenti aberranti. La fotografia più completa delle centinaia di milioni di contatti tra frammenti diversi di DNA all'interno del nucleo si ottiene con la tecnica chiamata Hi-C. Per ottenere la mappatura "perfetta" bisogna analizzare e interpretare l'enorme quantità di dati genomici ottenuti. Ciò è possibile solo ricorrendo ad algoritmi sofisticati e strumenti computazionali molto potenti. Come sviluppare, ottimizzare e armonizzare i diversi metodi computazionali per l'analisi dei dati?

La risposta arriva dallo sforzo congiunto di bioinformatici, biologi, biotecnologi e ingegneri che hanno condotto la prima analisi esaustiva dei più complessi strumenti informatici per l'identificazione sistematica della struttura tridimensionale del Dna

«L'enorme mole di dati analizzati e il numero di algoritmi confrontati - commenta Francesco Ferrari, ricercatore dell'Ifom con una lunga esperienza all'Harvard Medical School - ci hanno permesso di fornire un'immagine dettagliata di quali siano i punti di forza e i limiti degli strumenti bioinformatici attualmente disponibili per lo studio dei contatti del Dna all'interno del nucleo».

Lo studio su Nature Methods, realizzato grazie ad Airc e al programma europeo Erc Denovostem, fornirà ai ricercatori una guida per orientarsi nell'analisi e interpretazione dei dati sperimentali.

«Fornire le basi computazionali per studiare il ruolo della struttura tridimensionale del DNA e delle sue modificazioni è un passaggio fondamentale per identificare quei processi molecolari che portano alla rigenerazione dei tessuti o alla crescita tumorale - spiega Silvio Bicciato dell'Unimore - Se arriviamo a comprendere come le cellule sfruttano la struttura del genoma nelle loro trasformazioni, possiamo concretamente aumentare le nostre possibilità di intervenire per correggere quei meccanismi che, ad esempio, sono fattori chiave della trasformazione tumorale».

Per ricevere gratuitamente notizie su questo argomento inserisci il tuo indirizzo email nel box e iscriviti:

E-mail * Registrati

CONTENUTI CORRELATI


Airc: finanziamenti record alla ricerca. Nel 2016 102 milioni di euro per 608 progetti


Il Dna come un hard disk. Un filmato registrato su un batterio


Una firma genetica comune per obesità, diabete e cancro al seno


Sclerosi laterale amiotrofica: i geni contano anche se non c'è familiarità


Un interruttore sempre acceso all'origine del cancro


Linfomi: aggiustare il tiro delle terapie per combattere la complessità del tumore

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Fondazione Umberto Veronesi – per il progresso delle scienze

magazine
IL PORTALE DI CHI CREDE NELLA RICERCA

AIUTA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI DONA ORA
Insieme, per il nostro futuro. Sostieni la ricerca e la cura!

ONCOLOGIA FUMO ALIMENTAZIONE CARDIOLOGIA NEUROSCIENZE PEDIATRIA GINECOLOGIA

SEI IN : MAGAZINE › I NOSTRI RICERCATORI › SCOPERTA UNA PROTEINA-CHIAVE PER LA LOTTA AI LINFOMI

I NOSTRI RICERCATORI

Scoperta una proteina-chiave per la lotta ai linfomi

Lorena Passoni

PUBBLICATO IL 04-08-2017

La proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. Fra gli autori dello studio pubblicato su Nature anche due ricercatori finanziati dalla Fondazione Umberto Veronesi



Il futuro della lotta al cancro è segnato dalla **medicina di precisione**. Un orizzonte che risulta il più intrigante anche nella lotta a **leucemie** e **linfomi**. E che inizia a dare risultati sperati. Da qualche settimana campeggia sulle colonne della rivista scientifica ***Nature*** una ricerca che ha evidenziato un nuovo probabile target per arrivare a terapie più mirate ed efficaci: la **proteina Bcr.**

Bcr è una proteina che si può trovare sulla superficie delle cellule tumorali, verificare la sua presenza tramite un semplice test di laboratorio potrebbe fornire agli oncologi la possibilità di mettere a punto terapie personalizzate.

A condurre lo studio, sotto la guida di **Stefano Casola**, direttore del

TAG:

LINFOMI
MEDICINA PERSONALIZZATA
TEST GENETICI
LEUCEMIA LINFATICA CRONICA
LINFOMA NON-HODGKIN

GLOSSARI

LEUCEMIA LINFATICA CRONICA
LINFOMA NON-HODGKIN

I TOOL DELLA SALUTE

I CONTROLLI DA FARE
GLOSSARIO
FORUM
LE RICETTE DI MARCO BIANCHI
DOWNLOAD
I CENTRI DI CURA
GUIDA AGLI ESAMI

NEWSLETTER

*Tieniti sempre aggiornato con la **newsletter** della Fondazione Umberto Veronesi.*

Indirizzo email INVIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

laboratorio di immunologia molecolare e biologia dei linfomi dell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare (Firc) di Milano, anche due ricercatori finanziati dalla Fondazione Umberto Veronesi: **Valentina Petrocelli** e **Gabriele Varano** (borsista nel 2013). Lo studio, condotto nei topi da laboratorio e validato in campioni umani di **linfoma di Burkitt**, ha permesso di comprendere in modo più approfondito i meccanismi molecolari attraverso i quali il gene Bcr controlla la crescita dei **linfomi non-Hodgkin.**

MEDICINA DI PRECISIONE: QUALI I PROSSIMI PASSI NELLA LOTTA AI TUMORI?

LEUCEMIE E LINFOMI: COME AGISCE BCR

I **linfomi** sono tumori del sangue che originano dalle cellule del sistema immunitario, dette **linfociti B.** Questi ultimi proteggono il nostro organismo dalle infezioni ricorrenti di **virus** e **batteri**, riconosciuti grazie a recettori cellulari dette **immunoglobuline** o anticorpi di superficie (B cell receptor: o **Bcr**). Quando riconosce un agente patogeno, il Bcr stimola la proliferazione dei linfociti B, che neutralizzano l'infezione attraverso la produzione di anticorpi selettivi per il patogeno "invasore". La produzione di anticorpi altamente specifici per l'agente infettivo avviene grazie a mutazioni a carico dei geni del Bcr. Ma il processo non è scevro da **errori** e le mutazioni, talvolta, possono determinare l'insorgenza di linfomi o leucemie. Ecco perchè sono già state messe a punto terapie mirate in grado di inibire l'azione di Bcr, che vengono proposte per il trattamento di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin e per il trattamento delle **leucemie linfatiche croniche.**

Gli autori dell'ultima ricerca hanno dimostrato che le cellule tumorali possono crescere anche in assenza dell'anticorpo Bcr. La scoperta di rare forme tumorali prive del Bcr ha permesso di individuare **meccanismi molecolari** tramite i quali le cellule tumorali possono evadere dalle terapie e dar luogo a una possibile ripresa della malattia. Detto ciò, gli autori dello studio hanno anche notato però che le stesse vengono rapidamente eliminate in presenza di cellule esprimenti l'immunoglobulina in questione: suggerendo che il Bcr fornisce un **vantaggio selettivo** alle cellule tumorali che continuano ad esprimerlo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GAZZETTA DI PARMA

Data 07-08-2017
Pagina 37
Foglio 1

Ricerca

Il dna mappato in 3D diventa un quadro di Mondrian

Assomiglia ad un coloratissimo dipinto di Piet Mondrian, il Dna mappato secondo la struttura tridimensionale che assume nel nucleo della cellula. E proprio come un quadro può essere interpretato da diversi critici d'arte, anche questa mappa 3D del genoma può essere analizzata da diversi strumenti bioinformatici capaci di gestire enormi moli di dati. I loro punti di forza e limiti sono descritti su Nature Methods dai ricercatori dell'Università di Modena e Reggio Emilia (Unimore) e dell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare (Ifom) di Milano, con uno studio che rivela gli algoritmi più affidabili ed efficaci per la ricerca sui tumori e sulla rigenerazione dei tessuti.

Architettura 3D

Questo studio, realizzato grazie ad Airc e al programma europeo Erc Denovostem, «è nato dall'esigenza di fare chiarezza in un campo in rapida evoluzione come lo studio dell'architettura 3D del Dna», spiega Francesco Ferrari

Molecola della vita

La molecola della vita, infatti, è racchiusa all'interno del nucleo della cellula in uno spazio che è 200mila volte più piccolo della sua lunghezza totale: questo ripiegamento fa sì che regioni molto lontane tra loro nella sequenza lineare dei cromosomi siano in realtà prossime o addirittura a contatto nella struttura tridimensionale, influenzando l'attività dei geni e di conseguenza anche il destino della cellula.

Tecnica d'avanguardia

Grazie ad una tecnica d'avanguardia, chiamata Hi-C, oggi è possibile mappare le regioni prossime o in contatto fra loro: i dati prodotti possono essere rielaborati con diversi software e algoritmi, e capire quali sono i più efficaci rappresenta un passo «fondamentale per identificare quei processi molecolari che portano alla rigenerazione dei tessuti o alla crescita tumorale», spiega Silvio Bicciato dell'Unimore. «Se arriviamo a comprendere come le cellule sfruttano la struttura del genoma nelle loro trasformazioni - sottolinea l'esperto - possiamo aumentare le nostre possibilità di intervenire per correggere quei meccanismi che, ad esempio, sono fattori chiave della trasformazione tumorale».

Studi presentati sulla rivista «Science»

Mutazioni genetiche in un individuo sano su cinque

Il Dna non è perfetto, anzi: in un individuo sano su cinque sono presenti mutazioni legate a malattie rare o associate a tumori: lo indicano due ricerche destinate a riaccendere il dibattito sui test genetici e presentate dalla rivista Science sul suo sito. La prima ricerca è stata condotta su 50 individui. Dei 50, 11 avevano alterazioni associate a malattie rare ma solo due di essi mostravano i sintomi. La seconda ricerca indica che su 70 individui adulti e sani, 12 hanno mutazioni di malattie genetiche delle quali non hanno alcun sintomo. I risultati di entrambe le ricerche indicano che le mutazioni del Dna sono davvero molto frequenti nelle persone in buona salute: «Il Dna è carico di mutazioni, anche gravi, che vengono anche trasmesse ai figli, e questi fa parte della dinamicità del genoma», ha rilevato il genetista Giuseppe Novelli, dell'università di Roma Tor Vergata.


Società
La depressione ieri, oggi e domani
Lezione magistrale di Manfredi Saginario
Le banche buone pagheranno per le altre
Il dna mappato in 3D diventa un quadro di Mondrian

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LE NUOVISSIME
SCOPERTE SCIENTIFICHE

Per rallentare l'avanzata del tempo BASTA DIFENDERE I TELOMERI

Uno dei segreti della longevità è racchiuso nel cuore delle nostre cellule, in minuscole strutture chiamate telomeri che servono a difendere il patrimonio genetico. Grazie a uno stile di vita sano possiamo proteggerli ed allungare la vita delle cellule del nostro corpo



Se chiediamo a un ricercatore di genetica quale potrebbe essere la chiave per una vita lunga e sana, probabilmente risponderà: "difendere i telomeri". I telomeri sono i filamenti di materiale genetico che hanno una funzione molto importante: proteggere la parte più delicata e sensibile dei cromosomi, il DNA. Più lungo è questo filamento, maggiore sarà la resistenza che potrà offrire rispetto alle aggressioni di sostanze ossidanti e tossine nocive, che possono danneggiare il DNA e provocare la morte precoce delle cellule e un invecchiamento più rapido dell'organismo. La scoperta dei telomeri e dell'importanza di queste strutture risale al 1985 e la dobbiamo a una squadra di ricercatori statunitensi, guidati dalla biologa americana Elizabeth Blackburn, che per questo ricevette nel 2009 il premio Nobel per la medicina.

Sono loro "l'armatura" del patrimonio genetico

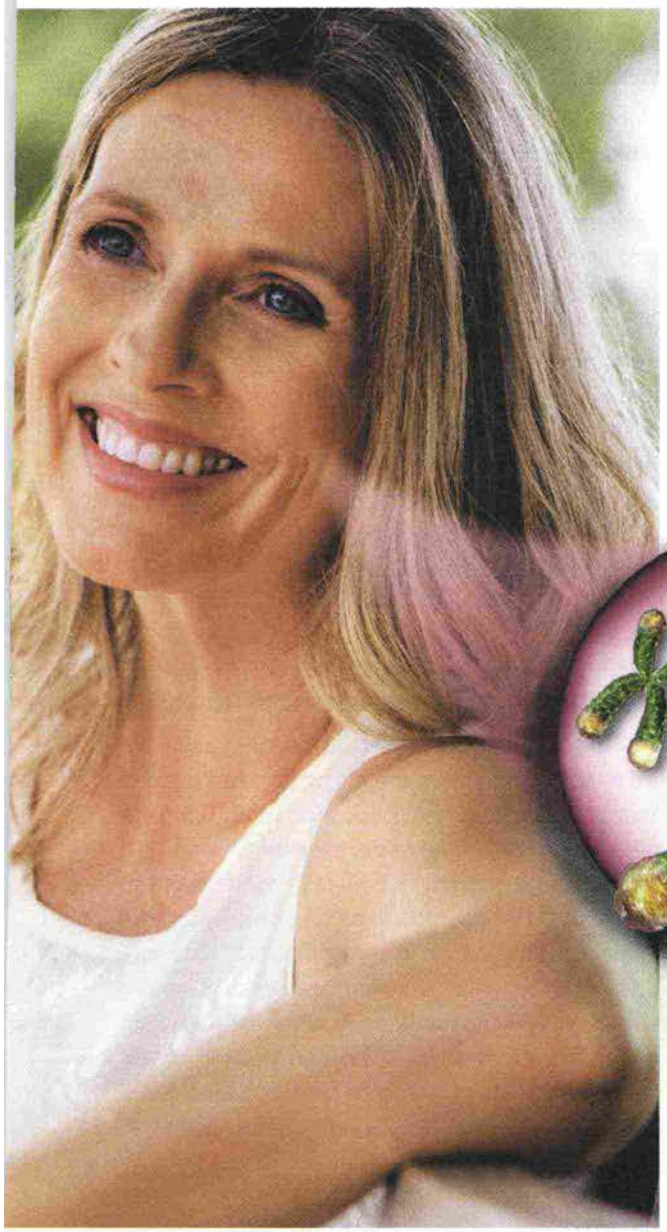
In parole semplici, i telomeri sono come paraurti che difendono il DNA dai possibili danni, ma anch'essi si consumano, perché si accorciano a ogni replicazione cellulare. Dopo una serie di divi-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sioni per generare nuove cellule, i telomeri rischiano quindi di essere troppo corti e non più efficienti nel proteggere le cellule, le cui prospettive di vita si accorciano. Questa potrebbe essere la spiegazione del "Limite di Hayflick", scoperto negli anni '60 del secolo scorso dal biologo Leonard Hayflick, secondo il quale le cellule dopo un numero preciso di duplicazioni si deteriorano e muoiono.

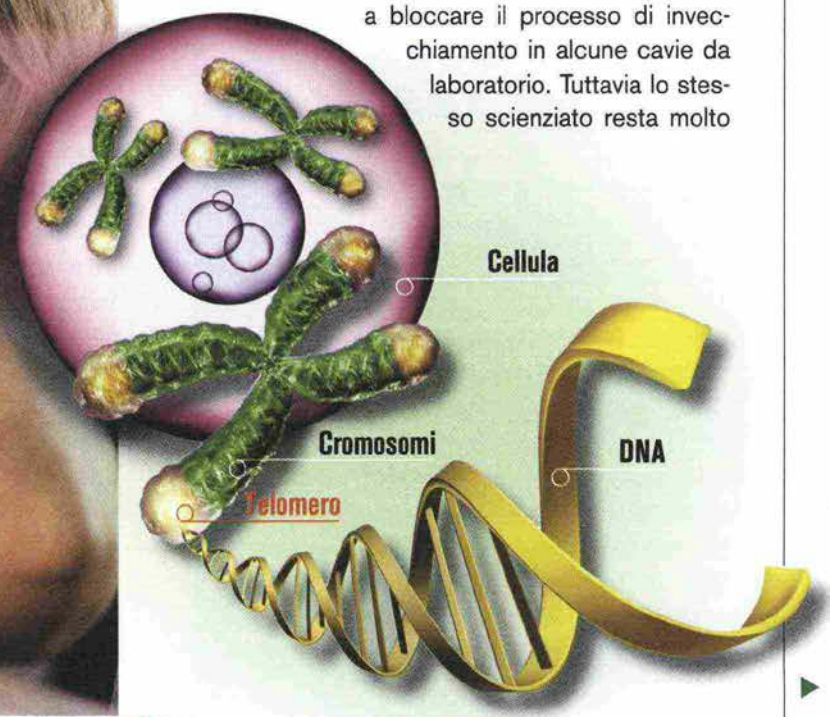
Più si accorciano e più tendono a ridursi le aspettative di vita

Dato che la lunghezza dei telomeri aiuta a stabilire quale sia l'aspettativa di vita delle cellule, oggi si ritiene che la misurazione della loro lunghezza possa fornire una stima attendibile della longevità di un essere vivente. Uno studio condotto nel 2013 dall'European Network for Genetic and Genomic Epidemiology ha voluto chiarire questa relazione attraverso la misurazione dei telomeri di ben 48 mila volontari europei, statunitensi ed australiani. I risultati hanno confermato la relazione diretta tra l'accorciamento fisiologico dei telomeri e l'avanzare dell'età, che ha una progressione regolare. Ma questo andamento non vale per tutti: vi sono individui biologicamente più giovani rispetto a quanto riporta la carta d'identità. Altri, invece, possiedono telomeri più corti di quanto dovrebbero. E l'apparenza non inganna: la seconda parte della ricerca ha infatti dimostrato che c'è una corrispondenza tra l'età dimostrata e l'usura dei telomeri. L'aspetto "al naturale" è quindi uno specchio attendibile dell'invecchiamento biologico generale.



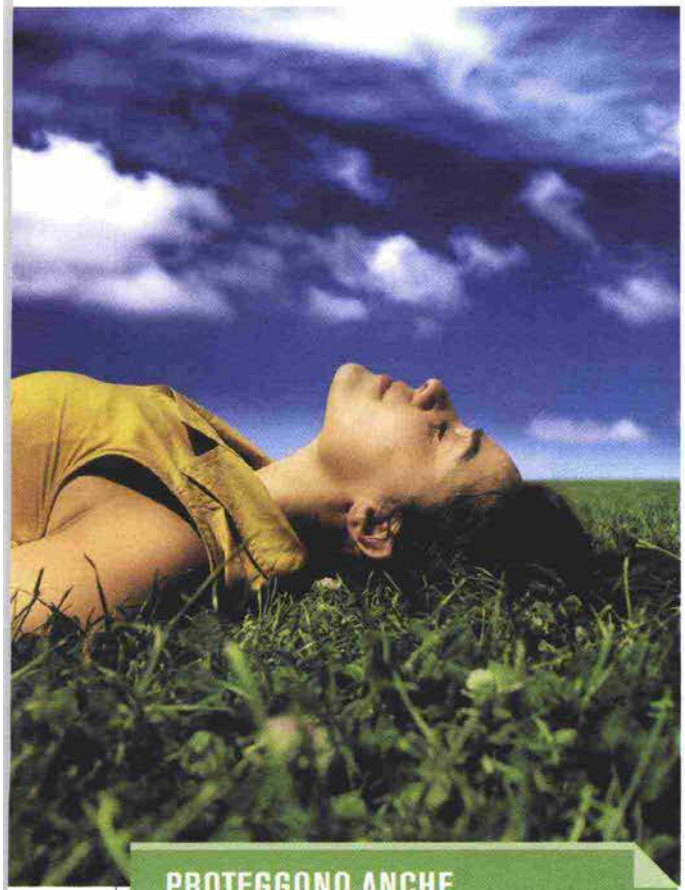
C'è un enzima che può allungare la durata delle nostre cellule

È possibile proteggere o riparare i telomeri, così da fermare i processi di invecchiamento? In teoria si può fare attraverso un enzima, chiamato telomerasi, che serve proprio a evitare l'accorciamento dei telomeri. Questo enzima è attivo, nell'uomo, nelle cellule germinali e in quelle staminali, ma non nelle cellule somatiche, cioè quelle che costituiscono il corpo. Molti ricercatori stanno cercando di allungare la vita delle cellule, e quindi dell'uomo, attraverso la telomerasi. In particolare Ronald De Pinho, del Dana-Farber Cancer Institute di Boston, è riuscito grazie a questo enzima a bloccare il processo di invecchiamento in alcune cavie da laboratorio. Tuttavia lo stesso scienziato resta molto



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Non sono solo una difesa: AIUTANO A RIPARARE IL DNA DANNEGGIATO



PROTEGGONO ANCHE DAGLI EFFETTI DELLO STRESS

Secondo una ricerca condotta da Andrew Steptoe dell'University College di Londra - in Inghilterra - una buona efficienza dei telomeri è anche in grado di proteggerci dagli effetti dello stress. In particolare gli esperti inglesi hanno visto che gli individui dotati di telomeri più lunghi recuperano con maggiore facilità il loro equilibrio ormonale dopo essere stati sottoposti all'azione di ambienti stressanti. Il motivo di ciò è probabilmente da attribuire al fatto che cellule integre e longeve sono in grado di ripristinare con maggiore rapidità quelle condizioni di equilibrio che permettono di azzerare gli effetti degli ormoni dello stress, come il cortisolo, a vantaggio di quelli del benessere, come la serotonina e l'ossitocina.

cauto circa l'utilizzo della telomerasi come farmaco anti età, teme che l'uso scorretto della telomerasi possa causare, nel lungo periodo, un grave effetto collaterale: facilitare il processo tumorale, allungando la vita anche delle cellule cancerose. È quindi necessario adottare altre strategie, magari legate allo stile di vita.

Risentono di ciò che facciamo nella vita di ogni giorno

Secondo il dottor Fabrizio d'Adda di Fagagna, biologo cellulare, esperto nello studio dei processi di invecchiamento cellulare e direttore dell'IFOM, l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare a Milano, uno stile di vita sano protegge i telomeri. "I nostri comportamenti quotidiani influenzano il comportamento dei geni e quindi incidono sui processi di invecchiamento. Quello che mangiamo, beviamo, respiriamo, tutte le singole abitudini possono attivare o disattivare geni in grado di proteggere i telomeri o farli consumare più in fretta". La natura agisce sulla nostra longevità per il 33%. Il resto è a carico delle nostre scelte: vale quindi la pena approfondire quali sono i comportamenti virtuosi in grado di difendere i telomeri.

I test per misurare la loro lunghezza sono davvero affidabili?

Come spesso accade in occasione di ogni rivoluzione scientifica c'è anche chi ha pensato bene di trarne un profitto, mettendo a punto un test utile per valutare la lunghezza dei telomeri e quindi, potenzialmente, in grado di svelare la nostra aspettativa di vita. Per quanto il test sia scientificamente affidabile, eseguirlo non è significativo: dato che possiamo agire sui telomeri attraverso il nostro stile di vita (aumentandone la lunghezza e quindi anche l'aspettativa di vita persino di anni), il test non è realmente in grado di predire quale sarà il risultato delle nostre scelte sulla nostra salute. ■

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Le nostre abitudini di vita incidono notevolmente sulla lunghezza di questi filamenti. Ciò spiega come mai, se rispettiamo il nostro benessere naturale, rallentano anche i processi di invecchiamento delle cellule

QUALI SONO LE TRE REGOLE D'ORO PER SALVAGUARDARE I TELOMERI?







• RIDUCI LE CITOCHINE CONTROLLANDO IL PESO

Il grasso viscerale innesca la produzione di citochine, sostanze che servono a combattere le aggressioni virali e batteriche e che determinano uno stato infiammatorio perenne. Questo, alla lunga, diventa dannoso e nel tempo logora l'integrità delle cellule costringendole a velocizzare il processo di ricambio. E i telomeri, di conseguenza, si accorciano ad ogni replicazione, riducendo la longevità.

• TIENI BASSA LA GLICEMIA EVITANDO GLI ZUCCHERI

Stando ad una ricerca pubblicata su Lancet Oncology, un'alimentazione a basso tenore di zuccheri semplici, basata sul consumo di verdure fresche, cereali integrali e legumi, con poche proteine animali ed eliminazione delle farine raffinate, consente un recupero di lunghezza dei telomeri del 10% in 5 anni. Consolida l'effetto benefico con una blanda attività fisica: bastano 30 minuti al giorno di camminata continua a passo svelto.

• DORMI: PRODUCI ORMONI CHE RIPARANO LE CELLULE

C'è un ormone che protegge la duplicazione cellulare e, quindi, i telomeri. È la melatonina. La produci naturalmente all'imbrunire, ma rischi di bloccarne la sintesi se non assecondi il sonno notturno e ti esponi a sorgenti di luce azzurrata, come quella di schermi TV, computer e telefonino. Se riduci al massimo l'utilizzo di apparecchiature elettroniche nelle tre ore prima di andare a letto, non alteri l'equilibrio ormonale.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Gazzetta del Sud
REGGIO

Data 09-08-2017
Pagina 23
Foglio 1

MOLOCHIO

Longo e i "segreti della longevità"

● Già ricevuto nel 2001 con tutti gli onori, torna in paese Valter Longo, professore di Biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla longevità all'"University of Southern California" e direttore del programma di oncologia e longevità all'Ifom (MI). Longo sarà il principale relatore del convegno "Molochio, i segreti della longevità" promosso da "LiberiDi" d'intesa con "L-Nutra Italia", che si terrà venerdì 11 (ore 22) in piazza Vittorio Emanuele III. (*v.v.*)




Tirrenica

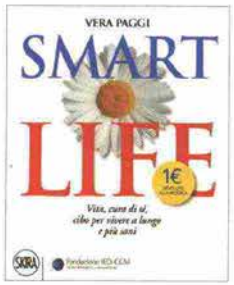
Ciccone vice presidente eletto in "quota minoranza"

Polizia municipale in stato d'agitazione

Nuove bordate sull'esecutivo Scionti

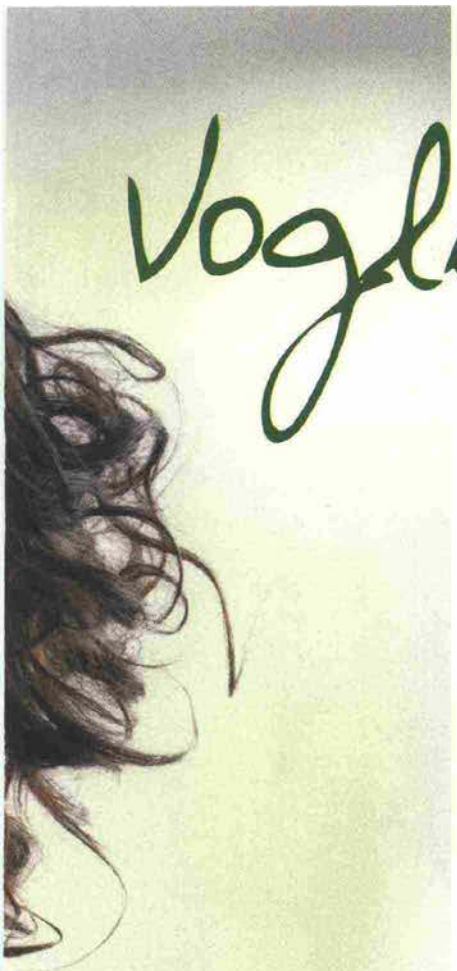
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

bio Life



Smart Life, Vita, cura di sè, cibo per vivere a lungo e più sani, di Vera Paggi, Skira Edizioni in collaborazione con Fondazione IEO-CCC, € 16,00 di cui € 1,00 a copia devoluto alla ricerca.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Voglio una vita intelligente

Sana, consapevole, furba, brillante, persino divertente. Ma spericolata mai. Per questo è importante ricordarsi ogni giorno che prevenire è meglio che curare. E forse anche più facile. Lo sostiene Vera Paggi nel suo "Smart Life", un manuale per prendersi cura di sé, realizzato in collaborazione con l'Istituto Europeo di Oncologia e il Centro Cardiologico Monzino. E ai lettori di Bio spiega perché

di Vera Paggi



Ma come? Un altro libro sul cibo? No, "Smart Life" non è un altro libro sul cibo. Quando l'editore Skira mi ha proposto di occuparmi di stili di vita e salute ho ripensato alle mie conoscenze in materia, inchieste e approfondimenti che hanno caratterizzato fin dall'inizio la mia vita professionale, per anni mi sono occupata di informazione ai consumatori. Così mi sono messa a tavolino e ho buttato giù un elenco delle cose che nel tempo ho letto e approfondito sulle "buone pratiche" in materia di cibo, cosa fa bene e cosa fa male, per esempio; quello che la ricerca negli ultimi anni ci ha raccontato, scoperte vere o aspettative esagerate. I rischi per la salute che derivano dal sottovalutare gli esami per la diagnosi precoce di malattie importanti.

CERCANDO LE PAROLE CHIAVE

Ho cominciato curiosando online con alcune parole chiave e ho trovato centinaia di pubblicazioni, articoli, consigli utili per vivere meglio e in salute. Da quanti passi fare al giorno per abbassare il colesterolo, all'acqua minerale miracoloso "farmaco" di lunga vita. Ma dopo alcune (ri)letture gran parte delle informazioni le avevo dimenticate. Perché? È semplice: erano troppe, o troppo vaghe, o troppo da addetti ai lavori. E soprattutto disperse e frammentate. Smart Life è nato così, dall'idea di rendere pratico, di mettere in pratica ciò che la ricerca in parte ha compreso del rapporto tra salute e stile di vita. Azioni quotidiane, semplici come scegliere una scatola di biscotti, una pentola, un deodorante possono essere determinanti per farci cambiare (cattive) abitudini, oppure confermarci che abbiamo fatto la scelta giusta per la nostra salute e per l'ambiente che abbiamo intorno.

BISOGNA IMPARARE A LEGGERE

Spesso il buon senso è un ottimo consigliere. Ma non basta. Se non sappiamo leggere l'etichetta di una conserva di pomodoro, non potremo scegliere

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.





UNA "VERA" PASSIONE PER LA SALUTE

Vera Paggi, giornalista della Rai, si occupa con anni con passione di alimentazione, salute e sicurezza. Per "Altroconsumo" ha svolto inchieste ed eseguito test comparativi. Ho collaborato con il "Corriere della sera" e "La Repubblica". Per Rainews 24 ha ideato e curato una rubrica settimanale d'informazione ai consumatori. In questo articolo per gentile concessione sua e di Edizioni Skira sono contenuti brani tratti dal suo libro.

la "migliore" per noi. È solo un esempio di come possiamo influire sulla nostra vita. Il pomodoro, infatti, è un alimento che protegge. Contiene sostanze antiossidanti, come il licopene che contribuisce a contrastare l'invecchiamento cellulare. Ma la sua presenza è concentrata in misura maggiore nel pomodoro cotto, piuttosto che in quello fresco. Così, se usate il concentrato di pomodoro, se sapete leggere l'etichetta scoprirete quale tra i prodotti sullo scaffale è quello che ne contiene di più.

Certo, mantenere sempre e comunque un corretto stile di vita può essere anche molto faticoso finché non diventa un'abitudine, una necessità, una forma mentale. Un altro esempio? La medicina e i nutrizionisti, suggeriscono di bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) lontano dai pasti. Se vi abituate vi accorgerete poco per volta che bere acqua diventerà una neces-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



DA COSA DIPENDE LA NOSTRA LONGEVITÀ?

Non siamo tutti uguali, questo è certo, nonostante quel 99,9% di DNA identico a quello del nostro vicino di casa: è lo 0,1% a fare la differenza, anche nella predisposizione o meno a campare a lungo

Il nostro genoma, l'insieme del materiale genetico in ogni cellula del nostro organismo, è immutabile. Lo abbiamo ereditato, la sua sequenza non cambia. Così se in un passaggio genetico abbiamo ereditato una predisposizione a una malattia, questo è un fattore di rischio di sviluppare quella malattia, il che non equivale a un automatismo. Così età, sesso e famigliarità sono fattori di rischio per alcune malattie cronico-degenerative, che non possiamo modificare. Quali? La vecchiaia per esempio aumenta il rischio di sviluppare alcune patologie; il sesso: essere uomo o donna ci espone al rischio di sviluppare maggiormente determinate patologie; la famigliarità: più casi di eventi cardiovascolari in età giovanile sono avvenuti nella stessa famiglia, maggiore è il rischio di infarto; analogamente per alcuni tipi di cancro.

POSSIAMO CAMBIARE? LO SCEGLIAMO NOI...

Se la sequenza del nostro genoma è immutabile, ogni giorno miliardi delle nostre cellule si rinnovano. Il "come" dipende anche da noi. L'ambiente, ciò che facciamo, come mangiamo, come ci sentiamo influiscono sulla nostra qualità della vita e dunque sulla possibilità di migliorare le nostre aspettative di vita. Per questo ha senso parlare di stili di vita. Ci sono comportamenti che ci piace chiamare "Smart Life": riducono con certezza i fattori di rischio, quelli che possiamo modificare come le abitudini (fumo, alcol, sedentarietà, obesità, responsabili dello sviluppo di malattie croniche e degenerative); sono virtuosi per il nostro organismo e lo sono per l'ambiente in cui viviamo, da cui dipende in buona parte la nostra salute.

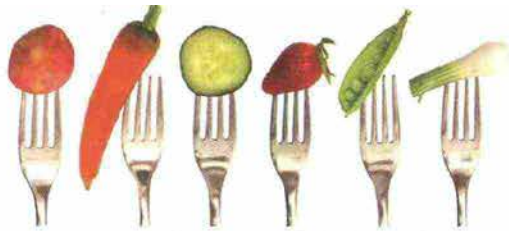
IL DECALOGO DEL BENESSERE DUREVOLE

Ci sono 10 raccomandazioni, stilate sulla base dei risultati più solidi della ricerca scientifica mondiale. Le ha redatte il Fondo mondiale per la ricerca su cancro (WCRF, World Cancer Research Fund) insieme allo IARC (International Agency for Research on Cancer, una costola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità).

Obiettivo: condividere le conoscenze del rapporto fra alimentazione e tumori e indurre nelle popolazioni stili di vita virtuosi.

1. Restare snelli per tutta la vita
2. Mantenersi attivi con un'attività fisica quotidiana
3. Limitare il consumo di alimenti molto calorici ed evitare lo zucchero
4. Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di origine vegetale
5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare quelle conservate
6. Limitare il consumo di bevande alcoliche
7. Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale
8. Evitare cibi contaminati da muffe
9. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo
10. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi

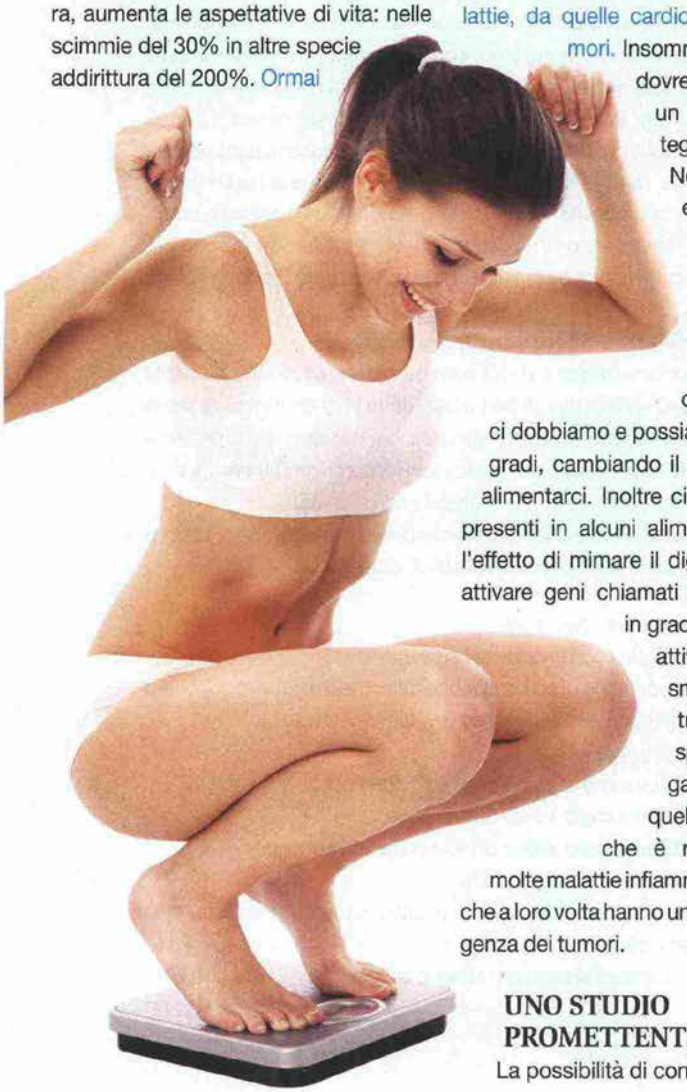
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



La dieta dei 5 giorni che "mima" il digiuno

SALTARE I PASTI NON VA BENE, MA RIDURRE LE CALORIE ALLUNGA LA VITA. LO DICONO TANTISSIMI STUDI CONDOTTI SUGLI ANIMALI, MAMMIFERI COMPRESI. ECCO LA STRADA GIUSTA

Introdurre il 30% in meno delle calorie che un animale consumerebbe avendo a diposizione tutto il cibo che desidera, aumenta le aspettative di vita: nelle scimmie del 30% in altre specie addirittura del 200%. Ormai sappiamo anche che non solo mangiare meno incide sulla longevità ma è anche uno strumento di prevenzione delle malattie, da quelle cardiovascolari ai tumori. Insomma meno calorie dovrebbe diventare un imperativo categorico per tutti. Non è facile però, e non sarebbe nemmeno sensato, tagliare di colpo la nostra dieta del 30% delle calorie. Insomma ci dobbiamo e possiamo arrivare per gradi, cambiando il nostro modo di alimentarci. Inoltre ci sono molecole presenti in alcuni alimenti che hanno l'effetto di mimare il digiuno, e cioè di attivare geni chiamati della longevità, in grado a loro volta di attivare il metabolismo e di utilizzare tutta l'energia disponibile nell'organismo evitando quello "stoccaggio" che è responsabile di molte malattie infiammatorie croniche che a loro volta hanno un ruolo nell'insorgenza dei tumori.



UNO STUDIO PROMETTENTE

La possibilità di contrastare l'invecchiamento cellulare e rafforzare il sistema nervoso e quello immunitario viene sostenuta da uno studio pubblicato dalla prestigiosa rivista "Cell Metabolism" e realizzato da un team di scienziati italo-americani diretti da Valter Longo, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano. Il gruppo di ricerca ha evidenziato come la periodica privazione strategica di alcuni nutrienti può svolgere una funzione anti-cancerogena, e come solo 5 giorni al mese di una speciale dieta che "mima" il digiuno, abbiano risultati rigenerativi e protettivi che durano a lungo su tutto l'organismo. Tra questi, gli effetti sul peso corporeo e la circonferenza addominalesono solo quelli evidenti.

Non è una dieta tipica, perché non è continuativa; prevede una riduzione del consumo calorico complessivo fra il 34 e il 54% del normale ed è composta da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%). La dieta sperimentata sui topi ha dato risultati sorprendenti: l'aspettativa di vita di questi animali è mediamente di 2-3 anni. Alimentati con cicli di dieta mima-digiuno quattro giorni per due volte al mese nella "mezza età" hanno allungato la loro vita dell'11%, ridotto l'incidenza di cancro e di malattie infiammatorie, rallentato la demineralizzazione ossea tipica della terza età.

FUNZIONA ANCHE SULL'UOMO

La dieta è stata testata anche nell'uomo. Lo studio pilota, effettuato su 19 soggetti relativamente sani, ha dimostrato che le ricerche condotte nei modelli sperimentali sono effettivamente applicabili. La dieta, somministrata una volta al mese per cinque giorni, ha ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro. La restrizione calorica a tempo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



è molto più semplice e anche molto più sicura di un digiuno totale per quanto limitato nel tempo (per esempio una volta al mese). Per 25 giorni al mese, terminato il trattamento, i partecipanti allo studio tornavano alle loro regolari abitudini alimentari. Non è stato richiesto di modificare la propria dieta e tuttavia si è osservato un cambiamento positivo.

NON È UN FAI DA TE

Per la maggior parte delle persone la dieta mima-digiuno potrebbe essere effettuata ogni 3-6 mesi a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute. Per i soggetti obesi o le persone a rischio elevato, invece, la dieta potrebbe essere consigliata dal medico fino a una volta ogni due settimane. Il team di ricerca in California ha appena completato un più ampio studio clinico randomizzato con oltre 70 pazienti. Se confermerà i risultati, sarà possibile a medici e dietologi raccomandare questa dieta per influenzare i fattori di rischio testati. Per poter essere adottata per la prevenzione e la terapia di patologie si dovranno aspettare ulteriori studi clinici e l'approvazione del Ministero della Sanità. Come per ogni dieta è importante essere seguiti da un dietologo e sotto controllo medico in modo da valutare gli effettivi benefici. Non tutti infatti possono seguire una dieta del genere. Le condizioni fisiche di partenza vanno valutate attentamente. Dagli studi è emerso che si tratta di una dieta da non consigliare sopra i 65 anni.

sità dell'organismo. E alle prime fatiche (consiglio di usare una bottiglietta da mezzo litro per iniziare, perché bere "a canna" è più facile) si sostituirà una sana pratica quotidiana. Quindi anche i consigli di Smart Life vanno presi con buon senso. Non è pensabile modificare subito e del tutto cattive abitudini. A volte non è nemmeno indispensabile. Quello che vi propongo è un manuale da consultare quando avete dubbi sul corretto stile di vita. La ricerca fa passi da gigante, tante le scoperte, le intuizioni, alcune sono ormai consolidate, altre necessitano di studi ulteriori e verifiche. Per questo manuali come Smart Life sono in progress. Ma da qualche parte bisogna pur cominciare per prendersi cura di sé. ■

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MI MILANO

Domenica a tutto volume: torna GG Sound Fest!

La grande giornata di festa, musica e famiglia torna al Museo della Scienza e Tecnologia di Milano





Torna domenica 18 giugno la giornata più ricca di appuntamenti musicali per grandi e piccini. Nella incredibile cornice del Museo della Scienza e Tecnologia Leonardo da Vinci ci si muove a ritmo di mille attività musicali e creative. Il motto? "Smells like BABY spirit" perché a proteggerci quest'anno è nientemeno che Kurt Kobain, il nostro indimenticato amore grunge. Madrina dell'evento sarà Enrica Tesio, autrice del bestseller "La verità, vi spiego, sull'amore" e del lettissimo blog Tiasmo, in duo con gli spettacolari e curiosissimi "handpan" di Alma Calientes.

A tener calda l'atmosfera ci pensa l'animazione di Circowow mentre, novità dell'anno, i bambini potranno sperimentare i laboratori di mattoncini Lego Bricks4kidz e le bellissime attività formative di Centro Scienza. Da non perdere la proiezione della serie animata Beck, tutta incentrata sulle vicende di una giovane band grunge e del loro cane. E che dire del Baloon Party, una festa di palloncini dove si potrà ballare ascoltando la playlist Spotify creata appositamente per questa spettacolare edizione 2017 di GG Sound Fest? E questo è solo un pezzo del programma. Siete curiosi di sperimentare tutto il resto? Vi aspettiamo, non potete mancare!

On stage

- Eugenio in via di Gioia e Davide Zilli con concerti live;
- laVerdi con una narrazione accompagnata dagli archi della baby orchestra;
- Gibson con un progetto artistico realizzato da Alessandro Ottolina e Alberto Gazzarata;
- particolarissimo concerto di Prote_ in Music curato da Paolo Soffientini, ricercatore dell'IFOM;
- il maestro Fabio Soragna svilupperà il progetto di Vittorio Cosma "Micro-cosmo", performance di composizione istantanea;
- la Libreria Magazzino Musica con

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



l'Orchestra Carisch in concerto;
- l'elektro pop/rock di Bea Zanin;
- Storie sonore a cura del Museo, tra computer, programmazione e materiale da costruzione;
- il laboratorio di disegno sonorizzato a cura di Gaia Panceri;
- B-hum Milano Mamme con attività wellness;
- Meccanismi musicali a cura del Museo dove comporre musica con ruote dentate, campanelli e sonagli;
- laboratori musicali a cura di Musindò;
- SonidoDeMano con un laboratorio di costruzione dello strumento più armonico del mondo ovverosia l'handpan;
- Kutic con i concerti da pianoforte.

Servizi family & Food

Sarà una giornata di musica per tutte le orecchie, grandi e piccine, con tanta amorevole attenzione per i piccoli: scaldabiberon, baby pit-stop, noleggio fasce, angoli relax, passeggino-parking, musica, animazione e colori pronti ad accogliere le famiglie e rendere indimenticabile l'esperienza. In più per i momenti pappa, dalla mattina alla sera, saranno a disposizione negli spazi esterni food truck che proporranno gustosi panini, piatti pronti genuini e freschissimi gelati.

GG sound fest

Informazioni

10 euro a persona, 7,50 euro per gli Abbonati GG, da 3 a 26 anni, over 65 anni, gruppi (minimo 10 persone), gratuito fino a 3 anni. Prenotazioni ai laboratori da effettuarsi il 18 giugno in museo.

Domenica 18 giugno
ore 9.30 - 18.30
GG SOUND FEST 2017

Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci
Via San Vittore, 21 - Milano
info@museoscienza.it | baby@giovanigenitori.it
www.museoscienza.org | www.giovanigenitori.it/gg-sound-fest
Facebook GG Sound Fest 2017 Milano

PROUD SPONSOR
Vicolungo The Style Outlets, Coop Lombardia, Alce Nero, Unipol.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA GAZZETTA DI BASILICATA

Data 12-08-2017
Pagina 32
Foglio 1

ALIMENTAZIONE VISITA DISCRETA DEL CREATORE DELLO STILE ALIMENTARE CHE, LIMITANDO IL CIBO, PROMETTE LA LONGEVITÀ

Dieta mima-digiuno in salsa lucana

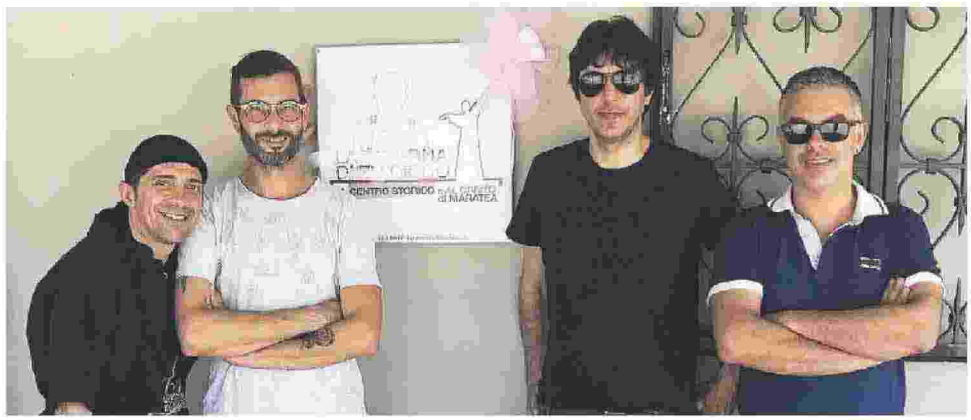
Valter Longo a Maratea «a caccia» di sapori nostrani per parlarne nel suo prossimo libro

● Dieta mima digiuno in salsa Lucana. Valter Longo, il biologo italoamericano che ha lanciato il popolare quanto innovativo regime alimentare la proporrà a ottobre, tra gli argomenti del suo nuovo libro sulal longevità in uscita a ottobre, in cui illustrerà ricette regionali che rispecchino la filosofia della tradizione e del mangiar sano.

Intanto, due giorni fa, ha fatto una «sperimentazione sul campo» a Maratea dove, nella «Taverna di Zu Cicco al Cristo», ha assaggiato diversi piatti propostid allo chef Luciano Russo, soffermandosi in particolare sul «dentice di San Biagio».

Il ricercatore ha scattato numerose foto (ai piatti come al paesaggio) ed ha espresso appressamento sia per la cucina che per il paese. «È la prima volta che visito Maratea», ha confessato, facendo anche un giro per il centro dove ah anahce preso un aperitivo salutare al Zu Cicco Green che prepara esclusivamente centrifughe e cocktails a base di frutta fresca e verdure.

Longo si è poi intrattenuto con il potentino Dino Potenza, che nel 2016 ha avviato un progetto sulla Dieta della Longevità e Dieta Mima Digiuno in Basilicata, in collaborazione con Federazione medici di famiglia (FIMMG), Motoria Club e Tutor dei consumatori, sotto il patrocinio dell'Ordine dei medici di Potenza. Motoria a febbraio ha vinto un premio nazionale come primo «longevity center» ed è ora Centro di riferimento regionale per la Dieta Mima Digiuno.



SAPORI LUCANI Valter Longo (il secondo da destra) a Maratea con il personale del locale dove ha provato le ricette lucane

«Cercheremo di riportare Longo in Basilicata – ha spiegato Potenza - giacché siamo stati fra i primi in Italia ad avviare un progetto per la corretta diffusione della dieta della longevità, senza trascurare l'importanza dell'attività fisica. Non dobbiamo dimenticare che la Basilicata ha il primato nazionale di obesità e sovrappeso. Hanno già aderito venti medici e nutrizionisti lucani, ma speriamo di coinvolgerne anche altri».

Nato a Genova, da una famiglia di origini calabresi, a 16 anni si trasferì a Los Angeles per studiare musica, ma dopo poco scoprì la passione per la biologia. Oggi Valter Longo è fra i maggiori esperti al mondo di nutrizione e gerontologia, Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) di Los Angeles. Lavora anche in Italia, dove dirige il Laboratorio di Oncologia e Longevità dell'IFOM di Milano. Il settimanale americano Time lo ha definito «guru della longevità». Nel 2016 Longo ha pubblicato in Italia il suo primo libro, «La Dieta della Longevità», in testa alle classifiche per molti mesi, vendendo circa 500mila copie. L'autore ha devoluto tutto il ricavato a favore della ricerca.


RICERCA E SALUTE

Tumori e chemio su bimbi
Protocollo del prof. Ruggiero

Dieta mima-digiuno in salsa lucana

Regione chiude 2 bandi gestiti da Artigiancassa

Arriuano 12,5 miliardi per le reti ferroviarie

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il club della longevità

a cura della redazione

Il Motoria Club, primo "longevity center" d'Italia, si è aggiudicato il Club Award 2017 nella categoria Innovazione, bissando il successo del 2012. Il direttore Dino Potenza racconta un caso esemplare che darà vita a un franchising no-profit

La puntata del 6 marzo 2016 della trasmissione di *Rai 3 Presa Diretta*, intitolata *Sazi da morire*, parlò delle ricerche effettuate dallo scienziato italo-americano **Valter Longo** su alimentazione, digiuno, malattie e longevità. Quella trasmissione ha fatto nascere in **Dino Potenza**, direttore del *Motoria Club* l'idea di creare qualcosa di nuovo nel settore fitness: «Fui molto colpito dai risultati straordinari degli studi del professor Longo – racconta Potenza –, così cercai altre notizie su internet, appassionandomi ancor di più alle sue scoperte. Dopo due mesi, non senza difficoltà, riuscii a parlare telefonicamente con lui e a illustrargli il mio progetto».
Pochi mesi dopo, proprio mentre stava uscendo in Italia il libro *La Dieta della Longevità* di Valter Longo, Motoria Club metteva in pratica tutte le indicazioni scientifiche del biologo italo-americano circa l'allenamento e l'alimentazione finalizzati alla longevità. Così, un piccolo fitness club di Potenza è diventato il primo *Medical Fitness & Longevity Center* dello Stivale. Per attuare questo progetto, premiato dal *Club Award* nella categoria Innovazione, Motoria



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



La sala corsi del Motoria Club

ha modificato la propria mission, ponendo la longevità fra i suoi principali obiettivi, modificando di conseguenza i servizi proposti, inserendo nuove attività basate sulle teorie di Longo.

«Inannzitutto – puntualizza Dino Potenza – chiariamo una cosa: proporre attività e servizi per la longevità non significa rivolgersi alla fascia della terza età. Già in età giovanile si dovrebbe pensare a come assicurarsi una vita lunga e sana, cercando di ritardare i processi d'invecchiamento e di minimizzare i rischi di ammalarsi. Nel suo libro, Longo spiega come è possibile vivere più a lungo e in salute. Abbiamo quindi deciso di fare "rete" con medici, nutrizionisti e associazioni interessate per proporre questo elisir di lunga vita».

Con l'obiettivo di divulgare gli studi di Longo, è così nato il protocollo d'intesa sottoscritto dalla *Federazione dei medici di famiglia* (*FIMMG Basilicata*), dall'associazione tutor dei consumatori e dal Motoria Club, sotto il patrocinio dell'Ordine dei medici della provincia di Potenza. Il progetto è stato presentato al pubblico il 5 novembre 2016, a Potenza, nel corso di un convegno al quale ha partecipato, in videoconferenza da Los Angeles, anche il professor Longo. I trenta medici che hanno aderito costituiscono una rete afferente al Motoria Club, il cui obiettivo è incoraggiare i pazienti a modificare il proprio stile di vita, informandoli e indirizzandoli circa questa grande opportunità. Per i professionisti coinvolti in questa iniziativa è stato avviato un percorso di formazione a distanza, e altre attività, in collegamento con Longo e il suo team. Il programma proposto agli utenti consite invece nell'adozione della *dieta della longevità* (che si ispira all'antica *dieta mediterranea*), ed eventualmente della *Dieta Mima Digiuno* di 5 giorni (sinteticamente *DMD*), in abbinamento a programmi d'allenamento specifici, basati sulle indicazioni dello scienziato italoamericano.

«Adeguare i nostri protocolli di allenamento – continua Potenza – non è stato difficile poiché non servono attrezzature particolari, solo conoscenza e consapevolezza della potenzialità dei metodi. Stiamo inoltre perfezionando programmi d'allenamento per la longevità originali. Medici e nutrizionisti partecipano alla realizzazione di un percorso di educazione alimentare sulla Dieta della Longevità, offrendo tutta l'assistenza necessaria, in special modo a chi vuol seguire la Dieta Mima Digiuno. Il rapporto di collaborazione diretta con Longo – sottolinea Potenza – è prezioso: osserviamo tutte le sue indicazioni e i suoi consigli, ad esempio per quento concerne le analisi di laboratorio e della composizione corporea. Inoltre, riceviamo i kit di alimenti e integratori *ProLon*, clinicamente testati negli Stati Uniti per fare la DMD, con il vantaggio di poterlo fornire agli utenti in tempi rapidi. Oltre agli effetti di prevenzione e cura di molte patologie, la Dieta Mima Digiuno e la Dieta della Longevità sono molto efficaci per perdere peso. Agli obesi proponiamo specifici percorsi di gruppo o individuali che includono, oltre all'educazione alimentare, il supporto cognitivo-comportamentale e programmi d'allenamento innovativi, con un approccio multidisciplinare psico-fisico e integrato che coinvolge psicoterapeuta, nutrizionista, medico e dottore in scienze motorie».

dieta mima digiuno + (ddl + allenamento) = longevità

L'innovazione attuata dal Motoria Club si basa sul libro *La Dieta della Longevità* – 300mila copie vendute in Italia da settembre a dicembre 2016 – nel quale Longo consiglia uno stile di vita basato su tre punti:

- un regime alimentare costante, molto simile alla Dieta Mediterranea alla quale si attenevano i nostri antenati, modificata da >

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Anche gli sportivi dovrebbero "digiunare"

Secondo lo scienziato **Valter Longo** (nella foto ritratto nel suo laboratorio), anche chi fa sport ed esercizio fisico dovrebbe attenersi periodicamente al "digiuno". Ritiene che la dieta proposta dalla palestra del futuro, per assicurare buone prestazioni sportive e soprattutto preservare la salute e favorire la longevità, non debba prevedere un eccesso di proteine. Di seguito riportiamo uno stralcio dell'**intervista** di **Dino Potenza** al professor **Valter Longo**, rimandando al sito **fitnesstrend.com** per la versione integrale.

È italianissimo, ma ormai pensa in inglese. Nato e cresciuto a Genova, da una famiglia di origini calabresi, da ragazzo si trasferì a Los Angeles per studiare musica, ma la passione per la biologia lo portò a imboccare un'altra strada. Oggi Valter Longo, fra i maggiori esperti al mondo di gerontologia, è direttore dell'*Istituto sulla Longevità* all'*USC* (*University of Southern California*) di Los Angeles. Lavora anche in Italia, dove dirige il Laboratorio di Oncologia e Longevità dell'*IFOM* di Milano. Il noto settimanale statunitense *Time* lo ha definito "guru della longevità".



Professor Longo, come si sta diffondendo la Dieta Mima Digiuno?

Bene, perché ne hanno parlato giornali e televisioni di mezzo mondo. Stati Uniti, Gran Bretagna, Australia, Italia e Germania sono i paesi in cui si è finora diffusa maggiormente. La maggiore diffusione della Dieta Mima Digiuno interessa i malati di cancro durante la chemioterapia poiché la prescriviamo da tanti anni, mentre per le malattie autoimmuni, il diabete e altre patologie abbiamo pubblicato solo recentemente i risultati delle relative ricerche, dunque siamo ancora agli inizi. Per quanto concerne la DMD per la prevenzione delle malattie, abbiamo pubblicato il primo grande studio tre mesi fa, quindi ci vorrà altro tempo per la diffusione in tale ambito. Tuttavia, nel mondo sono già migliaia i medici che la prescrivono e la raccomandano. Speriamo di arrivare a decine di migliaia di medici nei prossimi due o tre anni».

In Italia come sta andando la DMD?

Sta andando bene anche in Italia, Paese nel quale, purtroppo, ci sono tante persone che improvvisano, non rendendosi conto della potenza della DMD. Nel libro ho subito sconsigliato l'improvvisazione, ma adesso mi sono reso conto che è addirittura peggio di quanto immaginassi. Dunque raccomando a tutti di fare la DMD utilizzando il kit e con l'assistenza di un medico o di un nutrizionista specializzato in DMD, appartenente al nostro network. Non possiamo fermare nessuno, ma avvertiamo circa i rischi che si corrono improvvisando. In Italia sono state vendute circa trecentomila copie del libro *La dieta della longevità* – edito da *Vallardi, ndr* - dunque tanti italiani la stanno facendo».

Leggi la versione integrale nel sito **fitnesstrend.com**

Longo e denominata Dieta della Longevità;

- una forte restrizione calorica per cinque giorni, da ripetere da un minimo di 2 a un massimo di 12 volte nell'anno (Dieta Mima Digiuno), per ottenere notevoli effetti positivi sulla salute e sull'invecchiamento;
- esercizio fisico regolare e sistematico.

«L'attenzione dei mass-media, fino

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Chi è Dino Potenza

Ha insegnato all'Isef di Potenza ed è stato docente incaricato dell'Università di Roma Tor Vergata per i corsi regionali di Alta Formazione in Fitness Trainer. Attualmente è responsabile del Polo di Studio *eCampus* di Potenza - Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive. Ha collaborato per diversi ani con il professor Carmelo Bosco e come relatore ha partecipato a vari convegni, fra i quali, nel 1998, alla Convention Internazionale dell'IHRSA svoltasi in Italia (area tecnico-scientifica). Iscritto all'Ordine dei Giornalisti, nel 1989 ha iniaizto a scrivere per le principali riviste di fitness e dal 2003 collabora con *Benessere.com*. Componente del Consiglio della Camera di Commercio di Potenza, dal 2004 è membro del Comitato Regionale dei Consumatori e degli Utenti presso la Regione Basilicata. Attualmente è anche presidente dell'associazione Tutor dei consumatori e per il suo impegno nel volontariato, nel 2004 è stato nominato Ambasciatore di *Telethon* dalla presidente Susanna Agnelli.



ad oggi, si è concentrata principalmente sulla DMD, e meno sugli altri due punti, perché dura solo cinque giorni, con effetti sorprendenti e duraturi. La DMD – spiega Potenza – consiste in un kit che fornisce tutti gli elementi per ridurre gli effetti collaterali del digiuno totale – da qui "mima" digiuno, *ndr* –. Al di là dei suoi effetti preventivi, la DMD ha suscitato grande interesse perché attiva le cellule staminali e sfrutta la capacità di autoguarigione del corpo umano. Longo ha dimostrato che si può riprogrammare, proteggere e rigenerare le cellule di tutti gli organi e sistemi, senza farmaci, grazie al dosaggio e all'azione dei nutrienti alimentari. È il motivo per cui se ne parla in tutto il mondo. Questa dieta è un ottimo supporto alla terapia di tumori, diabete tipo II, malattie cardiovascolari, Alzheimer, sclerosi multipla e altre patologie neurodegenerative, morbo di Crohn e colite, artrite reumatoide e diverse altre malattie infiammatorie e autoimmuni.

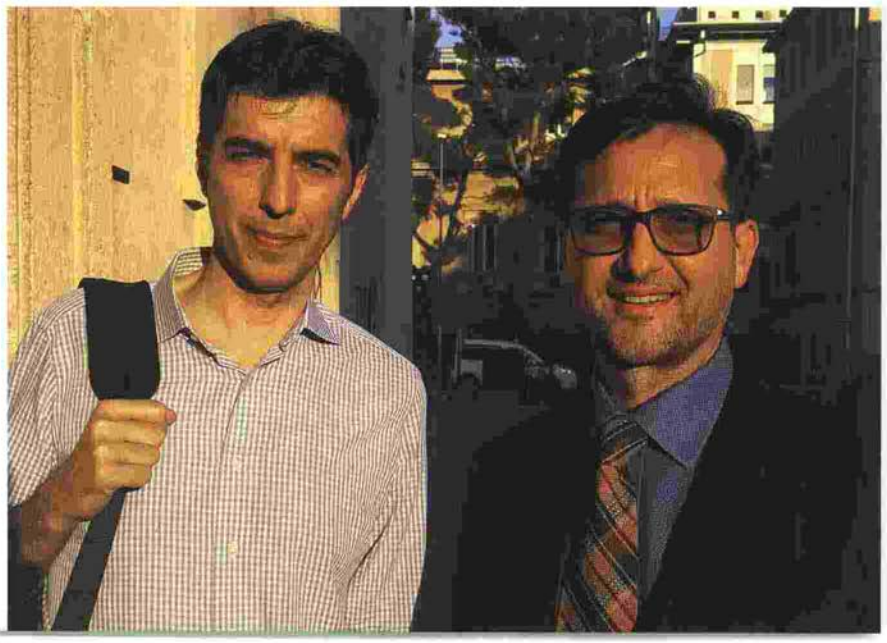
Molte diete, anche alcune tra quelle più in voga, non sono suffragate da sufficienti prove scientifiche. Al contrario – sottolinea Potenza – la Dieta della Longevità non è una moda a breve termine perché ha una solida base scientifica, frutto di oltre vent'anni di ricerca di base, studi clinici e sui centenari».

la futura rete di longevity center

È in procinto di nascere un network, senza fini di lucro e simile a un franchising, aperto a tutti i club e centri sportivi, di qualsiasi dimensione, che desiderano diventare un *Longevity Center*. «L'obiettivo di chi aderisce al nostro progetto – chiarisce Potenza, promotore dell'iniziativa – può essere semplicemente quello di aggiungere una nuova attività e nuovi servizi a quelli già proposti, così come modificare in modo più radicale l'immagine del club, come abbiamo fatto noi, per soddisfare l'esigenza di attuare un processo di innovazione e modernizzazione. Fra pochi mesi saremo in grado di trasferire e replicare il modello organizzativo basato sulla nostra esperienza, curando la formazione, attivando contatti con medici e nutrizionisti, fornendo a chi aderisce ogni genere di supporto. Ritengo che puntare sulla longevità possa rappresentare un'occasione di riscatto soprattutto per i club di piccole e medie dimensioni in cerca di una nuova identità. Dopo aver vinto due *Club Award*, mi piacerebbe mettere a disposizione degli operatori del settore le particolari esperienze maturate in questi anni, non solo le più recenti, ma anche quelle che valsero l'assegnazione del premio nel 2012».

Chi fosse interessato ad avere maggiori informazioni su questo progetto può contattare Dino Potenza scrivendo a: *motoria@motoriaclub.it* ●

Valter Longo, a sinistra, con Dino Potenza



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Milanosud

Data 06-2017
Pagina 8
Foglio 1

A disposizione degli studenti i programmi YouScientist e Summer school

Ifom, l'eccellenza nella ricerca scientifica apre ai giovani



Il quartiere Ripamonti-Porta Romana, si sa, è al centro dell'interesse dell'intera città. Qui nel giro di pochi anni l'area da ex industriale si sta letteralmente trasformando in un'area di grande attrattività. Capannoni e spazi dismessi diventano luoghi d'arte e di start up tecnologiche che convivono con un distretto delle produzioni di moda e di manifattura digitale. In questo contesto c'è anche spazio per la ricerca scientifica di altissimo livello. In via Adamello 12, proprio dietro Fondazione Prada, si trova l'Istituto Firc di Oncologia Molecolare (Ifom), un centro dedicato allo studio dei meccanismi molecolari alla base della formazione e dello sviluppo dei tumori.

Fondato nel 1998 da Firc - Airc, l'istituto di via Adamello dispone di team interdisciplinare di giovani ricercatori che lavorano nell'ottica di un rapido trasferimento dei risultati dal laboratorio alla pratica diagnostica e terapeutica. Nei suoi laboratori, recentemente, un gruppo di ricercatori guidati da Pier Paolo di Fiore e Sara Sigismund dell'Ifom e dell'Università Statale di Milano, ha svelato uno dei meccanismi con cui la cellula riassorbe uno di questi recettori, chiamato Egfr, e lo elimina. Una scoperta che apre nuove prospettive di ricerca nella battaglia contro i tumori al cervello, colon, polmoni e seno. Ma l'Ifom non è solo ricerca. L'istituto si occupa anche sulla divulgazione e la promozione scientifica, in particolare nei confronti dei giovani. Lo strumento principale di questo lavoro è il programma YouScientist, che vede come responsabile la dottoressa Assunta Croce. «Il nostro istituto – ci spiega la dottoressa Croce - è da sempre interessato alla promozione della cultura scientifica nei giovani. Proprio per questo motivo all'interno dell'istituto esiste un team dedicato di scienziati che si occupa di sviluppare progetti e risorse per avvicinare le persone, in particolare i giovani, alla scienza». Laboratori didattici, conferenze scientifiche, visite guidate ai laboratori di ricerca ma anche video pillole di scienza, e-book e kit didattici per le scuole sono alcuni dei progetti che il team YouScientist sviluppa ogni anno per i giovani e la scuola. La possibilità di un laboratorio, di uno spazio specifico dove gli studenti insieme ai loro insegnanti possono "mettere le mani in pasta" e provare in prima persona a scoprire le basi del funzionamento delle nostre cellule e del nostro Dna è ciò che contraddistingue Ifom. Sul sito si trovano materiali on line utili per approfondire temi di biologia cellulare e di altre materie scientifiche come la genetica, la botanica o la microbiologia. Non solo, per un'esperienza a 360° nella scienza Ifom propone "Lo studente ricercatore", la Summer school dedicata agli studenti del quarto anno delle scuole superiori italiane. Giunta alla sua tredicesima edizione, finora ha ospitato più di 200 studenti, coinvolgendoli in tutte le fasi della ricerca: dalla progettazione e realizzazione degli esperimenti alla discussione dei risultati alla comunicazione della scienza. «Il programma YouScientist di cui sono responsabile - continua la dottoressa Croce - nasce per avvicinare i cittadini alla scienza, ma siamo interessati in modo particolare al mondo della scuola, che è il luogo dove nascono i cittadini di domani». YouScientist ogni anno sviluppa diverse iniziative didattiche rivolte ai docenti e agli studenti dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di secondo grado, individuati come il principale partner attivo per un dialogo fra il mondo della ricerca e i giovani. «Ad oggi le attività di YouScientist – continua la dottoressa Croce - hanno coinvolto più di trentamila persone negli ultimi dieci anni. Tutto questo grazie anche alla collaborazione con il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca e con l'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia, che ha anche riconosciuto il programma divulgativo di Ifom come un progetto di eccellenza nella integrazione tra ricerca e scuola». Periodicamente vengono organizzati anche degli Open Day. «Sono occasioni - conclude la dottoressa Croce- per aprire le porte dei laboratori di ricerca ai cittadini e mostrare come funziona un centro di ricerca, come si sta evolvendo la ricerca scientifica, quali strumenti utilizza e che cosa possiamo realisticamente aspettarci dalla ricerca sul cancro nei prossimi anni. Consentono non solo per vedere in prima persona le tecnologie e gli strumenti che gli scienziati utilizzano, ma anche per parlare direttamente con gli scienziati. Alcuni Open Day sono aperti oltre che al mondo della scuola anche ai giornalisti scientifici e alle associazioni di pazienti oncologici».

Cinzia Boschiero

La scienza: un gioco da ragazze

Anche la Commissione europea incentiva attività per avvicinare i giovani alle materie scientifiche e soprattutto le ragazze per le quali aveva varato anche la campagna "La scienza: un gioco da ragazze". Ogni anno si può fare domanda a Ifom inviando una e-mail a youscientist-team@ifom.eu specificando il numero di partecipanti, la classe, la scuola di provenienza e fornendo i riferimenti di un docente accompagnatore (nome, cognome, e-mail e numero di telefono). È possibile iscrivere fino a un massimo di 40 persone per ogni scuola. Le prenotazioni vengono accettate in ordine di arrivo fino al raggiungimento dei 140 posti disponibili.

Per info https://www.ifom.eu **C. B.**


Ifom, l'eccellenza nella ricerca scientifica apre ai giovani

Lavoro, iniziative e opportunità

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Bergamo post

Data 18-08-2017
Pagina 16
Foglio 1 / 2

SCIENZA Federica Natali, dopo la laurea in biologia applicata alla ricerca biomedica, partecipa a un progetto a Singapore

Nel lievito i segreti per sconfiggere il cancro

«Studio i meccanismi di replicazione delle cellule. Quelle tumorali sono continuamente sotto stress e devono sviluppare nuove abilità per sopravvivere»
«Non mi sento un cervello in fuga. Sono un cervello che è andato all'estero per migliorare e imparare. Poi ho intenzione di tornare a vivere in Italia»

di **Manuela Bergamonti**

Da Dalmine a Singapore per studiare i meccanismi di divisione cellulare. Il suo lavoro, insieme a quello di altri ricercatori provenienti da tutto il mondo, potrebbe un giorno contribuire a trovare una cura per il cancro.

Lei è **Federica Natali**, ha 26 anni, è di Dalmine e ha una grazia che non ti aspetti. Ha modi gentili, pacati e parla con entusiasmo del suo lavoro, della passione per la biologia: «Da piccola mi piaceva osservare la natura - spiega - raccoglievo fiori e arbusti e li sezionavo per capire come erano fatti. Ecco, mi piace capire come sono fatte le cose. Per esempio, amo molto la fotografia, ma non solo a livello di immagine, anche come funziona la macchina fotografica».

Federica si è laureata in Biologia applicata alla ricerca biomedica alla Statale di Milano lo scorso febbraio, dopo aver frequentato il liceo classico al Sant'Alessandro di Bergamo. A metà luglio è partita per Singapore, dove resterà per quattro anni per lavorare a un progetto internazionale.

In cosa consiste la tua specializzazione?

«Si può lavorare con la biologia molecolare oppure clinica. Io non vedo farmaci, non li testo, non vedo materiale biologico del paziente. Studio i meccanismi di replicazione delle cellule».

Come è nata l'opportunità del dottorato a Singapore?

«Per la mia tesi ho lavorato un anno all'Ifom, l'Istituto Firc (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia Molecolare a Milano. Lì mi hanno offerto una borsa di studio e così sono partita per Singapore, dove sono stata tre mesi. Hanno un progetto per studenti non ancora laureati e ti permettono di lavorare in laboratorio».

Poi ti hanno riconfermata?

«Mentre ero là ho annusato la possibilità che mi proponessero di restare, e infatti così è stato. Ho accettato senza alcuna esitazione».

Com'è la vita a Singapore?

«E' bella. Lì è tutto ordinato, pulito, sono molto rigorosi, orgogliosi di ciò che hanno creato, vogliono essere i primi in tutto. La città è sicura, c'è pochissima criminalità».

Nonostante sia una metropoli?

«Sì, anche se ci sono cinque milioni di abitanti per alcuni aspetti sembra di essere in Svizzera, clima a parte naturalmente. Ad esempio, lì è vietato mangiare il chewing gum in pubblico. Se ti scoprono ti multano. Dato che la maggior parte delle persone le sputava per terra, hanno deciso di vietarle addirittura».

La vita è costosa?

«Parecchio, sì. Loro non producono nulla, importano solamente, quindi costa tutto tanto, affitti compresi».

Ti piace la cucina di Singapore?

«Sì, è molto varia ed essendo una città internazionale trovi piatti di tutte le culture. La cucina singaporiana utilizza tanti ingredienti diversi, ma è tutto in brodo. Mi piace, ma mi mancano il Grana, il ragù, l'arrosto di mia nonna».

Dove andrai a vivere? Hai già trovato una sistemazione?

«Per ora starò in una casa condivisa, come ho fatto durante i primi quattro mesi. Stavo in una "old chinese mansion" con un malese, un francese, un indiano e un pakistano. Avevamo un solo frigo in cinque. Cercherò qualcosa di più spazioso, magari ancora in condivisione, ma con meno gente».

Cosa dicono i tuoi genitori di questa tua partenza?

«Sono felici e orgogliosi, ma sono anche dispiaciuti, visto che sono figlia unica».

E il tuo fidanzato?

«Lui parte insieme a me. E' di Brembate, lavora nel controllo qualità di un'azienda in provincia di Milano. Si è licenziato e verrà con me, cercherà qualcosa da fare lì. Era venuto a trovarmi la prima volta e gli era piaciuta molto come città».

Cosa si fa lì nel tempo libero?

«Io esploravo, giravo, mi perdevo per questa grande città. Ci sono riserve naturali, dei bellissimi parchi perché, nonostante il caldo umido, i singaporiani fanno tanto sport. Ci sono quartieri ultramoderni e tecnologici e ci sono quartieri anni '70, con casette basse, librerie carine. Poi ci sono locali, discoteche, soprattutto nei piani alti degli edifici. Ci sono bar sul mare e i locali delle grandi catene come Starbucks e Costa Coffee. Diciamo che non ci si annoia».

E c'è gente di tutto il mondo...

«Sì, è una società multietnica. Puntano molto sui giovani. Gli ingressi comunque sono molto controllati, prendono una certa quota per etnia, ma una volta che sei dentro, non c'è razzismo e non c'è discriminazione alcuna».

Ti senti un cervello in fuga?

«Mi sento un cervello che parte per migliorarsi, per imparare. Poi però mi piacerebbe tornare in Italia, amo molto il mio paese. Parto perché mi piace il progetto. Studierò l'evoluzione dei microorganismi agli stress in relazione al cancro. Il tumore è una situazione molto stressante non solo per il corpo, ma anche per le stesse cellule tumorali, attaccate dagli anticorpi che tentano di combattere la malattia. Così devono sviluppare nuove abilità per sopravvivere. Io studio le cellule del lievito, che hanno meccanismi simili a quelle umane, per cercare di capire questi processi. Lo scopo del progetto è quello di scoprire come agiscono le cellule tumorali per cercare di bloccarne i processi di replicazione».


DALMINE
Nel lievito i segreti per sconfiggere il cancro
Si cerca un partner per il bar del centro sportivo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Federica Natali, 26 anni, è emigrata da Dalmine a Singapore con un progetto di ricerca

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il Quotidiano del Sud
REGGIO CALABRIA

Data 27-08-2017
Pagina 6
Foglio 1 / 3

La ricerca sui linfomi ha una firma calabrese

Gabriele Varano, originario di Locri, è il primo autore dell'importante studio dell'Ifom pubblicato su "Nature"

di MARIA FRANCESCA FORTUNATO

SE oggi conosciamo il "tallone d'Achille" di alcune forme di linfoma e possiamo sperare in terapie più efficaci, lo dobbiamo anche ad un giovane ricercatore calabrese. Gabriele Varano, originario di Locri, è il primo autore di un importante studio apparso poche settimane fa su *Nature* e che riferisce i risultati della ricerca condotta insieme all'équipe del suo maestro, il professor Stefano Casola, medico ricercatore e direttore del programma "Immunologia molecolare e biologia dei linfomi" dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare).

«Il nostro studio – spiega Varano – dimostra come alcune cellule di linfoma siano in grado di sopravvivere anche in seguito alla perdita dell'espressione del Bcr (B Cell Receptor), molecola fino ad ora considerata indispensabile per la sopravvivenza e la proliferazione di diversi tipi di linfoma, e contro la quale, in questi ultimi anni, sono stati sviluppati farmaci volti a bloccarne l'attività a scopo terapeutico».

Il Bcr è il recettore che consente ai nostri linfociti B di riconoscere l'intrusione di agenti patogeni nell'organismo, così da innescare la risposta immunitaria. Per neutralizzare più rapidamente l'attacco di virus e batteri, i linfociti proliferano e acquisiscono mutazioni a carico dei geni del Bcr. Quando in questo processo subentrano mutazioni "anomale", in geni diversi dal Bcr, possono insorgere linfomi o leucemie. Il recettore, che rimane espresso anche sulla superficie dei linfociti neoplastici e ne favorisce la crescita, è diventato così nella pratica terapeutica uno dei bersagli principali: ai pazienti affetti da linfomi non Hodgkin o da leucemia linfatica cronica, infatti, vengono oggi proposte con sempre maggiore frequenza, come trattamenti più efficaci e con minori effetti collaterali, terapie anti-Bcr. La ricerca dell'Ifom, portata avanti con il sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e dell'Airc, impone, però, un netto cambio di paradigma. Perché se esistono forme di linfoma in grado di proliferare in assenza di questa molecola, insistere con terapie che "bombardano" il Bcr potrebbe rivelarsi inutile o addirittura controproducente. Come intervenire allora? «Sulla base della nostra scoperta – spiega ancora Varano – diventa essenziale determinare l'espressione del Bcr nel tessuto tumorale per indirizzare il paziente verso la soluzione terapeutica più efficace. I nostri risultati dimostrano inoltre come le cellule tumorali private del Bcr siano particolarmente sensibili a stress metabolici. In tal senso, farmaci in grado di "affamare" il tumore (come la Rapamicina, ad esempio) potrebbero rappresentare un alleato vincente da associare alle terapie anti-Bcr nel trattamento di quei linfomi in cui cellule senza il recettore siano state identificate al momento della diagnosi».

Gabriele ha indossato per la prima volta il camice bianco dell'Ifom nel gennaio del 2009, come vincitore del concorso d'ammissione al dottorato internazionale promosso dalla Scuola europea di medicina molecolare. Lì sarebbe rimasto per i successivi sei anni, prima come dottorando e dopo come *postdoctoral fellow*, con una borsa di studio della Fondazione Veronesi. La sua formazione, dopo la maturità classica conseguita al liceo "Ivo Oliveti" di Locri, si è completata tra Firenze, Cambridge e Milano. Oggi prosegue la propria attività di ricerca a New York, presso l'Icahn School of Medicine at Mount Sinai. Ma è la Calabria, ci dice, il posto che continua a chiamare 'casa'. «Ho avuto la fortuna di fare varie esperienze durante la mia crescita professionale, in Italia, in Europa e adesso in America. Ma nonostante io abbia trascorso ormai metà della mia vita altrove, la Calabria è la mia terra e continuo a guardarla con gli occhi di quando l'ho lasciata».

Quanti anni di lavoro ci sono dietro lo studio pubblicato su *Nature*?

«Le prime osservazioni da cui la ricerca si è sviluppata risalgono ad oltre dieci anni fa, quando il dottor Casola si trovava presso l'Università di Harvard, dove, aiutato dal dottor Simon Raffel, generò un modello animale attraverso il quale era possibile manipolare geneticamente l'espressione del Bcr nelle cellule di linfoma. Sono stati necessari poi altri cinque anni del mio dottorato e i tre anni successivi per produrre i

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il Quotidiano del Sud
REGGIO CALABRIA

Data 27-08-2017
Pagina 6
Foglio 2 / 3

risultati pubblicati su *Nature*. In totale direi oltre dieci anni di frustrazioni, notti e weekend passati in laboratorio, sforzi pienamente ripagati dai risultati ottenuti».

Figlio di un medico, si è iscritto anche lei a Medicina, ma poi ha deciso di trasferirsi a Biotecnologie. Perché questa scelta?

«Onestamente essere uno scienziato non è mai stato il mio sogno nel cassetto: da bambino sognavo di diventare pilota d'aereo. La passione per la scienza invece è nata con il tempo, probabilmente in seguito a situazioni familiari che non hanno trovato risposte adeguate nelle terapie disponibili. Volevo provare a dare il mio contributo. Lo stesso anno in cui mi iscrissi a Medicina, fu inaugurato a Firenze il corso di laurea in Biotecnologie e, incitato anche da mio padre, mi convinsi che studiando Biotecnologie avrei avuto una preparazione più specifica e focalizzata. Ci sono diversi motivi per cui mi piace fare ricerca ed ho deciso di intraprendere questa strada. Uno in particolare: sapere di fare qualcosa che nessun altro al mondo sta facendo; cercare e riuscire a scoprire qualcosa che ancora nessun altro conosce; avere l'anteprima assoluta di quel particolare fenomeno biologico che sto studiando per poi condividerlo con il resto del mondo. Questa per me è la parte più emozionante del fare ricerca».

Dopo la laurea si è trovato a scegliere tra un dottorato a Cambridge oppure all'Ifom di Milano e ha deciso di tornare in Italia. Come mai?

«È stata una decisione difficile da prendere. Il motivo che mi ha convinto a rifiutare il dottorato a Cambridge è stato scoprire che anche nel nostro Paese è possibile fare ricerca ad altissimi livelli. L'Ifom è un centro di eccellenza, riferimento scientifico a livello internazionale, che nulla aveva da invidiare ai migliori centri di ricerca di tutta l'Inghilterra. È stata una scommessa, ma che alla fine ha dato i suoi frutti.

Ora invece lavora a New York. Si considera un cervello in fuga o è un'espressione troppo semplicistica, rispetto ad un mondo, come quello della ricerca, che non dovrebbe avere confini? In base alla sua esperienza, quali sono le possibilità per un giovane ricercatore in Italia?

«Un cervello in fuga? Direi di no. Onestamente, lasciare l'Italia non è stata una fuga per me né una costrizione. Conoscere culture diverse, interagire in contesti alternativi rispetto a quelli in cui siamo cresciuti, rappresenta una componente indispensabile per sviluppare un buon spirito critico e stimolare la curiosità verso ciò che ci circonda. Queste esperienze sono state e continuano a essere, per me, delle parentesi necessarie, che mi permettono di crescere scientificamente e personalmente e che mi forniscono un bagaglio sempre più ricco, da poter investire e condividere con il resto del mondo. Le possibilità in Italia purtroppo sono piuttosto limitate a causa dei pochi finanziamenti che vengono dedicati alla ricerca, e a causa di una regolamentazione ancora troppo conservatrice. Nonostante ciò, mi sento un inguaribile ottimista e confido che anche nel nostro Paese la scienza e la ricerca possano godere della dignità e della considerazione che meritano, e possano essere considerate componenti essenziali per il successo e il miglioramento dell'Italia».

Che differenze nota tra il sistema universitario statunitense e quello italiano?

«Ho la fortuna di lavorare in un contesto scientificamente molto attivo, dove c'è una grande massa critica e questo fa la differenza con l'Italia. Incontrare scienziati di fama mondiale è parte del quotidiano. Inoltre, la figura del ricercatore qui in America ha un gran valore sociale, è riconosciuta dalla popolazione generale che promuove e sostiene la ricerca attivamente. Qui in America le idee vincenti vengono promosse, supportate e sostenute, indipendentemente da chi le propone. È un Paese molto meritocratico. L'Italia è una macchina molto più arrugginita, si deve andare attraverso percorsi obbligati ed accettare a volte compromessi poco dignitosi. Nonostante ciò, anche in Italia abbiamo delle isole felici, oasi sempreverdi dove poter fare ricerca, e, sebbene numericamente inferiori, le nostre eccellenze scientifiche (ad esempio Ifom, San Raffaele, Humanitas, per citare quelle che ho avuto la fortuna di frequentare personalmente) non hanno nulla da invidiare ai grandi laboratori americani, anzi...».

Di cosa si occupa adesso?

«Lavoro come *postdoctoral fellow* al Mount Sinai Hospital, il primo ospedale universitario di New York. Continuo a fare ricerca nell'ambito dei linfomi ed ho ottenuto una borsa di studio finanziata dal "National Cancer Center" per studiare come l'attivazione di determinati geni in particolari fasi di sviluppo di un linfocita B (da cui i linfomi si originano) possa influenzare il processo di trasformazione tumorale».

Vorrebbe tornare in Italia?

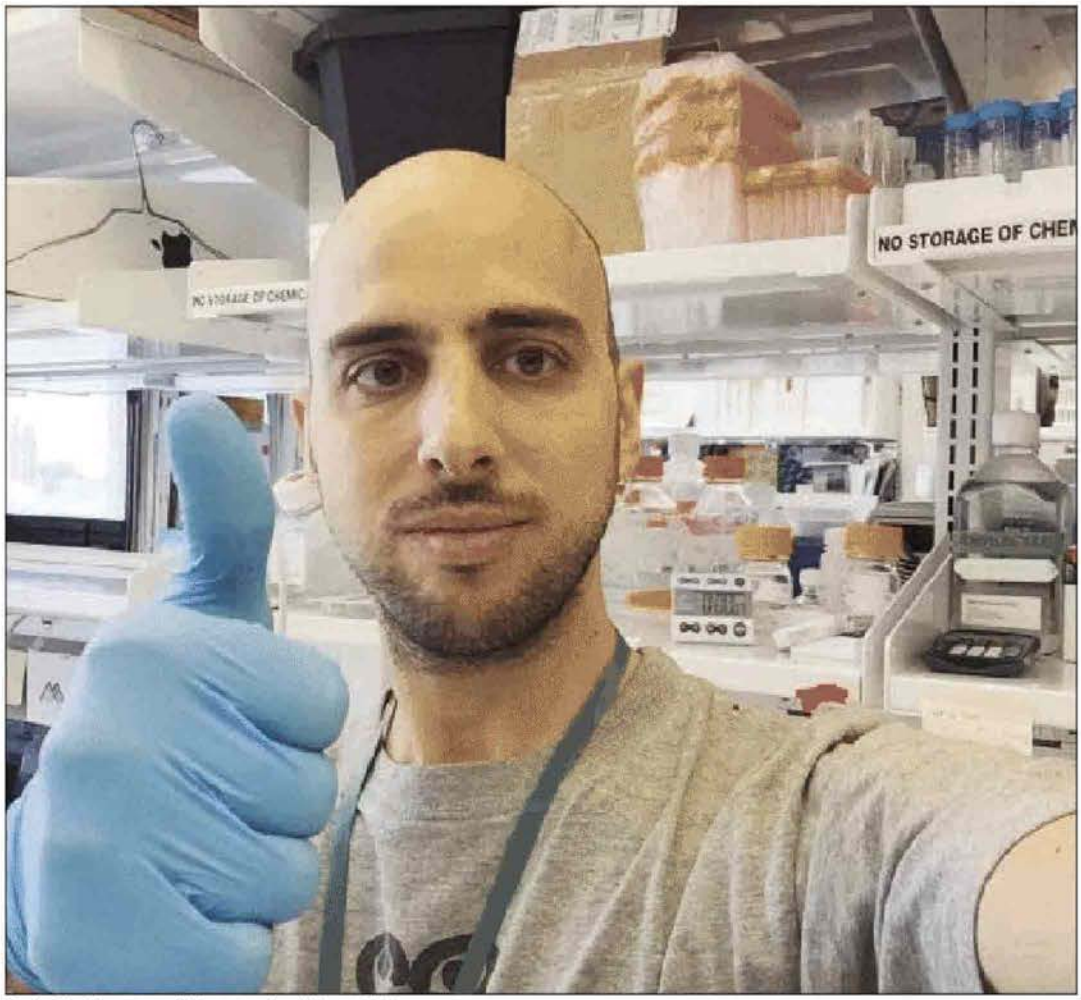
«Ho un visto per 3 anni rinnovabile per altri 2, e al momento sono al giro di boa. Al termine dei 5 anni mi auguro di poter tornare a fare ricerca in Italia. Nonostante la difficile situazione attuale, continuo a credere e ad avere speranza nel nostro Paese e voglio poter dare il mio contributo alla crescita dell'Italia e alla comunità scientifica da dentro i nostri confini».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il Quotidiano del Sud
REGGIO CALABRIA

Data 27-08-2017
Pagina 6
Foglio 3 / 3



Gabriele Varano nel laboratorio di New York

LA SCHEDA

Che cos'è l'Ifom

L'IFOM è l'istituto di oncologia molecolare fondato nel 1998 da Firc-Airc, la Fondazione Italiana per la ricerca sul cancro che, insieme all'omonima associazione, rappresenta il principale polo privato di finanziamento per la ricerca sui tumori. L'Ifom è il primo centro di ricerca italiano specializzato nello studio dei meccanismi molecolari alla base della formazione e dello sviluppo dei tumori: nasce nell'ottica di un rapido trasferimento dei risultati dal laboratorio alla pratica diagnostica e terapeutica. Intorno agli obiettivi del progetto si è avviata da subito la collaborazione tra scienziati provenienti dalle principali realtà scientifiche locali e nazionali, quali l'Istituto Europeo di Oncologia (Ieo), l'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori (Int), l'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, il Parco Scientifico Biomedico San Raffaele e l'Università degli Studi di Milano.

LA SCOPERTA

Da Milano a New York la storia di un ricercatore appassionato

Per i pazienti nuove prospettive in campo terapeutico


La ricerca sui linfomi ha una firma calabrese

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.