Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
47	Roma	03/04/2017	*CANCRO AL SENO RECIDIVA PUO' ESSERE COLPA DI STAMINALI*	2
	Osservatoriomalattierare.it	03/04/2017	*CANCRO E MALATTIE NEURODEGENERATIVE, LE DUE FACCE DELLINVECCHIAMENTO*	3
	La.repubblica.it/saluteseno	03/04/2017	*UN FARMACO PER COMBATTERE LE STAMINALI DEL CANCRO AL SENO*	4
23	Gazzetta di Mantova	06/04/2017	*E INTANTO VIADANA PREMIA LA RICERCATRICE ANTI-CANCRO*	5
21	La Provincia (CR)	07/04/2017	*VIADANA `ESSERE DONNA' PREMIATA ANCHE BOZZOLOSE*	6
27	la Vita Cattolica (Cremona)	06/04/2017	*PREMIO ALLE FIGURE FEMMINILI DI ECCELLENZA*	7
	Ansa.it	07/04/2017	*DAL CONSIGLIO EUROPEO DELLA RICERCA 531 MILIONI DI EURO PER 231 PROGETTI*	8
13	LA VOCE DI MANTOVA	08/04/2017	*VIADANA, AL WUVI "ESSERE DONNA"*	9
21	LA VOCE DI MANTOVA	09/04/2017	*PREMIO "ESSERE DONNA": VINCE L'IMPEGNO CONTRO IL CANCRO*	10
26	La Provincia (CR)	09/04/2017	*PREMIO ALLE DONNE IN PRIMA LINEA CONTRO IL CANCRO*	12
27	Gazzetta di Mantova	09/04/2017	*DONNE CONTRO IL CANCRO PREMIATE CHIARA E ANNA*	13
	Fondazioneveronesi.it	10/04/2017	*STUDIO COME NASCONO I "DIFETTI" DELL'RNA IMPLICATI NEI TUMORI*	14
	Galileonet.it	11/04/2017	*UN FARMACO PER COMBATTERE LE STAMINALI DEL CANCRO AL SENO*	16
	Campus.Rieti.it	11/04/2017	*DAL CONSIGLIO EUROPEO DELLA RICERCA 531 MILIONI DI EURO PER 231 PROGETTI*	17
92/93	Cucina Moderna	01/04/2017	*DIGIUNO PERCHE' SE NE PARLA*	18
181	Io Donna (Corriere della Sera)	15/04/2017	*UN'ESTATE PER ORIENTARSI (C.Lacava)*	20
6	Gente	25/04/2017	*DAVVERO L'ASPIRINA PUO' ESSERE LA CHIAVE PER COMBATTERE IL TUMORE?*	21
	Iodonna.it	16/04/2017	*UNA SUMMER SCHOOL PER ORIENTARSI*	22
96/97	Settimanale Nuovo	27/04/2017	*TUTTI A DIETA: SCOPRI COME SCEGLIERE, TRA I REGIMI PIU' IN VOGA ED EFFICACI, QUELLO CHE FA AL CASO (L.Marsilli)*	23
70/71	Riza Dossier	01/05/2017	*DISINTOSSICARSI AIUTA A RITROVARE VITALITA'?*	25
47	Il Mattino - Napoli Nord	23/04/2017	*"CERCO IL GRAAL DEL DNA, NELLA CULLA DI TUTTI I TUMORI"*	27
	Starbene.it	24/04/2017	*SENO: I CONTROLLI A OGNI ETA'*	28
32/37	Vero Salute	01/05/2017	*PIU' GIOVANE CON LA DIETA DELLA LONGEVITA' (C.Penco)*	30

ROMA

Data 03-04-2017
Pagina 47
Foglio 1

Cancro al seno, recidiva può essere colpa di staminali

LA SCIENZA PER TUTTI

a cura di Michele Sanvitale

Il cancro al seno è una forma tumorale molto ben contrastata, soprattutto quando diagnosticata in tempo, con tassi di successo molto elevati.

Talvolta, però, accade che un decorso ottimale conduca ad una successiva riemersione della patologia che sembrava essere stata debellata.

Grazie ad un lavoro pubblicato su EMBO Molecular Medicine, che ha coinvolto l'Istituto Europeo di Oncologia, l'Istituto Firc di Oncologia molecolare (IFOM) e l'Università Statale di Milano (UNIMI), a cui ha contribuito anche l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC), sarebbe stata trovata la causa di questa resistenza alle terapie mediche.

Gli studiosi, infatti, hanno individuato nelle cellule staminali le responsabili delle recidive della patologia. Quando una paziente viene sottoposta a terapie antitumorali le cellule malate vengono eliminate facendo così regredire la patologia. Purtroppo, però, le tecniche tradizionali non riescono ad aggredire le staminali del tumore stesso che, poco tempo dopo aver terminato i cicli chemioterapici o radioterapici, danno luogo ad un nuovo insorgere della malattia.Proviamo a sintetizzare la dinamica. Nelle cellule c'è un gene denominato NUMB: se questo risulta danneggiato, a "cascata" vi è una diminuzione di una proteina denominata P53. Questa svolge il ruolo fondamentale di contrastare e fermare il processo di crescita di un tumore.

Un farmaco in grado di contrastare questa dinamica è il Nutlina-3 che però ha gravi controindicazioni, avendo un alto tasso di tossicità. Daniela Tosoni, Ricercatrice presso il Programma di Medicina Molecolare dell'Istituto Europeo di Oncologia (IEO), e prima firmataria dello studio, spiega l'azione del farmaco: «Noi abbiamo scoperto che un farmaco, la Nutlina-3, ha come bersaglio specifico le cellule staminali e l'abbiamo associato al Paclitaxel, un comune chemioterapico. I risultati ottenuti nel modello preclinico dimostrano che questa combinazione aumenta la risposta del tumore alla chemioterapia e ostacola la ripresa di malattia dopo la sospensione del trattamento».

Pier Paolo Di Fiore, direttore del Programma di Medicina Molecolare dello Ieo, Group Leader all'Ifom e professore all'Università di Milano, è fiducioso in merito all'aspetto riguardante la tossicità: «Ha dimostrato di essere tossico, ma noi siamo convinti di poter abbassare le dosi a livelli che probabilmente non creano problemi. Questo sarà il prossimo passo della nostra ricerca, per poi se possibile passare ai trial sull'uomo. Unire la chemioterapia tradizionale alla Nutlina potrebbe essere la strada migliore per battere il tumore al seno. Questi farmaci sono efficaci solo quando p53 è presente in quantità scarse senza avere mutazioni genetiche. Questo avviene in oltre la metà dei tumori del seno. Ma non abbiamo il quadro esatto della situazione per gli altri tipi di cancro».

La sfida, dunque, per usare parole dello stesso Di Fiore, sarà quella di ristabilire livelli normali di P53 in modo da tenere sotto controllo le staminali, sperando che la presente tecnica trovi al più presto il suo successo e possa essere mutuata anche per altre forme tumorali.

mi_sa@inwind.it



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CANCRO E MALATTIE NEURODEGENERATIVE, LE DUE FACCE DELLINVECCHIAMENTO

Un convegno allIFOM di Milano ha radunato i più grandi esperti internazionali per fare il punto su ATM, un gene chiave per la comprensione e la cura di cancro e malattie rare

Cosa cè in comune tra il cancro, la seconda causa di morte sul pianeta, e patologie genetiche rare come lAtassia-Telangiectasia, che comporta per i pazienti perdita di coordinazione dei movimenti progressiva e immunodeficienza e affetta solo lo 0,000025% della popolazione mondiale? Due ambiti patologici apparentemente distanti, si rivelano incredibilmente vicini in laboratorio. Lo studio delle malattie rare come l'Atassia-Telangiectasia ha permesso, negli ultimi anni, la comprensione del funzionamento di patologie molto più diffuse, che presentano come comune matrice lo stesso meccanismo biologico, ovvero la mutazione del gene ATM e un conseguente danno al DNA.

LAtassia-Telangiectasia ha quindi assunto un interesse crescente per la comunità scientifica, ponendosi come un modello unico di un gran numero di malattie umane legate allinvecchiamento, come cancro e neurodegenerazione. E con l'intento di promuovere una comprensione globale di questi temi e di proporre nuove strade per il trattamento di malattie devastanti causate dal malfunzionamento del gene ATM che esperti internazionali nei vari ambiti di ricerca interessati alle terapia delle malattie correlate allinvecchiamento si sono riuniti dal 20 marzo a Milano per l'International Atassia-Telangiectasia Workshop. Il convegno è stato promosso dallIFOM e organizzato da Vincenzo Costanzo, responsabile del programma di ricerca Metabolismo del DNA, insieme a Marco Foiani, Direttore Scientifico dellIstituto milanese e responsabile del programma di ricerca integrità del genoma.

Con i moderni mezzi della medicina di precisione, tra cui genomica, metabolomica e proteomica, e nuovi strumenti potenti come CRISPR ha spiegato Costanzo - ci stiamo avvicinando alla comprensione della funzione del gene ATM, che sta emergendo come il principale attore nella fisiopatologia umana in bambini, adulti e nell'invecchiamento della popolazione.

Tra gli scienziati attesi per il convegno figurano Tomas Lindahl, premio Nobel della chimica 2015, Jan Hoeijmakers, esperto mondiale di invecchiamento, Yossi Shiloh, scopritore del gene ATM 22 anni fa, e Luigi Naldini, tra i maggiori esperti di terapia genetica. Si segnala in particolare che Hoeijmakers, in forze allErasmus Medical Center di Rotterdam e membro del Scientific Advisory Board di IFOM, è uno dei primi scienziati ad aver dimostrato che linvecchiamento, nei mammiferi, è dovuto a un problema di riparazione di DNA e che un regime di restrizione calorica ritarda l'invecchiamento precoce, prolunga l'aspettativa di vita e protegge contro danni al DNA, come ha dimostrato in una ricerca pubblicata su Nature pochi mesi fa.

Nellottica di creare un filo diretto dal bancone al paziente, allinterno del convegno si è svolta una sessione dedicata esclusivamente alle famiglie dei pazienti affetti da Atassia-Telangiectasia e da Progerie, rappresentati in particolare dallAssociazione Amici di Valentina, nata con lo scopo di migliorare la qualità di vita dei giovani pazienti affetti da Atassia-Telangiectasia e da altre malattie genetiche caratterizzate da forme patologie genetiche simili.

Tweet

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UN FARMACO PER COMBATTERE LE STAMINALI DEL CANCRO AL SENO

Uno studio preclinico italiano ha mostrato che la nutlina3, in combinazione con la chemioterapia, può contrastare la crescita delle cellule staminali del tumore e ridurre la resistenza e la ricomparsa del carcinoma mammario

Marta Impedovo

Tra le cellule tumorali che fanno proliferare il carcinoma mammario, ce ne sono alcune più pericolose di altre: le staminali del cancro. Da anni la ricerca si sta muovendo nella direzione di isolare queste cellule, per eliminarle con strategie mirate e bloccare drasticamente la crescita del tumore. Uno gruppo di ricerca italiano ha scoperto che le Nutline, una classe di farmaci già in sperimentazione, potrebbero essere usate con successo proprio a questo scopo. Lo studio, realizzato dallIstituto Europeo di Oncologia (IEO), dallIstituto Firc di Oncologia Molecolare (IFOM) e dallUniversità di Milano con il sostegno dellAssociazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC), è stato pubblicato su EMBO Molecular Medicine.

Le staminali del cancro. Le cellule staminali si distinguono dalle altre cellule dellorganismo perché possono riprodursi allinfinito. Per questo motivo sono spesso la causa della ricomparsa del tumore a distanza di molto tempo dalla sua remissione. Un farmaco che colpisce le cellule staminali del tumore del seno è un traguardo storico - commenta Daniela Tosoni, ricercatrice presso il Programma di Medicina Molecolare dello IEO e prima autrice dellarticolo - In molte pazienti che si sottopongono a chemioterapia, il tumore va inizialmente in remissione, ma si ripresenta quando la terapia viene interrotta a causa della resistenza delle cellule staminali, cioè quelle cellule madri che continuano a riprodursi allinfinito e che sono in grado di promuovere la crescita dei tumori, anche se le cellule figlie vengono distrutte dai farmaci chemioterapici.

Il farmaco. La Nutlina 3 è un farmaco già in fase di sperimentazione clinica che ha mostrato di avere un effetto bloccante nei confronti della proliferazione delle cellule staminali. Gli autori dello studio hanno infatti scoperto che Nutlina 3 agisce ripristinando i livelli di una proteina detta p53, una specie di guardiana contro il tumore, che in alcune donne non viene prodotta in quantità sufficienti da contrastarne lo sviluppo.

Se il gene Numb, un soppressore tumorale nella ghiandola mammaria, viene danneggiato, i livelli di p53, a cui Numb è legato, diminuiscono. Questo meccanismo di doppia perdita causa lo sviluppo di tumori più aggressivi e particolarmente arricchiti di cellule staminali - spiega Salvatore Pece, vice-direttore del Programma di Medicina Molecolare dello IEO e professore dellUniversità Statale di Milano- Abbiamo allora studiato il legame fra Numb e cellule staminali, trovando che la perdita di Numb, con la conseguente riduzione di p53, aumenta la possibilità di comparsa e proliferazione di staminali tumorali. Così, in carenza di Numb, il tumore del seno si forma, si riforma e si diffonde anche dopo il trattamento chemioterapico.

I prossimi passi. La Nutlina 3 è stata sperimentata insieme al farmaco chemioterapico Paclitaxel con buoni risultati: la combinazione, infatti, non attiva solo lo scudo di p53, che contrasterebbe lo sviluppo delle staminali, ma potenzia anche leffetto della chemioterapia sulle altre cellule. Questi risultati emergono dallo studio di un modello preclinico e bisogna ora tradurli in qualcosa che possa essere di reale beneficio per le pazienti tramite appropriati studi clinici conclude Pier Paolo Di Fiore, direttore del Programma di Medicina Molecolare dello IEO, Group Leader presso lIFOM e docente dell Università di Milano- Bisogna esser cauti e prudenti perché non sempre le ricerche precliniche sono coronate da successo nel passaggio alla sperimentazione clinica. In questo caso abbiamo buone speranze che la cosa possa funzionare, con lobiettivo di ottenere terapie non solo più efficaci, ma anche meno tossiche.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GAZZETTA DI MANTOVA

Data 06-04-2017
Pagina 23
Foglio 1

E intanto Viadana premia la ricercatrice anti-cancro

VIADANA

Premio "Essere donna" 2017: il riconoscimento, una targa personalizzata, andrà ad Anna Segatti (presidente dell'associazione "La forza ed il sorriso – Look good feel better Italia Onlus") e a Chiara Malinverno (ricercatrice scientifica presso Ifom - Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano). La Segatti si è distinta, oltre che per le capacità imprenditoriali, anche per l'impegno volontario a favore delle donne in trattamento oncologico (www.laforzaeilsorriso.it). La Malinverno, bozzolese ed ex studentessa del liceo scientifico di Viadana, si è distinta invece per la sua attività di ricerca in campo medico, finalizzata al miglioramento delle condizioni di vita di chi soffre. Il Premio, ideato dall'assessorato ai servizi sociali del Comune di Viadana, giunge alla terza edizione; ed è riservato a figure femminili di eccellenza. L'obiettivo è raccontare e diffondere le storie di donne in gamba, col loro personale approccio alla vita e alla carriera, così da portare all'attenzione della comunità il valore dei talenti femminili. La cerimonia di premiazione, presentata da Benedetta Boni, si terrà sabato alle 17.30 al Muvi. Interverrà l'assessore Alessia Minotti. *(r.n.)*


Nuova guida all'ospedale
Ma se ne va un laboratorio
E intanto Viadana premia la ricercatrice anti-cancro

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La Provincia
Quotidiano di Cremona

Data 07-04-2017
Pagina 21
Foglio 1

Viadana 'Essere donna' Premiata anche bozzolese

VIADANA Domani alla sala Saviola del MuVi, alle 17.30, il sindaco **Giovanni Cavatorta** e l'assessore ai Servizi sociali e Pari Opportunità **Alessia Minotti** assegneranno il premio 'Essere Donna 2017', giunto alla terza edizione, ad **Anna Segatti**, imprenditrice impegnata nel volontariato, e **Chiara Malinverno**. Quest'ultima, già studentessa al liceo scientifico di Viadana, è ricercatrice presso Ifom-Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano e si è distinta per i risultati ottenuti nel suo lavoro. La Segatti, invece, è un'imprenditrice nel campo della cosmesi: è stata vice presidente di 'Cosmetica Italia', Associazione Nazionale Imprese Cosmetiche, e nel 2006 ha partecipato attivamente, come socio fondatore, alla creazione del progetto 'La forza e il sorriso', versione italiana del programma internazionale 'Look Good Feel Better'. L'omonima associazione onlus, di cui la Segatti è presidente, organizza tra l'altro laboratori di bellezza per donne in trattamento oncologico, destinato a offrire informazioni, idee e consigli pratici per fronteggiare gli effetti secondari delle terapie. Le due donne premiate saranno intervistate da **Benedetta Boni**, avendo così la possibilità di spiegare al pubblico la loro esperienza e come hanno raggiunto brillanti risultati. «'Essere Donna' è nato con l'obiettivo di portare all'attenzione della comunità il valore dei talenti femminili sia locali che nazionali», ha avuto modo di spiegare l'assessore Minotti. «Sentiamo l'esigenza di parlare di donne, di raccontare le loro storie e il loro personale approccio alla vita e alla carriera». **N.B.**



Chiara Malinverno



Anna Segatti



Viadana Vetrina dell'arte nella sede comunale dell'Urp

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Vita Cattolica

Data 06-04-2017
Pagina 27
Foglio 1

VIADANA. *Il riconoscimento va ad Anna Segatti e a Chiara Malinverno*

Premio alle figure femminili di eccellenza



Il premio "Essere donna", ideato dall'assessorato ai servizi sociali del Comune di Viadana nel 2015, giunge alla terza edizione. Il riconoscimento è riservato a figure femminili di eccellenza; obiettivo è parlare di donne: raccontare e diffondere le loro storie e il loro personale approccio alla vita e alla carriera, così da portare all'attenzione della comunità il valore dei talenti femminili. Il premio 2017 andrà ad Anna Segatti *(foto a sinistra)* e Chiara Malinverno *(a destra)*. La cerimonia di premiazione si terrà alle 17.30 presso la Sala Saviola del Muvi. Il dibattito sarà moderato da Benedetta Boni. Le premiate sono: Anna Segatti, presidente dell'associazione "La forza ed il sorriso – Look good feel better Italia Onlus"; e Chiara Malinverno, ricercatrice scientifica presso Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano). La Segatti si è distinta, oltre che per le sue capacità imprenditoriali, anche per l'impegno nel mondo del volontariato a favore delle donne in trattamento oncologico (www.laforzaeilsorriso.it). La Malinverno, bozzolese ed ex studentessa del liceo scientifico di Viadana, si è distinta invece per la sua attività di ricerca in campo medico, finalizzata al miglioramento delle condizioni di vita di chi soffre.




V Città e paesi 27

L'étoile maggiorina dell'Opera di Roma

«Vanificato il federalismo fiscale»

Premio alle figure femminili di eccellenza

Bozzolo. Le nuova Aido agli anziani

Segnaletica rifatta

Bartali e Coppi nella storia d'Italia

Rivarolesi a Torino

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DAL CONSIGLIO EUROPEO DELLA RICERCA 531 MILIONI DI EURO PER 231 PROGETTI

Assegnati dal Consiglio Europeo della Ricerca 540 milioni di euro a 231 progetti di 20 Paesi. E' la Germania d aggiudicarsi il maggior numero di finanziamenti (45), riservati a ricercatori senior, che hanno cioè già una lunga esperienza. Seguono Gran Bretagna (41 progetti finanziati), Svizzera (25), Francia (23), Olanda 19. L' Italia si trova al sesto posto, con 12 progetti finanziati, condotti dalle università di Milano, Perugia, Verona, Genova, Brescia e Bocconi, e da Istituto Firc di Oncologia molecolare, Scuola Normale di Pisa, Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr), Politecnico di Milano. Considerando invece la nazionalità dei ricercatori che si sono aggiudicati i finanziamenti, l'Italia sale al quinto posto della classifica, probabilmente per i tanti ricercatori italiani che lavorano in centri di ricerca stranieri. In generale la maggior parte dei progetti finanziati riguarda le scienze fisiche e l'ingegneria, con 108 su 231; seguono a distanza le scienze della vita (73) e le scienze sociali (50). Robotica, efficienza energetica e rigenerazione dei tessuti sono fra i temi dei progettifinanziati, accanto alle tecniche per la manipolazione del Dna e alla frammentazione delle attività produttive nell'epoca della globalizzazione. "I finanziamenti del Consiglio Europeo della Ricerca, nell'ambito del programma Horizon 2020, permetteranno ai ricercatori di realizzare le loro migliori idee" ha osservato il commissario europeo per la Ricerca, la Scienza e l'Innovazione, Carlos Moedas. Questo risultato, secondo Moedas, inoltre è il modo migliore per l'Unione Europea di ricollegarsi ai suoi cittadini Per il presidente del Consiglio Europeo della Ricerca, Jean-Pierre Bourguignon, "è una grande notizia per l'Europa sapere che altri 231 ambiziosi progetti saranno supportati". Purtroppo, ha aggiunto,"con il budget 2016 è stato possibile finanziare solo il 9,6% dei progetti presentati". In tutto infatti erano arrivate 2.400 proposte, il 16% delle quali presentate da donne.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la Voce di Mantova

Data 08-04-2017
Pagina 13
Foglio 1

Viadana, al Muvi "Essere donna"

VIADANA Oggi alle 17.30 presso la aala Alfredo Saviola del Mu.Vi si svolgerà la terza edizione del Premio Essere Donna. Per l'occasione verranno premiate **Anna Segatti,** presidente de La Forza e il Sorriso – Lgfb Italia Onlus e **Chiara Malinverno,** ricercatrice scientifica presso Ifom – Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano; nel ruolo di moderatrice dell'evento la giornalista **Benedetta Boni.**


A TUTTO METAL
All'Arci Tom serata a tinte forti con i Game Over come clou
Concerto di Pasqua in Santa Barbara con il conservatorio e i Lions Mn host
In Chiostro, una giornata di eventi creativi a Gonzaga

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la Voce di Mantova

Data 09-04-2017
Pagina 21
Foglio 1 / 2

Premio "Essere donna": vince l'impegno contro il cancro

Le vincitrici sono la ricercatrice scientifica Chiara Malinverno e Anna Segatti, a capo di un'importante azienda di cosmesi

IERI A VIADANA
LA PREMIAZIONE

di Rosario Pisani

VIADANA Una milanese e una mantovana, tanto per confermare quanto il premio "Essere Donna" che il Comune di Viadana assegna ogni anno abbia una valenza che va oltre i confini. Per l'importante riconoscimento la commissione presieduta dall'assessore ai Servizi sociali e pari opportunità **Alessia Minotti** ha indicato quest'anno **Anna Segatti** e **Chiara Malinverno**. La prima a capo di un'importante azienda di Cosmesi e, l'altra, ricercatrice scientifica nel campo degli studi sul cancro. In comune tra i due personaggi il coinvolgimento e l'impegno in quella difficile patologia qual'è oggi giorno il tumore.

Chiara Malinverno, prima della cerimonia, ha spiegato come tutto quello che le sta capitando, con i successi e le soddisfazioni, siano prima di tutto merito della sua famiglia che l'ha «supportata e sopportata», come lei stessa ha spiegato. Dopo un periodo di studi all'Università in America nei pressi di Chicago, ha colto l'opportunità offertale dal Centro Studi Ifom di Milano, al cui interno si fanno studi per individuare lo spostamento delle cellule malate dalla massa tumorale verso la periferia dell'organismo in modo tale da poter intervenire in maniera mirata terapeuticamente.

Anna Segatti, invece, lavorando con una grande azienda di cosmesi come l'Avon ha trovato la maniera di portare un supporto psicologico alle donne in trattamento. Presso centri sparsi in ntutta Italia si applicano alle pazienti metodi per coprire macchie cutanee, ravvivare l'incarnato del viso a volte spento, perchè come aveva modo di dire Umberto Veronesi "Il tumore puoi estirparlo dal copro ma non dalla mente" ed è risaputo come la donna vedendosi allo specchio in un certo modo possa alzare e diminuire il suo stato d'animo aiutando così la cura con una migliore condizione psicologica.

A consegnare il premio alle due prescelte oltre alla Minotti, il sindaco **Giovanni Cavatorta** e il consigliere comunale **Luca Gardani**. Presente anche il candidato sindaco di Bozzolo **Sara Malagola** in veste di medico e amica di famiglia dei Malinverno.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Le centro le due premiate Anna Segatti e Chiara Malinverno


OGLIO-PO

Premio "Essere donna": vince l'impegno contro il cancro

Baratto amministrativo: rinnovata l'iniziativa pro insolventi

RISTORANTE - PIZZERIA - ALBERGO
Croce d'Oro
Un mondo di pesce di mare - Pizze speciali
Cena a lume di candela Banchetti a prezzi favorevoli
Via Matteotti 46 SOZZIGO (MN) Tel. e fax 0376 91191 - www.crocedoro.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La Provincia
Quotidiano di Cremona

Data 09-04-2017
Pagina 26
Foglio 1

Viadana Premio alle donne in prima linea contro il cancro

Terza edizione del riconoscimento voluto dall'assessore ai Servizi sociali Minotti Malinverno e Segatti protagoniste fra ricerca e volontariato nel campo dei tumori

di **NICOLA BARILI**

VIADANA È la lotta al cancro, combattuta in due campi molto diversi tra loro, ad accomunare **Anna Segatti** e **Chiara Malinverno**, che ieri pomeriggio al MuVi hanno ricevuto il premio 'Essere Donna 2017', giunto alla terza edizione, organizzato dall'assessorato ai Servizi sociali e Pari Opportunità. Dopo i saluti del sindaco **Giovanni Cavatorta**, l'assessore **Alessia Minotti** ha ricordato che il premio vuole portare all'attenzione della comunità il valore dei talenti femminili e ha ringraziato per la collaborazione **Sara Malagola** e **Tiziana Zarotti**, presente anche il consigliere comunale **Luca Gardani**. **Benedetta Boni** ha intervistato le donne premiate, sottolineando che sono due figure femminili d'eccellenza. La Segatti, una lunga carriera nel campo della cosmesi in forza alla multinazionale Avon, è fondatrice e presidente dell'associazione onlus 'La forza e il sorriso', che organizza laboratori di bellezza per donne in trattamento oncologico. «Il professor Umberto Veronesi è stato sin dall'inizio un nostro grande sostenitore», ha spiegato la Segatti. «Mi piace ricordare una sua frase: "Posso togliere il tumore dal seno delle donne ma non dalla loro testa", a significare le negative conseguenze psicologiche della malattia. Con i nostri laboratori di bellezza offriamo alle pazienti non una cura ma momenti di relax e di autostima: si sentono più belle e acquistano fiducia in se stesse». La Malinverno, ricercatrice presso Ifom-Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano, si è distinta per i risultati ottenuti nel suo lavoro. Da sempre appassionata di materie scientifiche, ha spiegato: «Noi ricercatori ci impegniamo tutto il giorno per trovare un tassello in più nel grande puzzle che rappresenta il cancro. E la delusione è spesso dietro l'angolo perché in laboratorio si affrontano sfide quotidiane e spesso si perdono. Ma un solo risultato positivo ripaga di tutti gli sforzi». Sempre sollecitata dalla Boni, la Segatti ha evidenziato i segreti per fare carriera: «Grande voglia d'imparare, credere nei propri collaboratori, essere flessibili e, importantissimo, avere sempre il sostegno della propria famiglia».



Boni, Malagola, Minotti, Segatti, Malinverno, Cavatorta e Gardani alla cerimonia di premiazione

CHI È CHIARA MALINVERNO
NATA A BOZZOLO, STUDI A VIADANA «INNAMORATA DELLA SCIENZA»

VIADANA **Nata a Bozzolo, dopo le scuole medie *Chiara Malinverno* ha frequentato il liceo scientifico di Viadana e si è laureata in Biotecnologie Mediche, Farmaceutiche e Veterinarie all'Università di Parma, per poi conseguire il dottorato di ricerca europeo in Oncologia Molecolare presso IFOM di Milano nel gruppo del professor *Giorgio Scita*. Sin da bambina ha mostrato una grande passione per la scienza. «Uno dei primi regali che ho chiesto a babbo Natale è stato un microscopio», ha ricordato la Malinverno. «Sono sempre stata affascinata dai meccanismi che regolano il corpo umano e, anche grazie al sostegno dei miei familiari, sono diventata una ricercatrice».**
Insieme con il collega *Salvatore Corallino* ha studiato per tre anni la capacità o meno delle cellule tumorali di propagarsi all'interno del corpo umano, arrivando infine a scoprire l'esistenza di una proteina che favorisce questi spostamenti. «Le cellule tumorali si spostano seguendo le stesse dinamiche di una folla in movimento all'interno di spazi angusti». N.B.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GAZZETTA DI MANTOVA

Data 09-04-2017
Pagina 27
Foglio 1

Donne contro il cancro Premiate Chiara e Anna

La ricercatrice che studia metastasi e l'imprenditrice che aiuta chi è operato A loro Viadana ha consegnato il riconoscimento per il talento femminile

VIADANA

L'assessorato ai servizi sociali del Comune di Viadana ha organizzato due appuntamenti, ieri al Muvi. In mattinata un convegno sul tema "Benessere e tutela dei minori"; al pomeriggio, la consegna del premio "Essere donna 2017".

Il premio, giunto alla terza edizione, ha l'obiettivo di segnalare alla comunità il valore dei talenti femminili. Il riconoscimento è andato a Chiara Malinverno e Anna Segatti.

La Malinverno, 36enne bozzolese, ex studentessa del locale liceo scientifico, si è distinta per la sua attività di ricerca medica all'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano): ha da poco pubblicato sulla rivista scientifica "Nature materials" un importante e complesso studio sui fattori che possono favorire lo sviluppo delle metastasi tumorali.

Anna Segatti, imprenditrice nel campo della cosmetica, è invece presidente dell'associazione di volontariato "La forza ed il sorriso", che si propone di infondere fiducia alle donne sottoposte a trattamenti oncologici, a partire dalla cura del proprio aspetto fisico.



La cerimonia di consegna al Muvi. Al centro le due premiate *(Lodi Rizzini)*

La cerimonia di premiazione è stata moderata da Benedetta Boni.

In mattinata, l'assessore ai servizi sociali Alessia Minotti, assieme al sindaco Giovanni Cavatorta, aveva diretto i lavori del convegno promosso con l'associazione "Bi.Genitori". Alla presenza di operatori dei servizi sociali, delle forze dell'ordine e del mondo della scuola, si è fatto il punto su strategie ed iniziative per tutelare i diritti dei minori provenienti da famiglie fragili o conflittuali.

A tale proposito, sul territorio distrettuale è stata avviata una sperimentazione di interesse regionale, con l'obiettivo di promuovere e divulgare tutte le azioni positive a supporto del nucleo familiare tramite la costituzione di una rete tra pubblico e privato.

Se ne sente l'esigenza: «Negli ultimi tre anni – sottolinea la Minotti – nell'ambito territoriale Oglio-Po siamo passati da 195 a 267 minori seguiti dai servizi». Al convegno hanno preso parte tra gli altri: il presidente del consorzio pubblico "Servizio alla persona" Alessio Renoldi, la vice presidente della onlus "Bi.Genitori" Francesca Cerati, il garante regionale per l'infanzia e l'adolescenza Massimo Pagani, l'avvocato specializzato nel diritto di famiglia Mariateresa Pagliari, la psicoanalista Lorella Righi e la psicologa del Consultorio Asst Maria Manganiello.

Riccardo Negri


Donne contro il cancro
Premiate Chiara e Anna
Professioni & Carriere
www.miojob.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

STUDIO COME NASCONO I "DIFETTI" DELL'RNA IMPLICATI NEI TUMORI

Carlos Nino studia come un malfunzionamento di un processo cellulare in cui l'RNA viene preparato a dare le giuste istruzioni per la sintesi di una proteina può portare allo sviluppo o alla progressione del cancro Decenni di ricerca scientifica hanno ormai chiarito come il cancro si sviluppi a partire da una cellula che abbia perso il controllo e abbia così iniziato a crescere e a dividersi senza fermarsi. Questo fenomeno accade spesso in relazione ad una mutazione nella sequenza del DNA che vada ad alterare il funzionamento dei geni che regolano la crescita. Recentemente si è però scoperto che c'è un altro meccanismo cellulare che, quando alterato, spesso porta all'insorgenza e alla progressione di diversi tipi di tumore: lo splicing dell' RNA. Si tratta del processo che normalmente modifica l'RNA, eliminandone alcune parti, per renderlo pronto a codificare una proteina. A volte uno stesso RNA di partenza può dare origine a proteine leggermente diverse tra loro (è il caso, ad esempio, delle grandi "famiglie" di proteine con strutture simili), se si rimuovono o si conservano parti diverse della sua sequenza: questo fenomeno prende il nome di splicing alternativo. È uno dei modi di "fare economia" del nostro genoma, che riesce così a produrre più proteine con lo stesso numero di geni. Alcuni studi hanno però evidenziato che un'alterazione di questo processo può portare a sviluppare alcuni tipi di tumore, pur in assenza di una mutazione del DNA. Nato a Bogotà e laureato in biochimica in Colombia, Carlos Nino punta a chiarire meglio in che modo questo succeda, con un progetto di ricerca condotto presso l' IFOM di Milano grazie al contributo di Fondazione Umberto Veronesi. Carlos, di cosa ti occupi più di preciso? «In questo progetto studio la miosina VI, una proteina deputata al trasporto di materiale all'interno della cellula, la cui sintesi è regolata dallo splicing alternativo. È stato infatti osservato che il processo di splicing alternativo della miosina VI è alterato nel cancro, dove viene prodotta un'unica forma di miosina VI, che risulta fondamentale per la capacità di metastatizzazione. Ecco perché questo lavoro punta a identificare i fattori che regolano lo splicing alternativo della miosina VI e a definirne il ruolo. Saranno analizzate anche altre proteine regolate dallo stesso meccanismo e con un comportamento simile, e si verificherà se la riprogrammazione dello splicing alternativo sia associato con un cambiamento di funzione potenzialmente pericoloso, come nel caso della miosina VI». Quali potrebbero essere quindi le prospettive e le eventuali applicazioni per i pazienti? «Le informazioni acquisite aiuteranno a comprendere meglio le cause dell'alterazione dello splicing alternativo della miosina VI e più in generale della progressione tumorale, e potrà contribuire a identificare nuovi bersagli farmacologici per il trattamento del cancro». Come mai hai scelto di venire in Italia per fare ricerca? Come ti trovi qui? «Lavorare in Europa non è un'esperienza nuova per me: ho già trascorso 4 anni in Francia, all'Institut Jacques Monod di Parigi e poi brevemente al Cancer Research Centre (CRCM) di Marsiglia. Ho poi deciso di venire in Italia per lavorare all'IFOM, un istituto di alto valore scientifico assolutamente competitivo nel panorama europeo. L'esperienza che acquisirò qui sicuramente aumenterà le mie capacità di scienziato. E poi mi è sembrato interessante poter vivere in Italia: è un paese magnifico con persone amichevoli e gentili (e inoltre adoro la pasta!). La differenza più importante nel vivere quotidiano in Europa per un colombiano è l'esistenza delle stagioni e i cambiamenti drastici di temperatura tra estate e inverno. In Colombia la temperatura è per lo più costante, con piccole variazioni nei giorni di pioggia. Adattarsi a questi cambiamenti non è sempre così immediato». Hai qualche hobby o passione al di fuori dell'ambito scientifico? «Mi piace leggere, in particolare su argomenti a carattere storico. Inoltre dedico parte del mio tempo libero alle lezioni di lingua italiana, indispensabili per comprendere meglio la vostra cultura». P erché hai scelto di intraprendere la strada della ricerca? «Quando ho finito le scuole

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

superiori ho deciso di studiare chimica all'università. Volevo studiare la materia, capire come sono fatti atomi e molecole, e come possono reagire per creare ciò che ci circonda. Durante questo percorso ho potuto venire a contatto anche con il mondo della biochimica e della biologia molecolare, che per me rappresenta una sorta di "chimica della vita", e ho iniziato a chiedermi come gli organismi viventi fossero composti a livello molecolare, e come i difetti in questa organizzazione possano portare ad alterazioni cellulari e a malattie. Da quel momento ho scelto realmente di diventare un ricercatore, per poter così non solo soddisfare la mia curiosità intellettuale, ma anche comprendere l'origine di malattie socialmente rilevanti come il cancro». Come ti vedi fra 10 anni? «In laboratorio, magari impegnato maggiormente sul lato intellettuale del lavoro di ricerca. Di certo mi piacerebbe continuare ad impegnarmi su progetti con una diretta ricaduta sulla salute umana: credo quindi che continuerò a studiare lo sviluppo dei tumori». Perchè pensi sia importante investire nella ricerca? «L'unico modo per scoprire come curare le malattie è investigare le loro cause e comportamenti. E questo è possibile solo se i ricercatori hanno il supporto economico sufficiente a portare avanti il loro lavoro». Scienza e società sembrano spesso in contrasto: qual è la tua opinione a riguardo? «Non credo ci sia un vero conflitto tra scienza e società: è più una mancanza di comunicazione tra le due parti, che genera la sensazione che non ci sia un legame tra di loro. I media sono ormai una voce importante della nostra società e gli scienziati dovrebbero iniziare ad averci più a che fare, partecipando ad esempio a programmi TV o documentari che spieghino cosa fanno e quali sono le implicazioni sulla cittadinanza». Al di là dei contenuti scientifici, qual è per te il motivo profondo che ti spinge a fare ricerca e dà un significato alle tue giornate lavorative? «La scienza è una parte essenziale della mia vita, com'è normale per chi ci ha dedicato tanto tempo (tra formazione e lavoro in laboratorio). D'altro canto, la scienza è anche il modo con cui posso dare il mio contributo alla società, comprendendo l'origine delle malattie umane».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UN FARMACO PER COMBATTERE LE STAMINALI DEL CANCRO AL SENO

Tra le cellule tumorali che fanno proliferare il carcinoma mammario, ce ne sono alcune più pericolose di altre: le staminali del cancro. Da anni la ricerca si sta muovendo nella direzione di isolare queste cellule, per eliminarle con strategie mirate e bloccare drasticamente la crescita del tumore. Uno gruppo di ricerca italiano ha scoperto che le Nutline, una classe di farmaci già in sperimentazione, potrebbero essere usate con successo proprio a questo scopo. Lo studio, realizzato dallIstituto Europeo di Oncologia (IEO), dallIstituto Firc di Oncologia Molecolare (IFOM) e dallUniversità di Milano con il sostegno dellAssociazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC), è stato pubblicato su EMBO Molecular Medicine.
Continua a leggere su Salute Seno di d.repubblica.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DAL CONSIGLIO EUROPEO DELLA RICERCA 531 MILIONI DI EURO PER 231 PROGETTI

Italia al sesto posto
Fonte: ANSA
Assegnati dal Consiglio Europeo della Ricerca 540 milioni di euro a 231 progetti di 20 Paesi. E' la Germania d aggiudicarsi il maggior numero di finanziamenti (45), riservati a ricercatori senior, che hanno cioè già una lunga esperienza. Seguono Gran Bretagna (41 progetti finanziati), Svizzera (25), Francia (23), Olanda 19. L'Italia si trova al sesto posto, con 12 progetti finanziati, condotti dalle università di Milano, Perugia, Verona, Genova, Brescia e Bocconi, e da Istituto Firc di Oncologia molecolare, Scuola Normale di Pisa, Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr), Politecnico di Milano.
Considerando invece la nazionalità dei ricercatori che si sono aggiudicati i finanziamenti, l'Italia sale al quinto posto della classifica, probabilmente per i tanti ricercatori italiani che lavorano in centri di ricerca stranieri.
In generale la maggior parte dei progetti finanziati riguarda le scienze fisiche e l'ingegneria, con 108 su 231; seguono a distanza le scienze della vita (73) e le scienze sociali (50). Robotica, efficienza energetica e rigenerazione dei tessuti sono fra i temi dei progettifinanziati, accanto alle tecniche per la manipolazione del Dna e alla frammentazione delle attività produttive nell'epoca della globalizzazione.
"I finanziamenti del Consiglio Europeo della Ricerca, nell'ambito del programma Horizon 2020, permetteranno ai ricercatori di realizzare le loro migliori idee" ha osservato il commissario europeo per la Ricerca, la Scienza e l'Innovazione, Carlos Moedas. Questo risultato, secondo Moedas, inoltre è il modo migliore per l'Unione Europea di ricollegarsi ai suoi cittadini
Per il presidente del Consiglio Europeo della Ricerca, Jean-Pierre Bourguignon, "è una grande notizia per l'Europa sapere che altri 231 ambiziosi progetti saranno supportati". Purtroppo, ha aggiunto, "con il budget 2016 è stato possibile finanziare solo il 9,6% dei progetti presentati". In tutto infatti erano arrivate 2.400 proposte, il 16% delle quali presentate da donne.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE NEL PIATTO

DI MARINA CELLA



GETTY IMAGES

Digiuno perché se ne parla

SECONDO GLI ULTIMI STUDI POTREBBE **ALLUNGARE LA VITA**. MA OCCHIO AI RISCHI DEL FAI DA TE

Restrizione calorica, digiuno intermittente, mima-digiuno. Non sono le indicazioni dell'ennesima dieta dimagrante ma l'ultima frontiera degli studi su nutrizione e salute. L'assunto di base è che il **taglio delle calorie,** unito a periodi di **astensione totale** o **parziale** dal **cibo, riduca** il **rischio** delle **più gravi malattie** e aiuti a vivere più a lungo.

Studi, libri e sperimentazioni

Il digiuno è una pratica antica, presente in varie **religioni**, dal Buddismo all'Islam, fino al Cristianesimo. Ai giorni nostri l'astensione dal cibo è stata oggetto di **studi** e **sperimentazioni** per l'effetto depuratore sull'organismo: per esempio alcuni centri clinici affiancano il digiuno terapeutico ad altre cure. Non mancano i **libri** divulgativi sul tema. Come **La dieta del digiuno** di Umberto Veronesi (Mondadori, 2013), che suggerisce 1 solo pasto nelle 24 ore, porzioni dimezzate ma variate, 1 giorno di digiuno a settimana. Una scelta anche etica nel rispetto di chi soffre la fame.

Mima-digiuno

Gli studi più recenti sul digiuno sono quelli di **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute dell'Università della Southern California e del programma Oncologia e longevità dell'Ifom* di Milano. Nel libro **La dieta della longevità** (Vallardi 2016), presentato in Italia l'autunno scorso, lo scienziato sostiene i benefici di un digiuno intermittente e parziale, che chiama **mima-digiuno:** 5 giorni al mese a circa 1000 calorie (invece di 2000-2500), per 3-6 volte l'anno. Basandosi sui risultati dei suoi lunghi **studi genetici sull'invecchiamento**, condotti prima sui lieviti, poi sui topi e infine su se stesso e su un piccolo campione umano, Longo afferma che durante i periodi di semidigiuno il nostro **corpo ringiovanisce e si rigenera**, eliminando le cellule danneggiate o inutili e attivando nuove staminali. Ma il digiuno va **affiancato** a una **dieta equilibrata** (pochissime proteine e zuccheri semplici, sì a cereali integrali, legumi, verdura, semi, frutta) e praticato **sotto controllo medico**.

Time restricted feeding

Un altro libro recentissimo parla di restrizione calorica, digiuno intermittente e time-restricted feeding, cioè **concentrare** la maggior parte delle **calorie** nella prima parte della giornata. È **La grande via** (Mondadori, 2017) di **Franco Berrino**, epidemiologo con 40 anni di

Istituto Firc di Oncologia Molecolare

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

esperienza all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano; e **Luigi Fontana**, professore di nutrizione all'Università di Brescia e alla Washington University di St. Louis (Usa). Nella sezione dedicata all'alimentazione, gli autori sostengono che centinaia di esperimenti su **animali** hanno dimostrato che una **riduzione** delle **calorie del 20-40% allunga la vita** del **50%**. Anche i primi studi sull'uomo condotti in laboratorio negli Usa sono positivi, benché non si conosca ancora la quantità ottimale di calorie da assumere al giorno. Ma attenzione! Per non rischiare la malnutrizione, è **necessario** l'**apporto** di tutte le **vitamine** e i **sali minerali** necessari. Attraverso una dieta ricca di verdure, legumi, semi oleaginosi, frutta, piccole quantità di pesce e cereali integrali.



I libri citati nel testo che **affrontano il tema** del digiuno e della restrizione calorica

Risultati prematuri

Come sono state accolte queste nuove ricerche? "Gli studi di Longo e Fontana sono molto interessanti ma è **prematuro applicarli all'uomo**" dice la prof.ssa Lorenza Caregaro Negrin, segretario generale ADI e direttore dell'U.O.C. di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Univsersità di Padova. "Il digiuno intermittente non è privo di rischi, **meglio un'alimentazione frugale quotidiana**, ispirata al modello mediterraneo". Concorda la dott.ssa Lucilla Titta, ricercatore che coordina il progetto Smart Food dello Ieo** di Milano. "Gli studi degli ultimi 20 anni, su modelli cellulari e animali, confermano che ridurre le calorie del 30% allunga la vita" dice. "Perché in carenza di cibo l'organismo attua un **meccanismo di protezione**, come fosse in carestia: sfrutta la poca energia rimasta per la conservazione delle cellule, cioè attiva i geni della longevità. Ma la letteratura sull'uomo non è sufficiente. Restrizione calorica e digiuno **comportano rischi di malnutrizione** ed è sconsigliabile sperimentarli" conclude.

***Istituto Europeo di Oncologia*

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IO DONNA

Data 15-04-2017
Pagina 181
Foglio 1

Un'estate per orientarsi

Prima ci si pensa, meglio è. Con la moltiplicazione dei test d'ingresso, l'ammissione all'Università va preparata con cura, «a partire dall'estate dopo la terza - meglio - o la quarta superiore» dice Roberto Costantini, direttore dell'orientamento alla Luiss, che organizza dall'11 giugno turni settimanali di Orientation Summer School in italiano o inglese (*luiss.it/summer-school*). Particolarità, «i corsi non sono solo sulle nostre discipline, Economia, Giurisprudenza e Scienze Politiche, ma anche su Ingegneria, Informatica e Medicina, con docenti degli atenei di Verona e Roma La Sapienza». Di proposte ce ne sono tante: a Milano, parte la Summer School Bocconi per studenti dai 16 ai 18 anni; è in inglese e si svolge dal 3 al 14 luglio (*unibocconi.eu*). Due settimane "sul campo" in laboratorio sono quelle per i dieci vincitori del concorso *Lo studente ricercatore* organizzato dall'Ifom, istituto di ricerca sul cancro a Milano (*ifom.eu/it/lo-studente-ricercatore*, iscrizioni entro il 4 maggio). La summer school dell'Ifom si è già rivelata utile per l'orientamento: fra i vincitori delle passate edizioni, il 90 per cento si è iscritto a una facoltà scientifica. In campo umanistico, interessante la proposta della Biblioteca Ambrosiana di Milano (aperta a tutti gli studenti d'Italia), dal 12 al 16 giugno, con due opzioni: un percorso di filologia testuale e uno di storia dell'arte, con lo studio dei capolavori della pinacoteca (email *didattica@ambrosiana.it*).

Cristina Lacava



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GENTE

Data 25-04-2017
Pagina 6
Foglio 1

Risponde
VINCENZO COSTANZO
Direttore "Metabolismo del Dna" - Ifom



DAVVERO L'ASPIRINA PUÒ ESSERE LA CHIAVE PER COMBATTERE IL TUMORE?

Secondo uno studio dell'Associazione Usa per la ricerca sul cancro, l'acetilsalicilico può prevenire il male. È così?

Si tratta di una ricerca, non ancora pubblicata sulle riviste scientifiche, svolta su una larga fetta di professionisti della salute e ha messo in luce che chi assume aspirina regolarmente a basse dosi ha un rischio più basso di contrarre il tumore, soprattutto al colon. Oggi, vista la difficoltà, le tempistiche e i costi nel ricercare e sperimentare nuove molecole, si sta studiando l'uso prolungato di farmaci già noti, come l'acetilsalicilico, in campi non ancora sperimentati. L'assunzione deve però seguire indicazioni precise: per esempio, è raccomandata solo tra i 50 e i 59 anni. Se si è più giovani, infatti, non si riscontra alcun effetto protettivo. Nei pazienti più anziani invece il rischio di sanguinamenti emorragici (da ulcere o per ictus potenzialmente letali) è più alto del possibile beneficio. Si tratta dunque di una cura assolutamente da personalizzare con il medico. Di fatto, non sappiamo ancora come agisca l'aspirina in questo senso. Probabilmente, essendo un anti-infiammatorio, incide sull'infiammazione provocata dal tumore. Inoltre potrebbe inibire le proteine coinvolte nel metabolismo energetico che è la forza motrice della malattia.


LA GENTE DOMANDA
GENTE RISPONDE
Non è stonato il superspazio per una pianta classica?
DAVVERO L'ASPIRINA PUÒ ESSERE LA CHIAVE PER COMBATTERE IL TUMORE?
CHE COSA CAMBIA ABISSO CHE L'ETÀ HA DEPOSTO LE ARMI?
RISPOSTE LAMPO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UNA SUMMER SCHOOL PER ORIENTARSI

Prima ci si pensa, meglio è. Con la moltiplicazione dei test d'ingresso, l'ammissione all'Università va preparata con cura, «a partire dall'estate dopo la terza - meglio - o la quarta superiore» dice Roberto Costantini, direttore dell'orientamento alla Luiss, di Roma che organizza dall'11 giugno turni settimanali di Orientation Summer School in italiano o inglese (luiss.it/summer-school). Particolarità, «i corsi non sono solo sulle nostre discipline, Economia, Giurisprudenza e Scienze Politiche, ma anche su Ingegneria, Informatica e Medicina, con docenti degli atenei di Verona e Roma La Sapienza, i migliori per questi settori». Oltre alla Orientation Summer School, la Luiss propone anche la Writing, la Marketing e, novità, la Digital Summer School, focalizzata sulla stampa 3D e il conseguimento della certificazione Ecdl.

Di proposte ce ne sono tante: a Milano, parte la Summer School Bocconi per studenti dai 16 ai 18 anni; è in inglese, aperta agli studenti internazionali e si svolge dal 3 al 14 luglio (unibocconi.eu): la mattina ci saranno le lezioni in aula mentre il pomeriggio sarà dedicato ai lavori in gruppo o a visite alle aziende.

Due settimane "sul campo" in laboratorio sono quelle per i dieci vincitori del concorso Lo studente ricercatore organizzato dall'Ifom, istituto di ricerca sul cancro a Milano (ifom.eu/it/lo-studente-ricercatore, iscrizioni entro il 4 maggio, alloggio gratuito nella foresteria dell'istituto). La summer school dell'Ifom si è già rivelata utile per l'orientamento: fra i vincitori delle passate edizioni, il 90 per cento si è iscritto a una facoltà scientifica (tra loro, il 39 si è iscritto a Medicina e il 22 a Biologia e Biotecnologie). L'anno scorso, le candidature sono state 127. Il test per l'ammissione sarà online e si svolgerà il 18 maggio.

In campo umanistico, interessante la proposta della Biblioteca Ambrosiana di Milano (aperta a tutti gli studenti d'Italia e gratuita), dal 12 al 16 giugno, con due opzioni: un percorso di filologia testuale, con lo studio di manoscritti originali dedicato soprattutto agli studenti del liceo classico, e uno di storia dell'arte, con lo studio dei capolavori della pinacoteca, tenuto dal direttore, don Alberto Rocca (email didattica@ambrosiana.it).

Vai al blog scuola.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SETTIMANALE NUOVO

Data 27-04-2017
Pagina 96/97
Foglio 1 / 2

SALUTE In vista dell'estate, per evitare menu da fame e dimagrimenti rapidi ma

TUTTI A DIETA: SCOPRI COME SCEGLIERE, TRA I REGIMI

Se mangi molto spesso fuori casa, opta per le barrette ipocaloriche. Per

Loretta Marsilli

Trieste, aprile

La primavera è il momento perfetto per perdere i chili di troppo. «Per dimagrire senza danneggiare il nostro metabolismo e soprattutto per riuscire a mantenere i risultati a lungo, non bisogna avere fretta», avverte la dottoressa Paola Sbisà, specialista in Scienza dell'alimentazione a Trieste.

Non devi avere troppa fretta

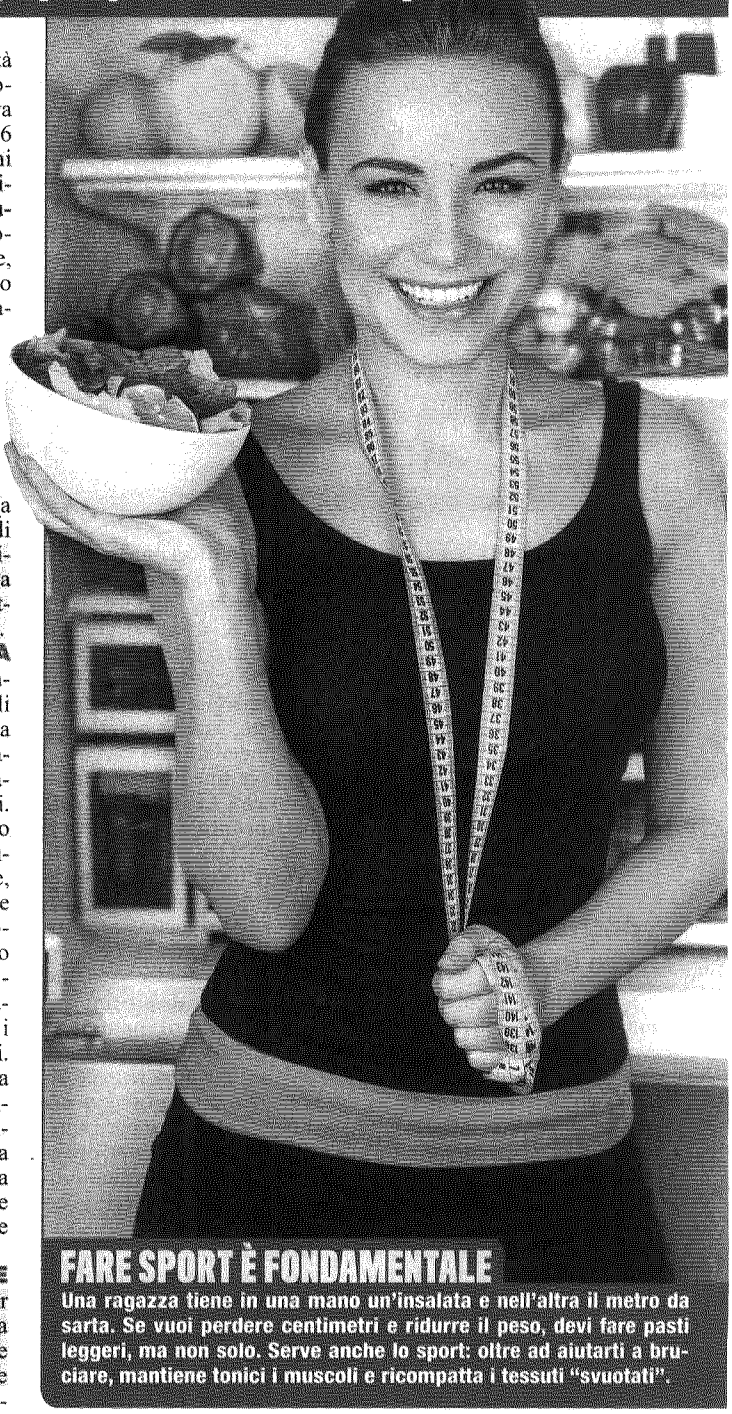
«Una dieta equilibrata non deve farci dimagrire più del 10 per cento del nostro peso al mese». Questo perché se viene affamato troppo in fretta, l'organismo non ha il tempo per bruciare i grassi e corre a nutrirsi di muscoli e di massa magra, producendo un calo di peso che non è salutare né durevole.

● **PASTI SOSTITUTIVI** Barrette, dessert, beveroni e zuppe ipocalorici sono una soluzione pratica per chi è a dieta e mangia spesso fuori casa oppure per chi, per esempio, ha fatto un'abbuffata a cena e il giorno dopo vuole compensare con un pranzo dietetico. I pasti sostitutivi sono sottoposti a una direttiva europea e a un decreto del ministero della Salute, perciò ben bilanciati e sicuri. Ogni porzione deve dare un apporto calorico che va dalle 200 alle 400 calorie, contenere 12 vitamine e 11 minerali. Possono essere usati anche per lunghi periodi, ma devono sostituire un solo pasto al giorno. Perciò se li mangi a pranzo, fai una colazione sana e a cena cucina un menu *light*.

● **LA MIMA DIGIUNO** Dieta elaborata da Valter Longo, direttore del programma di ricerca Oncologia & longevità presso l'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano, va seguita per 5 giorni ogni 3-6 mesi. Non è indicata per chi vuole perdere peso, ma per riattivare la rigenerazione cellulare. Prevede un'alimentazione al 100 per cento vegetale, dunque solo verdure cotte o crude condite con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, più 20 grammi di noci o qualche oliva. Vietati i legumi, gli zuccheri semplici e le patate. Il primo giorno si assumono circa 1000 calorie, mentre nei 4 giorni successivi si scende a 750 (a mimare nel corpo una sorta di digiuno). Dopo tre cicli, il sistema immunitario si rinforza e siamo meno esposti a malattie e invecchiamento precoce.

● **LA MEDITERRANEA** Inserita dall'Unesco tra i patrimoni culturali immateriali dell'umanità, risulta benefica per le patologie cardiovascolari, protegge i neuroni e contrasta l'insorgenza dei tumori. «Garantisce un dimagrimento graduale, ma costante nel tempo», spiega l'esperta. Verdure, legumi, carne (non più di due volte a settimana), pesce, uova, formaggi, riso, pasta, orzo e farro sono gli alimenti cardine di questo regime alimentare. Da evitare soprattutto i grassi e gli zuccheri semplici. Le quantità variano a seconda del peso, del genere e dello stile di vita di chi deve dimagrire. In linea di massima, una donna di corporatura media può concedersi intorno alle 1300 calorie al giorno, mentre un uomo può arrivare a 1800.

● **DIETA DELL'INDICE GLICEMICO** Pensata per chi soffre di diabete, seleziona e associa gli alimenti in base alla quantità di glucosio che rilasciano nel sangue. «È mol-



FARE SPORT È FONDAMENTALE

Una ragazza tiene in una mano un'insalata e nell'altra il metro da sarta. Se vuoi perdere centimetri e ridurre il peso, devi fare pasti leggeri, ma non solo. Serve anche lo sport: oltre ad aiutarti a bruciare, mantiene tonici i muscoli e ricompatta i tessuti "svuotati".

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

non duraturi, è questo il periodo migliore per iniziare a buttare giù i chili in eccesso

PIÙ IN VOGA ED EFFICACI, QUELLO CHE FA AL CASO TUO

risultati veloci sì alle proteine. La mediterranea va bene per chiunque

to efficace anche perché prolunga il senso di sazietà, ma va consigliata con prudenza a chi, non essendo diabetico, decide di farla al solo scopo di dimagrire, perché richiede una tale precisione di calcolo e di abbinamento che c'è il rischio di farne un'ossessione», avverte la specialista.

Calcola gli zuccheri con precisione

Il consiglio, dunque, è affidarsi a un medico. Sarà lui a fare i calcoli. In generale, la maggior parte degli ortaggi sono a basso indice glicemico, mentre sono proibite le patate. Fra i frutti sono concesse mele, pere, pesche, prugne, melograno, pompelmo, albicocche, ribes, lamponi. Bene anche i legumi, il latte, lo yogurt. Quanto ai cereali, tieni sempre presente che gli integrali lo hanno più basso rispetto a quelli raffinati.

● **LE PROTEICHE** «Vanno fatte solo per brevi periodi nel caso si voglia perdere peso rapidamente, oppure sono indicate per i grandi obesi che non riescono a trarre alcun beneficio dagli altri regimi meno impattanti». Consistono nel ridurre in modo drastico i carboidrati (al 10 per cento) per mangiare quasi esclusivamente proteine (per il 90 per cento) provenienti da carne e pesce. Di solito non impongono limiti di quantità. Se protratte a lungo, possono fare danni. Un carico eccessivo di proteine, infatti, favorisce i processi ossidanti e infiammatori, che rilasciano scorie pro cancerogene. «A soffrirne per primi, a causa dell'aumento degli acidi urici, sono i reni. Infine, gli scarti delle proteine possono intossicare il fegato», conclude l'esperta. ◆

Purifica il fegato e stimola la tiroide: brucerai tante calorie

SE ACCELERI IL METABOLISMO, PERDI PESO

Chi ha il metabolismo lento fa più fatica a dimagrire. Accelerarlo con metodi naturali è possibile. «Se si drena il fegato e si dà una spinta alla tiroide, il corpo brucia di più», spiega Eugenio Sclauzero, medico, esperto di Omotossicologia, Nutraceutica e Fitoterapia.

✓ **FEGATO** Per pulire il fegato, ci sono le capsule di estratto secco di desmodio titolato al 4 per cento, in dose da 200 a 600 mg al giorno, a seconda del peso del paziente.

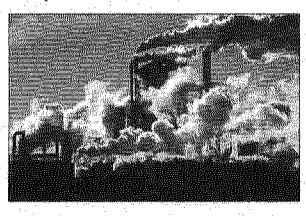
✓ **TIROIDE** «Per capire se la tiroide lavora come dovrebbe, è sufficiente eseguire il test del capello, da cui si ricava il mineralogramma». Se il rapporto fra calcio e potassio risulta sbilanciato a favore del calcio è probabile che il paziente soffra di ipotiroidismo, ovvero che la sua tiroide lavori poco. A questo punto il medico potrà prescriverti un esame del sangue per verificare l'entità del problema. Se è leggero si può ribilanciare mangiando alimenti ricchi di potassio e allo stesso tempo poveri di calcio, come pomodori e peperoncini secchi, albicocche, banane, pistacchi, fagioli, curcuma, menta, paprica, barbabietole rosse. Chi, invece, preferisse ricorrere all'omeopatia, può prendere mattina e sera 15 gocce di levotiroxina 6 ch.



IN PILLOLE

ALZHEIMER, LO SMOG RADDOPPIA I MALATI

L'inquinamento atmosferico e in particolare alcune particelle inquinanti (pm 2,5) potrebbero addirittura raddoppiare il rischio di Alzheimer. È quanto suggerisce uno studio condotto dall'Università di San Francisco in California (Stati Uniti). Secondo i risultati ottenuti, l'inquinamento atmosferico potrebbe essere responsabile di un caso su cinque di Alzheimer.





ANTINFIAMMATORI INUTILI PER IL MAL DI SCHIENA

I comuni farmaci antinfiammatori, come aspirina e ibuprofene, sono quasi completamente inutili contro il mal di schiena. Lo studio, pubblicato su *Annals of the Rheumatic Diseases*, dimostra che su sei pazienti trattati con gli antinfiammatori solo uno ha ricevuto benefici clinicamente importanti a breve termine. E questi risultati positivi erano superati da gravi effetti collaterali, come ulcere gastriche e sanguinamento.

IL RIFIUTO DEL CIBO CRESCE TRA I PIÙ PICCOLI

L'età dei bambini con disturbi alimentari è sempre più bassa. In particolare il rifiuto del cibo è un malessere che colpisce soprattutto i maschi già a partire dai 2-3 anni. I bambini affetti spesso tendono a mangiare solo alimenti di un colore o consistenza. In molti casi il problema ha origini psicologiche e va perciò sempre comunicato al pediatra ai primi sintomi.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA GIORNATA

DEPURATIVA PERFETTA

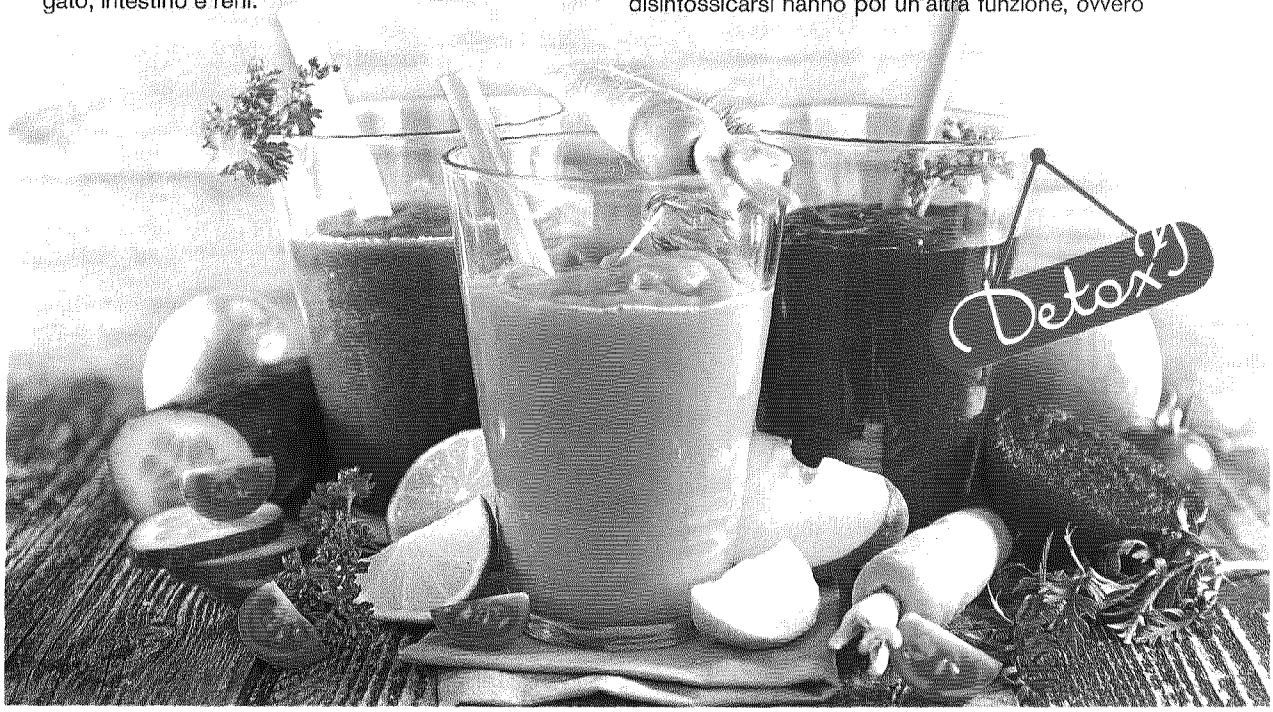
Disintossicarsi aiuta A RITROVARE VITALITÀ?

Sentirsi poco energici può essere un indizio del fatto che il corpo è intasato di tossine. Attenzione però ai detox improvvisati... Ecco cosa fare con l'aiuto degli esperti

Grazie all'aria che respiriamo e al cibo che mangiamo il nostro organismo, proprio come un motore, brucia nutrienti e genera energia. Ma così come un'automobile, deve poi liberarsi dai prodotti di scarto di questo processo. I cosiddetti scarti metabolici sono appunto ciò che rimane del complesso sistema di produzione energetica. Per fortuna il nostro organismo è in grado di smaltire i suoi rifiuti. Dobbiamo solo aiutarlo a svolgere al meglio questa funzione. Bisogna innanzitutto scegliere cibi "puliti", naturali e freschi, cioè che non lascino una quantità eccessiva di scarti metabolici: avremo meno scorie da eliminare. È importante poi provvedere alla salute dei nostri "organi filtro": fegato, intestino e reni.

Il tuo vigore? Soffocato da un surplus di tossine

Sentirsi poco vitali, con scarsa energia anche se non ci sarebbero ragioni per esserlo, può essere indizio del fatto che il nostro organismo ha bisogno di una buona disintossicazione. Quando si mangia in modo sbagliato, in un primo tempo, il corpo riesce a neutralizzare le tossine e a eliminarle, ma perché ciò avvenga si devono attivare alcune sostanze specifiche: i mediatori dell'infiammazione. La stimolazione costante di questi meccanismi crea a livello organico uno stato di allerta che sfianca il sistema immunitario, "inquina" la linfa e rallenta i normali processi metabolici, con conseguenze immediate anche sul livello di energia. Depurarsi e disintossicarsi hanno poi un'altra funzione, ovvero



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

24 ORE DETOX: ECCO COSA MANGIARE



IN SINTESI

Durata: una giornata del fine settimana.
Per 24 ore: solo verdure e liquidi.
Colazione: tè verde bancha, una crêpes casalinga di grano saraceno.
Pranzo: abbondanti verdure di stagione, condite con 10 g di olio extravergine, acqua e tisane.
Cena: abbondanti verdure di stagione condite con 10 g di olio extravergine, acqua e tisane.

Il parere dell'esperto

«Il semi-digiuno salutare - spiega il professor Stefano Erzegovesi - deve durare al massimo un giorno alla settimana (meglio se fatto nel fine settimana) e contemplare abbondanti verdure, sia a pranzo sia a cena, con un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Il tutto va accompagnato dall'assunzione di liquidi: acqua, tisane o centrifugati di soli ortaggi (se aggiungi la frutta non è più un semi-digiuno). In alternativa, sempre per una sola giornata, si possono consumare, a pranzo e a cena, 30 g di riso integrale (cotto in acqua per assorbimento) e abbondanti verdure di stagione con un filo di olio extravergine a crudo. A colazione, una tazza di tè verde bancha (povero di teina) e una "frittella" di grano saraceno, preparata mescolando la farina di grano saraceno con acqua fino a formare una pastella. Se ne versa un mestolino in una padella antiaderente calda così da formare una crêpes, che è altamente saziante» conclude Stefano Erzegovesi.

attivare una tra le più misteriose e affascinanti risposte dell'organismo umano: il processo di auto-guarigione. Auto-guarigione significa che, quando il nostro cervello (e automaticamente il nostro corpo) è stimolato in maniera naturale, secerne le sostanze chimico-fisiche in grado di farci guarire da tutto. Un tempo si usavano i trattamenti naturali per eliminare scorie, ristagni, processi infiammatori... l'obiettivo era di "ripulire" l'organismo per far spazio alle energie della vita affinché riprendessero a scorrere svolgendo la propria funzione riparatrice e rigeneratrice.

Il digiuno aumenta l'energia?

Gli studi scientifici condotti da Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità in IFOM, hanno riportato recentemente in auge i benefici per la salute del digiuno, una pratica in realtà antichissima. I grandi digiunatori, da Pitagora a Freud, passando per gli anacoreti della tradizione cristiana del deserto, hanno sempre sostenuto che il digiuno, mettendo l'organismo in una situazione di riposo metabolico, era capace di far recuperare energie da trasfondere nei processi ideativi e creativi della mente. La restrizione calorica, per essere efficace, disintossicante ed energetica, deve però essere fatta in maniera "intelligente". «Digiunare può essere rischioso se non si fa con criterio. Quando si parla di digiuno intermittente o di restrizione calorica non si intende certo smettere di mangiare per un lungo periodo. Il digiuno totale e prolungato è sempre sconsigliato, così come le pratiche "fai da te"» ammonisce il professor Stefano Erzegovesi, responsabile del Centro per i Disturbi Alimentari (CDA), Ospedale San Raffaele, Milano. ■

UNA PIANTA MEDICINALE PER DEPURARE L'INTESTINO

L'intestino riceve il materiale digerito dallo stomaco e in parte lo elimina e in parte ne determina il riassorbimento. Bere molta acqua, consumare fibre con la dieta e assumere piante come le radici di tarassaco e il succo di aloe vera migliorano la sua funzionalità.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL MATTINO Napoli Nord

Data 23-04-2017
Pagina 47
Foglio 1

Frattesi al top Ritratto di Vincenzo Costanzo, nato a Fratta 44 anni fa, guida di un team internazionale

«Cerco il graal del Dna, nella culla di tutti i tumori»

Vita entusiasmante di un giovane scienziato che ha seguito la sua passione fino negli Usa e in Gb

Giuseppe Maiello

FRATTAMAGGIORE. Eccellenze frattesi. "Fondamentale" la rivista nazionale dell'associazione italiana per la ricerca sul cancro" gli ha dedicato l'altro mese la copertina. Vincenzo Costanzo, 44 anni, frattese doc, sposato, laureato alla Federico II, dirige il programma di ricerca del metabolismo del Dna al campus del nuovo centro di ricerca biomedica a Milano della fondazione dell'istituto di oncologia molecolare (Ifom) e del dipartimento di oncologia sperimenta dell'istituto europeo di oncologia (Ieo). Studi a Frattamaggiore, università a Napoli e poi in America quindi in Inghilterra. Costanzo si laurea nel 1998 studiando a Napoli da ricercatore «nonostante la carenza di mezzi e strumenti disponibili». Un ambiente che lo porta a contatto, grazie alle sue ricerche sulla rana, con studiosi d'oltreoceano, «per scoprire come funziona il Dna e cosa 'si rompe' quando comincia la trasformazione in senso tumorale».

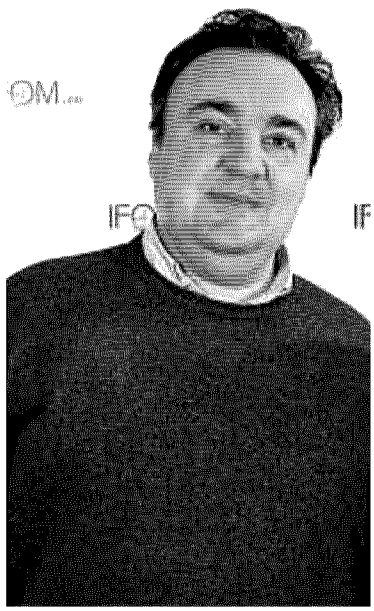
Il padre, ingegnere aereonautico, era stato costretto per lavoro a stabilirsi a Seattle. Costanzo lo raggiunge ogni estate e va alla ricerca di laboratori dove perfezionare i suoi studi. Fa esperienza in quello di Max Gottesman. Nelle more consegue nel 2002 il dottorato di ricerca in biologia cellulare e molecolare. Il medico frattese torna in America alla Columbia university, nel laboratorio di Jean Gautie. Qui uno dei primi successi della sua ricerca. «Una risposta cellulare completa al danno del Dna è possibile aggiungendo frammenti di Dna estratti da oociti fecondati in provetta. È il primo sistema in vitro per lo studio delle funzioni biochimiche delle proteine necessarie per riparare le lesioni del Dna». In sostanza, se c'è uno strappo nel Dna ci sono i pezzi di ricambio che lo riparano.

Una scoperta che vale al giovane studioso menzioni da parte di autorevoli studiosi e riviste internazionali. In Italia la ricerca non vive un momento facile e Costanzo nel 2004 sceglie l'Inghilterra ai Clare Hall laboratories del Research Institute di Londra a fianco dello scienziato Tim Hunt, premio Nobel nel 2001 per la ricerca del ciclo cellulare. Direttore è Thomas Lindalh, premio nobel per la chimica nel 2015. Con Hunt condivide la firma su diverse pubblicazioni scientifiche. "Pendolare" con la città natia, conosce la donna che poi sposa, Luisa.

Nel 2013 lascia Londra e si trasferisce a Milano, all'Ifom. Qui gli viene affidato il coordinamento di 15 ricercatori provenienti da tutto il mondo. Ultimo oggetto di studio «la natura del centromero, struttura al centro del cromosoma fondamentale perché il materiale genetico si distribuisca in modo corretto nelle cellule figlie. Il suo malfunzionamento è comune a tutti i tumori». Cercando nella culla di tutti i tumori si potrebbe arrivare dunque, al graal del Dna: la valvola dalla quale riparare o prevenire ogni sorta di cancro. Una prospettiva ancora lontana, ma allo studio. Tra i più accesi sostenitori di Vincenzo il sindaco Marco Del Prete: «Tanti conoscono le eccellenze sportive di Frattamaggiore, ma la nostra città ha tanti altri figli di cui andare orgogliosi, stiamo organizzando una cerimonia in comune per consegnare un attestato a questo giovane ed autorevole ricercatore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nomade
Laurea a Napoli poi la scelta di cercare anche all'estero la possibilità di indagare sul genoma




47
I tesori del territorio
«Vivi Longola», da oggi torna la Venezia dell'età del Bronzo
«Cerco il graal del Dna, nella culla di tutti i tumori»

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SENO: I CONTROLLI A OGNI ETA'

di Ida Macchi

Il tumore al seno colpisce una donna su 8 durante la sua vita.È un dato che può mettere paura, ma dalla ricerca arrivano tante novità che portano grandi speranze in questa battaglia.

Lultima è del Dipartimento di biotecnologie molecolari e scienze della salute dellUniversità di Torino, dove hanno identificato una proteina, la p140Cap, prodotta dal nostro organismo, in grado di limitare la crescita di uno dei tumori al seno più aggressivi (lHer2 dipendente) e diminuire le sue capacità di dare origine alle metastasi. In pratica, si oppone allo sviluppo incontrollato delle cellule tumorali e alla loro propagazione agli altri organi.

Inoltre, chi la possiede (è presente nel 50% delle donne che si ammalano) vanta maggiori possibilità di limitare lavanzata del tumore. La scoperta pone le basi per la messa a punto di nuove medicine che potrebbero rendere meno aggressiva la marcia della malattia, e non è lunica buona notizia: una ricerca condotta in team da Istituto europeo di oncologia, Istituto Firc di oncologia molecolare e Università statale di Milano sta studiando una nuova classe di farmaci potenzialmente in grado di eliminare le cellule staminali del tumore (responsabili della ripresa e della diffusione della malattia), che non vengono annientate dalla chemioterapia.

Una volta associate ai chemioterapici, le Nutline (questo il loro nome) ne potenziano gli effetti, attaccando il carcinoma alla sua origine e ostacolando le recidive, in modo da ottenere una terapia più efficace e meno tossica. Come vedi, sono tante le news positive per la salute del tuo seno. Ma sono molte anche le cose che puoi fare tu, oggi, per evitare i rischi ed, eventualmente, intervenire.

Controlli: i primi cominciano a 20 anni

Un fattore molto importante è il tempismo: ogni millimetro di massa tumorale in più, infatti, equivale all1% di possibilità di guarigione in meno. «Occorre sfruttare gli strumenti per la diagnosi precoce grazie ai quali, in Italia, oggi si registra un calo significativo della mortalità per questa malattia», dice il professor Paolo Veronesi, direttore della Divisione di senologia chirurgica dellIstituto europeo di oncologia.

Gli step suggeriti? «Dai 20 ai 30 anni è consigliabile lautopalpazione e una visita senologica annuale; dai 30 ai 40 occorre fissare anche unecografia annuale,che dopo i 40 anni deve essere accompagnata da una mammografia, con cadenza annuale o biennale.

Se aderisci ai programmi di screening lesame è gratuito e totalmente a carico del Servizio sanitario nazionale dai 50 anni in poi, mentre in alcune regioni come Emilia Romagna e Piemonte, lo è già a partire da 45 anni», puntualizza loncologo.

«Mammografia ed ecografia sono in grado di scovare neoplasie millimetriche o in situ, cioè non invasive, che possono essere rimosse definitivamente con un indice di successo che supera il 95%. Se però hai una familiarità per il tumore al seno o allovaio, il pacchetto di esami preventivi deve essere più mirato e iniziare in giovane età.

«Inoltre, potrebbe essere opportuno effettuare un counseling oncogenetico. È una visita durante la quale viene ricostruito il tuo albero genealogico, con un occhio di riguardo alle donne di casa (comprese quelle della linea paterna)», chiarisce il professore.

«Serve a identificare se ci sono gli estremi per effettuare un test volto a verificare la predisposizione genetica legata alle alterazioni delle sequenze del Dna (come il Brca1 e il Brca2), che riguardano circa il 5-10% delle donne che sviluppano un tumore della mammella. In questo caso, un semplice test genetico su globuli bianchi del sangue è in grado di scoprire se hai ereditato la stessa mutazione.

Se è così, hai probabilità più alte rispetto al resto della popolazione femminile di ammalarti. Saperlo permette di schierare in campo una controffensiva personalizzata: un

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

calendario di controlli ecografici e mammografici più ravvicinati, eventualmente associati alla risonanza magnetica.
Oppure, se il tuo rischio è molto alto, puoi prendere in considerazione leventualità di ricorrere allasportazione di ghiandole mammarie e ovaie a scopo preventivo. Sempre dopo un percorso che prevede anche un supporto psicologico», puntualizzail professor Veronesi.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALIMENTAZIONE

PIÙ GIOVANE CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ



Poche calorie, proteine vegetali, niente carne e cibi crudi a volontà. Sono queste le principali indicazioni di un regime ispirato alle popolazioni centenarie

servizio di Cristina Penco, con la collaborazione della dottoressa Barbara Paolini, vicesegretario nazionale Associazione Italiani Dietetica e Nutrizione Clinica, medico nutrizionista dietologo dell'AOU Senese

Rallentare l'avanzare inesorabile del tempo e, soprattutto, stare bene e più a lungo? Non è una chimera, anzi è un obiettivo a cui si può ragionevolmente aspirare seguendo una dieta sana ed equilibrata, abbinata a uno stile di vita corretto.

NON INCIDE SOLO L'ASPETTO GENETICO

«L'aspetto genetico incide per il 30 per cento circa sul processo di invecchiamento», ci spiega la dottoressa Barbara Paolini, nutrizionista. «Il resto è legato a diversi fattori. In primis l'alimentazione, che può incidere in positivo ma anche in negativo su questo processo», continua l'esperta.

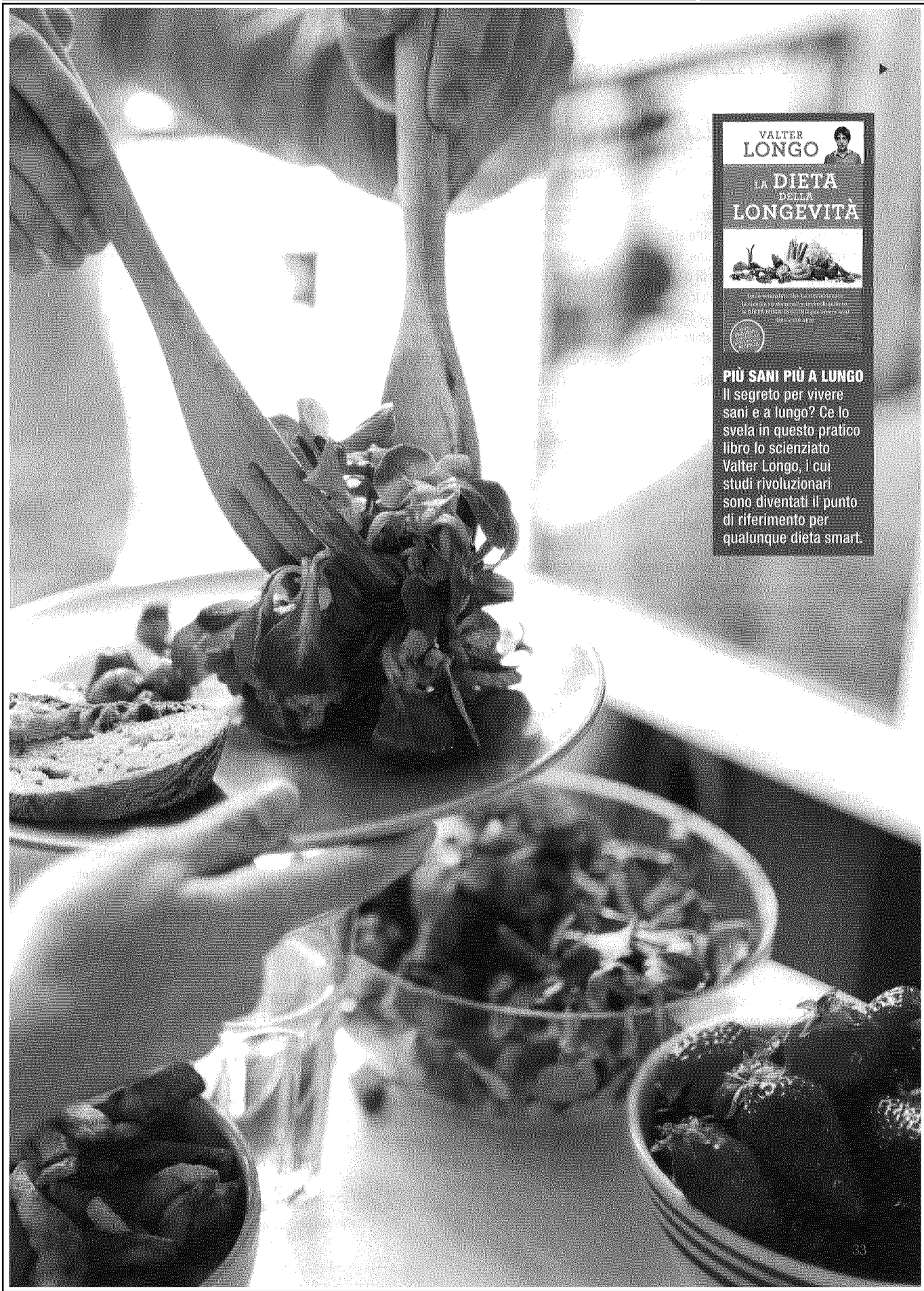
Oggi, dal momento che è aumentata l'età media di vita delle persone, la popolazione tende a invecchiare maggiormente. In parallelo, sono in crescite alcune patologie croniche. Tutto ciò è connesso a quello che mangiamo: abbiamo una maggiore disponibilità di cibo rispetto al passato, e questo è positivo, tuttavia tale abbondanza implica anche la possibilità di assumere alimenti di qualità scadente (snack ipercalorici, fritture, bevande, dolci e dolciumi vari), facilmente reperibili e in grande quantità, che conducono a un invecchiamento precoce. Quest'ultimo, d'altro canto, può essere causato anche da gravi carenze nutrizionali. Bisogna, pertanto, cercare un **equilibrio nell'assunzione calorica** adatta al nostro fabbisogno giornaliero, per evitare una produzione eccessiva di radicali liberi, responsabili del processo di invecchiamento generale. Accanto a ciò, componenti aggravanti sono fumo, alcol e stress che andrebbero evitati o limitati il più possibile», dice l'esperta.

LE REGOLE DEL GURU DELLA LUNGA VITA

Secondo varie scuole di pensiero, alcune utili regole alimentari anti-aging si ritrovano nella cosiddetta Dieta della Longevità del professor Valter Longo, autore del libro omonimo (Vallardi, 2016). Longo, ricercatore specializzato in Biochimica e Neurobiologia, professore di Biogerontologia all'*University of Southern California* e direttore del programma di Oncologia e longevità dell'IFOM - Istituto di Oncologia Molecolare di Milano, è stato definito dalla prestigiosa rivista americana *Time* il "guru della lunga vita".

«Il metodo consentirebbe di **riprogrammare il corpo** in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali. Non si tratta né di un digiuno radicale, né di una dieta tipica perché non è continuativa», ha spiegato lo stesso biochimico. Vediamo in che cosa con-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

I cinque pilastri di Valter Longo

Il metodo dei 5 Pilastri, presentato da Valeter Longo nel suo libro, si basa sull'uso di 5 aree di ricerca per determinare se un nutriente sia positivo o negativo per la salute, e per identificare la combinazione di cibi ideale per ottimizzare la sana longevità. I pilastri sono i seguenti:

1 La ricerca Alla base della ricerca c'è la Juventologia e la biogerontologia. Se non comprendiamo in quale modo i nutrienti come le proteine e gli zuccheri influenzano il funzionamento delle cellule, l'invecchiamento, i danni correlati all'età e la rigenerazione, difficilmente saremo in grado di determinare il tipo e la quantità di nutrienti necessari per ottimizzare la longevità in buona salute.

2 L'epidemiologia Tale disciplina studia le cause di malattia nelle popolazioni. Lo studio delle popolazioni e dei fattori di rischio delle patologie è fondamentale per mettere alla prova le ipotesi della ricerca di base. Un esempio: se l'eccesso di zuccheri incentiva l'accumulo di grasso addominale e l'insulino-resistenza, la ricerca epidemiologica dovrebbe confermare che le persone che consumano una grande quantità di zuccheri presentano circonferenza addominale ampia e un maggiore rischio di ammalarsi di patologie come diabete.

3 Gli studi clinici Le ipotesi formulate dalle ricerche di base ed epidemiologiche devono essere messe alla prova mediante studi clinici randomizzati e controllati con placebo. Ad esempio, si chiede a un gruppo di soggetti prediabetici che consumano grandi quantità di zucchero di sottoporsi alla sperimentazione mantenendo invariata la loro alimentazione, ma consumando meno zuccheri, e contemporaneamente si chiede a un altro gruppo di soggetti (chiamato il gruppo di controllo) di mantenere la stessa alimentazione o di ridurre il consumo di grassi in misura corrispondente alla riduzione di calorie nel gruppo "a zucchero ridotto".

4 Lo studio dei centenari Gli studi condotti su diverse popolazioni in tutto il mondo ci permettono di ottenere ulteriori e durevoli dati a supporto della sicurezza, dell'efficacia e dell'accettazione di una determinata linea di condotta alimentare (per esempio una dieta a basso contenuto di zuccheri). Le zone del pianeta dove si mangia più "green" e dove la gente vive più a lungo? L'isola di Okinawa in Giappone, quella di Ikaria in Grecia, la Penisola di Nicoyain in Costa Rica, la cittadina californiana di Loma Linda con i suoi Avventisti del Settimo Giorno, i monti sardi dell'Ogliastra e il paesino calabrese di Molochio, nel massiccio dell'Aspromonte.

5 Lo studio dei sistemi complessi, come le automobili. Quest'ultimo pilastro integra gli altri 4 prendendo come riferimento dei sistemi complessi. Valter Longo descrive come gli zuccheri possano danneggiare la salute, ma di fatto, riconosce il ricercatore, gli zuccheri sono i nutrienti più importanti per il corpo umano, un po' come il carburante è la fonte di energia dell'auto. Il problema non sono gli zuccheri, ma la loro eccessiva assunzione e il fatto che la loro combinazione con le proteine e con certi tipi di grassi contribuisce direttamente e indirettamente all'insorgenza di malattie, mediante l'attivazione di geni dell'invecchiamento, dell'insulino-resistenza e dell'iperglicemia. Condensando, pertanto, tutte le sue scoperte scientifiche, Longo spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il corpo abbassando in modo significativo il rischio di cancro, diabete, malattie cardiovascolari e neurodegenerative e quali benefici porta la periodica dieta di restrizione calorica ("mima il digiuno"), in modo "mirato" e calibrato sulle esigenze della vita di oggi.



sisterebbe la dieta della longevità, in base alla descrizione che ne fa il ricercatore Valter Longo e, successivamente, proviamo a fare un po' di chiarezza a riguardo dello schema alimentare con la dottoressa Barbara Paolini, nutrizionista.

SÌ A LEGUMI E OLIO, NO A TROPPA FRUTTA

Secondo il ricercatore, andrebbero assunte poche proteine, tanti carboidrati complessi (pane integrale, ortaggi quali pomodori, broccoli, carote, legumi, cereali integrali), pochi frutti (non più di uno al giorno), svariati legumi e olio di oliva.

✔ **Il pesce** andrebbe mangiato almeno per 2-3 volte a settimana, limitando quello ad alto contenuto di metalli pesanti (tonno e in generale pesci azzurri di grandi dimensioni) e scegliendo quello con alto contenuto di Omega 3 e 6 e vitamina B12 (acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole e gamberi).

✔ **Sul fronte dei legumi**, è consigliato consumare giuste quantità di fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



✔ **Via libera a grassi insaturi** buoni: quelli contenuti nel salmone, nelle noci, nelle mandorle, nelle nocciole e nell'olio extravergine d'oliva.

✔ **Per 5 giorni di fila**, una volta ogni 1/6 mesi in base ai consigli del proprio nutrizionista, sarebbe opportuno seguire una restrizione calorica, la Dmd, la "dieta mima-digiuno".

✔ **La carne va eliminata nell'età adulta**, mentre deve essere inserita nella dieta dei bambini, sia rossa sia bianca. Man mano, va sostituita dalle proteine vegetali. Le proteine vanno poi reintrodotte dopo i 65-70 anni per non perdere massa muscolare.

✔ **Mangiare nell'arco di 12 ore**, questo vuol dire per esempio iniziare dopo le 8 e finire prima delle 20, e non ingerire niente per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.

✔ **Per persone in sovrappeso** è consigliabile fare due pasti al giorno e due spuntini da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri. Chi è normopeso può consumare anche i tre pasti, oltre a uno spuntino da 100 calorie con pochi zuccheri.

✔ **Eliminare o anche ridurre gli zuccheri aggiunti**, preferendo quelli provenienti dalla frutta.

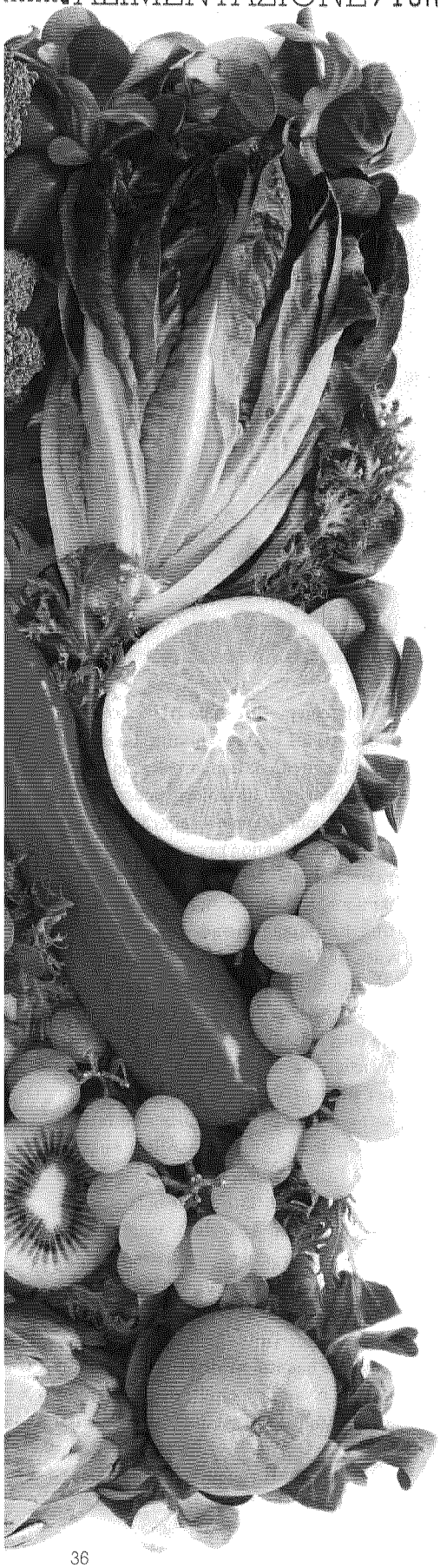
✔ **Sì agli integratori vitaminici** e **ai minerali in pillole** e a quelli derivanti dall'olio di pesce per gli Omega 3, che dovrebbero essere assunti almeno ogni 2-3 giorni, se si vuole essere sicuri di ingerire tutti i nutrienti necessari al nostro organismo.

IL PUNTO DI VISTA DELL'ESPERTA

La nutrizionista ha voluto esaminare la dieta per i lettori di *Vero Salute*. «Una volta esaminata la dieta bisogna fare delle riflessioni», commenta la dottoressa Paolini. «Nel libro di Longo si suggerisce, innanzitutto, di chiedere consiglio a un medico qualificato o a un biologo nutrizionista che applichino questo tipo di alimentazione, ma è solo il medico primo che può accertare lo stato di salute di un soggetto attraverso la visita, per poi effettuare certi tipi di diagnosi».

Altro punto critico: il calo ponderale. «Se si guardano le linee guida stilate per la popolazione italiana, la restrizione calorica in una dieta dovrebbe essere sempre moderata. Dovrebbe, quindi, prevedere dalle 300 alle 1.000 calorie, con perdite di peso che variano dai 3 etti a 1 kg a settimana. La dieta della longevità di Longo, estremamente ipocalorica 1.100 calorie per scendere a 800, non sarebbe esageratamente restrittiva, ma non prende in considerazione il fabbisogno giornaliero delle persone. E potrebbe portare, perciò, a una diminuzione ponderale molto elevata. In linea di massima, con un tipo di alimentazione del genere si potrebbero perdere 2,5-3 kg a settimana, per un totale di più di 10 in un mese. Non a caso, il "sistema Longo" è proposto per una settimana e si suggerisce di sottoporsi al periodo "mima-digiuno" per 5 giorni per un periodo di due o più volte l'anno. Bisogna poi evidenziare un aspetto riportato anche nel testo de *La Dieta della Longevità*: meglio evitare questo regime se si hanno 65-70 anni e si è soggetti deperiti, malnutriti o affetti da certe patologie e malattie tumorali. Infine Longo parla di un sistema basato su un'alimentazione naturale, simile a quella degli avi, ma si consigliano altresì integratori di vitamine e Omega 3, che sicuramente i nostri antenati non prendevano», continua la nostra esperta.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



VIA LIBERA A GRIGLIA E ALLE FRITTURE

Tra gli **aspetti positivi** di questa dieta c'è da considerare l'assunzione di cibi crudi. «Sono salutari anche metodi veloci e light come la griglia o il vapore o, ancora, una frittura fatta bene, realizzata con l'olio giusto. Come suggerito, inoltre, è bene ridurre i grassi e privilegiare quelli sani dell'olio di oliva e della frutta secca, anche per la protezione cardiovascolare», continua Barbara Paolini.

SÌ ALLA RESTRIZIONE CALORICA MODERATA

Infine abbiamo chiesto alla nutrizionista cosa pensasse del digiuno e

GRAZIE AL REGIME ALIMENTARE DI VALTER LONGO

«Va bene definire la dieta della longevità come schema a base di cibi anti-ossidanti che, essendo bilanciato, può essere fatto anche per due settimane al mese. Il calo ponderale dipende dall'intake di base, consideriamo circa 500-1 kg a settimana», afferma la dottoressa Barbara Paolini, nutrizionista.

Tutti i giorni colazione
- **Tè e yogurt magro**
- **Cereali integrali o 30 g di pane integrale tostato**
- **Frutta fresca (mirtilli, lamponi, fragole, kiwi, mela), alternata a spremuta di arancia fresca**
- **Un cucchiaino di miele**

Lunedì

Pranzo
- 70 g di riso rosso condito con salsa di pomodoro e basilico fresco più un cucchiaino di olio di oliva extravergine a crudo
- Insalata di radicchi rossi con 20 g di noci tritate condita con un cucchiaio di olio di oliva extravergine crudo, limone e un pizzico di sale integrale

Cena
- 150 g di filetto di tonno passato nei semi di papavero e scottato alla griglia e condito con un cucchiaino di olio di oliva extravergine crudo
- Carote al vapore condite con un cucchiaio di olio di oliva extravergine crudo e trito di erbe aromatiche fresche, limone e sale dolce di Cervia
- 60 g di pane di segale

Martedì

Pranzo
- Zuppa di legumi e 80 g di cereali misti conditi con un cucchiaio di olio di oliva extravergine crudo e un piccolo pezzo di peperoncino tritato fresco
- Insalata di finocchi e arance condita con un pizzico di sale integrale e un cucchiaino di olio di oliva extravergine crudo

Cena
- 150 g di straccetti di pollo con pinoli e uvetta con un cucchiaio di olio di oliva extravergine crudo
- Insalata di peperoni rossi e verdi crudi e patate vitelotte (quelle viola) cotte al vapore intere con buccia, condite con un cucchiaino di olio di oliva extravergine crudo, un trito di timo e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
- 60 g pane di avena

Mercoledì

Pranzo
- 70 g spaghetti di farina integrale, conditi con un trito erbe aromatiche fresche, noci e con un cucchiaio di olio di oliva extravergine
- Broccoli al vapore conditi con un cucchiaino di olio di oliva extravergine crudo, un pizzico di sale integrale e aceto

Cena
- Filetto di branzino in crosta di mandorle, cotto in forno con un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Insalata di spinaci freschi piccoli e rucola conditi con un'emulsione a base di un cucchiaio di olio extravergine di oliva, poco succo di di limone e un pizzico di sale integrale
- 60 g di pane fatto con farina integrale

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

quali conseguenze potesse dare questo tipo di alimentazione. «Il digiuno o di 1 o 2 giorni alla settimana, oppure una restrizione calorica moderata protratta nel tempo possono di sicuro **aiutare le persone obese a perdere peso** e migliorarne il profilo metabolico. Non dimenticate però che al momento non ci sono evidenze che perdere peso con il digiuno intermittente sia più facile e vantaggioso (per la salute e la longevità) che perdere peso con una dieta ipocalorica equilibrata di tipo mediterraneo. Ricordiamo, inoltre, che gli studi sul digiuno sono condotti sugli animali e, seppur promettenti per capire alcuni meccanismi che regolano la longevità, non si possono traslare sull'uomo. Da un punto di vista di calo di peso nei soggetti obesi e di controllo metabolico, il metodo Longo non è negativo, fermo restando, però, che simili risultati potrebbero essere ottenuti anche con una dieta ipocalorica fondata sul modello mediterraneo, che prevede che si mangi poco, ma un po' di tutto». ■

TUTTI POSSONO RITROVARE E MANTENERE UN CORPO SANO FINO A 110 ANNI

PER FUNZIONARE, RICORDATE QUESTE SEMPLICI E FACILI REGOLE

▸ACQUA
Bere almeno 1,5 l di acqua oligominerale ogni giorno;

▸SALE
Preferire l'utilizzo di sale integrale o sale dolce di Cervia o sale rosa dell'Himalaya;

▸SPUNTINI
Un frutto: mela o pera o kiwi, o 150 g di ananas fresco, o un'arancia, o 150 g di mirtilli, more, lamponi, ribes o fragole;

▸PER AROMATIZZARE
Per insaportire ed evitare l'uso del sale si possono usare erbe aromatiche fresche come timo, rosmarino, basilico, origano, maggiorana e menta.

Giovedì

Pranzo
- 70 g di farro decorticato in zuppa con 2 carote viola, 1 cipolla rossa, sedano, un cucchiaio di olio di oliva extravergine di oliva e timo
- Melanzane alla griglia condite con un trito di erbe aromatiche miste e un cucchiaino di olio extravergine di oliva, aceto balsamico e un pizzico di sale marino integrale

Cena
- Bocconcini di tacchino (fatti a dadini) saltati in wok, con carote e sedano rapa fatti a Julienne, peperoni a filetti, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale integrale
- Carciofi al tegame con un cucchiaio di olio e un trito di erbe aromatiche a piacere, sale dolce di Cervia
- 60 g pane da farina integrale

Venerdì

Pranzo
- 80 g di fusilli integrali con zucchine, melanzane e pomodorini pachino grigliati, conditi con una emulsione di un cucchiaio di olio extravergine di oliva, basilico fresco, sale di Cervia, pepe bianco macinato fresco e scaglie di parmigiano

Cena
- 150 g di sarde sfilettate e panate (il pane grattato va preparato passandolo nel mixer insieme ad un erbe aromatiche miste, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale integrale e una macinata di pepe verde) messe sulla teglia in forno rivestita da carta da forno
- Insalata mista (valeriana, radicchi di campo, finocchietto, pomodorini) con 20 g di noci tritate e condita con una emulsione di un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale integrale e limone
- 60 g di pane di segale

Sabato

Pranzo
- 40 g di cous cous integrale con 90 g di ceci (già cotti), taccole scottate, un trito di prezzemolo e sedano condito con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale integrale
- Cardi lessati e conditi con un cucchiaino di olio di oliva e un pizzico di sale integrale

Cena
- Insalata catalana con 100 g di gamberi e 100 g di canocchie, cotti al vapore e conditi con ravanelli, cuori di sedano e finocchio, cipolla rossa, (tutti affettati), fragole e ananas, spicchi di pompelmo rosa pelati e mirtilli rossi, con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, mezza arancia strizzata, mezzo lime, un pizzico di sale integrale e una macinata di pepe bianco
- 60 g di pane integrale

Domenica

Pranzo
- 70 g di penne integrali condite con 30 g pesto di noci, pinoli e basilico emulsionato con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale integrale e scaglie di parmigiano
- Insalata di verza affettata a julienne condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale integrale e aceto

Cena
- 150 g di salmone affettato sottile e marinato con lime, arancia un pizzico di sale integrale, condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e pepe rosa macinato fresco
- 250 g patate cotte in forno intere con la buccia e avvolte in carta stagnola
- Insalata di cuori di carciofo conditi con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale integrale e limone

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.