

Le giornate della nuova scuola medica salernitana

MEDICINA – ANTROPOLOGIA,
MAGIA: AI CONFINI DELLA
REALTÀ

Salerno, 25-26 Maggio 2007





ALIMENTAZIONE E TUMORI

Salerno, 25 Maggio 2007

Luca Rotunno

**Chirurgo oncologo - senologo
è importante
diagnosi precoce – prevenzione
alimentare**

Sanità. La Linfa ha reso noti i dati sullo studio europeo e oggi la giornata di prevenzione in piazza Biade

La ricerca sul cancro premia la città berica

di Luca Rotunno È anche grazie a 132 donne vicentine che la ricerca europea sul tumore della mammella ereditario (studio Cso), ha potuto raggiungere i risultati resi noti ieri. Ieri, nella sede di Contra' Lodi, Luca Rotunno, presidente e fondatore della Linfa-Associazione contro il cancro, ha ricordato come stile di vita e alimentazione scorretta influenzino l'insorgenza di tumore al seno

nelle donne in giovane età. Alla realizzazione del progetto Cos, coordinato dall'Unità di epidemiologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, hanno collaborato 3.123 donne europee, 1.600 italiane tra le quali, appunto, 132 dell'area vicentina in collaborazione con Linfa. Dalle analisi è emerso come nelle donne con predisposizione familiare al cancro al seno l'uso

di contraccettivi orali, soprattutto se assunti prima dei 20 anni, aumenti il rischio di malattia. Rischiosa anche la terapia ormonale postmenopausa e le gravidanze dopo i 40 anni. Alimenti da evitare: latte vaccino e carni rosse, ingredienti ricorrenti nella cucina vicentina. Da gennaio, con l'inizio dello studio Cos2, tutte le persone con almeno due casi di tumore in famiglia, avranno la possibilità, rivolgendosi a Linfa, di effettuare gratuitamente il test di predisposizione genetica e di trascorrere una giornata nella struttura specialistica Cascina Rosa di Milano dove verrà of-



► Il dottor Rotunno

ferto un pasto completo sulla base dietetica adeguata. A Vicenza, proprio grazie a Linfa, è attivo ormai da qualche anno il Pronto soccorso oncologico, primo in Italia, che offre un prezioso aiuto agli utenti di tutto il territorio nazionale. Lo stesso Rotunno sottolinea anche come prevenzione e controlli periodici possano essere ottimi alleati nell'impedire al tumore (se colpisce) di provocare gravi danni organici, fisici e psicologici. Oggi, a partire dalle 10, in Piazza delle Biade, come ogni 8 dicembre da 6 anni a questa parte, il personale Linfa distribuirà materiale informativo. ■ A.Z.

PREVENZIONE TUMORI L'indicazione emerge dai dati della ricerca europea Cos e divulgati ieri da Luca Rotunno, presidente di Linfa, in occasione del progetto "Incontra un amico"

«Ragazzi, attenti: il fast food rovina la salute»

(e.s.) «Mac Donald's mi farà causa ma è soprattutto con il tipo di alimentazione proposta dai fast food che la gioventù rischia di rovinarsi la salute». A parlare è Luca Rotunno, presidente dell'associazione contro il cancro "Linfa" e ideatore del pronto soccorso oncologico. «L'alimentazione può avere un ruolo determinante nell'insorgere dei tumori alla mammella e oggi sappiamo quali cibi consigliare e quali sconsigliare alle donne a rischio - spiega il medico - Ma l'alimentazione sbagliata sta facendo numerosi danni anche tra uomini ancora giovani: ho avuto un paziente, che a soli 15 anni aveva sviluppato dei seni enormi». Rotunno ha presentato ieri nella sede cittadina di Contrà Lodi 24 i risultati di una ricerca europea, lo studio Cos, iniziata nel 1999 e portata a termine da poco dopo avere analizzato i casi di 3123 donne europee (oltre 1600 quelle italiane e 113 quelle venete, in gran parte vicentine). «Dagli studi dell'Istituto Nazio-



BUONO, MA... Fast food. Per alcuni medici c'è il rovescio della medaglia

nale dei Tumori è emerso che nelle donne con una predisposizione al tumore al seno (almeno due casi in famiglia o positive al test genetico), il consumo di verdure della famiglia delle crucifere (cavoli, cavolfiori, broccoli, cima di rapa) è un importante fattore di protezione. Al contrario, il consumo di latte

è emerso come importante fattore di rischio soprattutto nelle donne in sovrappeso. Si è poi scoperto che l'uso della pillola anticoncezionale, specialmente se assunta prima dei 20 anni, aumenta il rischio. Questo non vuole essere un invito a non utilizzarla più, bensì un invito a farsi prescrivere dal proprio gi-

necologo quelle a dosaggio ormonale più basso. Altro fattore di rischio è la gravidanza dopo i 40 anni: aumenta infatti del 25% le possibilità di sviluppare un tumore alla mammella. Preoccupa il fatto che sia questi tumori che quelli alla prostata interessano sempre più anche persone sotto i quarant'anni. Nel Vicentino si mangia ancora troppa carne rispetto a pesce, verdura e frutta». E intanto oggi, per la sesta volta nella sua breve storia, la Linfa scende in piazza (non la tradizionale piazza delle Poste bensì Piazza Biade) per l'appuntamento divulgativo "Incontra un amico per la tua prevenzione". «Il progetto europeo Cos da gennaio riparte con una seconda fase - spiega Rotunno - Le persone che presentano una predisposizione familiare (almeno due casi in famiglia) potranno andare gratis a fare un test genetico a Milano con il supporto di una psicologa. E per chi vuole sperimentare sul campo una dieta anti-cancro è previsto un pranzo gratuito».

I risultati della ricerca scientifica iniziata nel 1997. Nel mirino anche la pillola

«Poco latte per prevenire il tumore al seno»

VICENZA — Bere latte e assumere la pillola aumenta il rischio di insorgenza di tumore al seno. A spiegarlo è l'associazione vicentina Linfa, da sette anni promotrice di interventi di prevenzione e ricerca sul cancro alla mammella. I risultati di un'indagine iniziata nel 1997 e terminata qualche mese fa dall'unità di epidemiologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, alla quale Linfa ha collaborato dal 1999, dimostrerebbero come l'assunzione continuata di latte vaccino in donne con una predisposizione familiare alla malattia comporterebbe un maggiore fattore di comparsa in quanto in grado di stimolare le cellule cancerogene.

«Il consiglio - esorta il dottor Luca Rotunno presiden-

te di Linfa - è quello di bere il meno possibile la bevanda, soprattutto se si è in sovrappeso».

Ma a destare la preoccupazione degli esperti dell'Istituto di cura pubblico milanese che, attraverso lo studio denominato Cos, hanno sottoposto ad un que-

stionario 3123 donne al di sotto dei 40 anni colpite dal tumore al seno è l'abbassamento dell'età di comparsa. «Sta diventando un problema sociale - dichiara Rotunno - perchè molte giovani trentenni devono sottoporsi ad operazioni di mastectomia, ancora prima di intro-

dursi nel mondo del lavoro».

Tra i fattori che contribuiscono all'insorgenza in donne al di sotto dei 40 anni ci sarebbe anche l'uso della pillola. L'assunzione continuata per otto, dieci anni determina secondo lo studio Cos, un rischio di comparsa pari al 25 per cento in più rispet-

to a chi non usa il farmaco anticoncezionale. In generale a far male sono tutti gli estrogeni. La prevenzione deve passare attraverso un

corretto stile alimentare. In particolare l'indagine ha dimostrato l'efficacia delle verdure, soprattutto cavolfiori e broccoli. Il pesce, poi

LATTE VACCINO

È in grado di stimolare le cellule cancerogene

è da preferire alle carni rosse.

L'associazione Linfa ha contribuito allo studio attraverso l'analisi di oltre cento casi di pazienti curate negli ambulatori di Vicenza o ascoltate attraverso il pronto soccorso oncologico istituito recentemente. Chiunque fosse interessato a conoscere se è predisposto o meno al cancro al seno attraverso Linfa (0444 235321) può prenotare gratuitamente un test genetico (che privatamente costa attorno ai mille euro) da effettuare nel centro tumori di Milano.

Oggi la prevenzione passa attraverso la piazza. L'associazione ha organizzato un momento di festa in piazza Biade per informare i cittadini sul problema.

Elfrida Ragazzo

Con l'alimentazione si possono
prevenire più di un terzo dei tumori



È importante ridurre i livelli di
insulina nel sangue

L'insulina fa aumentare i livelli di ormoni sessuali e di IGF-I

(fattore di crescita insulinosimile di tipo 1)

Valori elevati nel sangue di questi fattori sono associati ad un più alto rischio di vari tipi di cancro

**L'insulina aumenta normalmente
dopo ogni pasto**

Se il pasto è ricco di zuccheri
l'insulina aumenta di più



**La funzione dell'insulina è quella
di favorire l'ingresso del glucosio
nelle cellule**

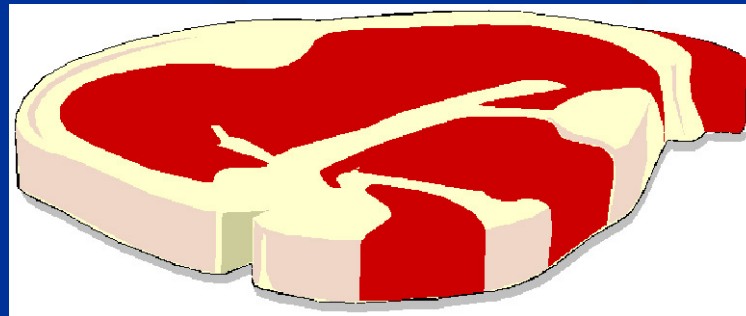
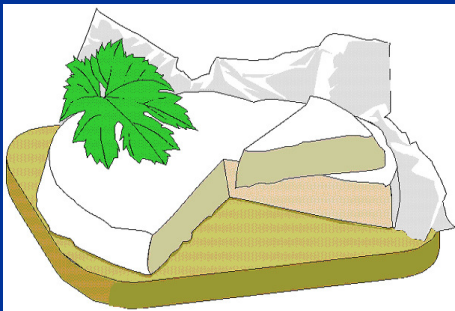
**La funzione dell'insulina è
ostacolata dalla presenza di
troppi grassi saturi nelle
membrane cellulari**

**Il pancreas produce l'insulina
ogni volta che il glucosio nel
sangue aumenta
(glicemia)**

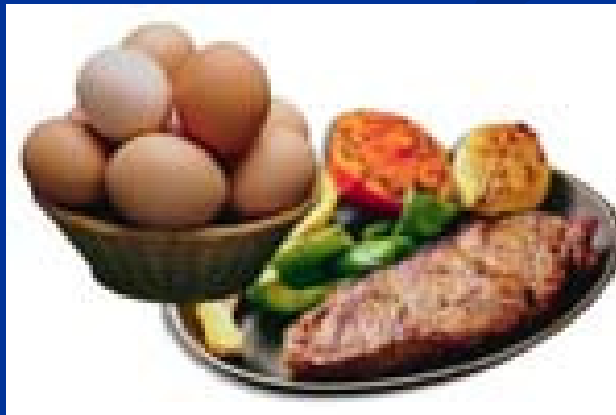
L'insulina stimola l'ovaio ad aumentare la produzione di ormoni maschili (come il testosterone), che favorisce il cancro della mammella

**È importante quindi tenere bassi
i valori dell'insulina**

Troppi latticini e carne rossa nella dieta aumentano i grassi saturi



Anche le proteine, soprattutto quelle di provenienza animale, favoriscono un aumento della produzione di insulina e di IGF-I



Bisogna quindi:

- Mangiare poco
- Diminuire l'introduzione di cibi che fanno aumentare rapidamente la glicemia
- Limitare il consumo di grassi saturi e di proteine animali

Consigli per la dieta anti-cancro

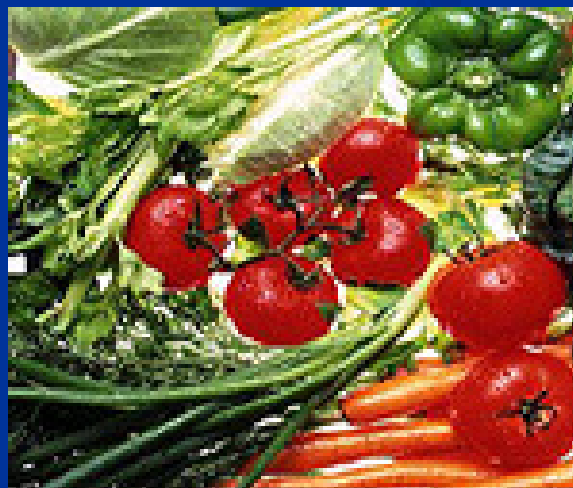
- Diminuire le calorie
- Ridurre dolci e pane bianco
- Diminuire il consumo di grassi ed aumentare quello del pesce
- Mangiare meno carne e consumare invece più legumi e frutta

**L'apporto di calorie favorisce lo
sviluppo dei tumori, mentre la
diminuzione riduce il rischio**

**Per diminuire l'apporto calorico è
consigliato usare cibi che saziano
molto: cereali integrali, frutta e
verdura**

(infatti fanno volume e contengono pochi grassi)

I vegetali proteggono dai tumori
del cavo orale, del polmone
(contrastando gli effetti negativi
del fumo di sigarette) e da quelli
dell'apparato gastrointestinale

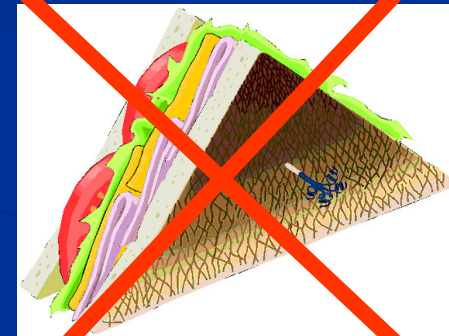
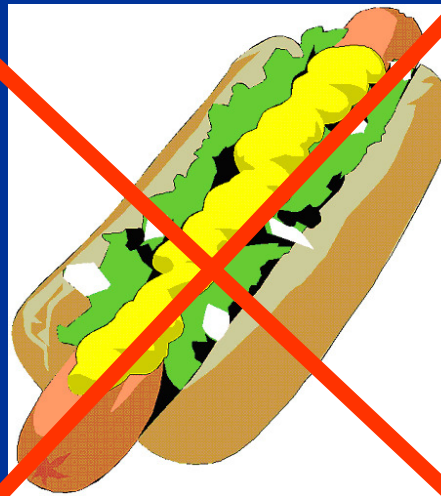
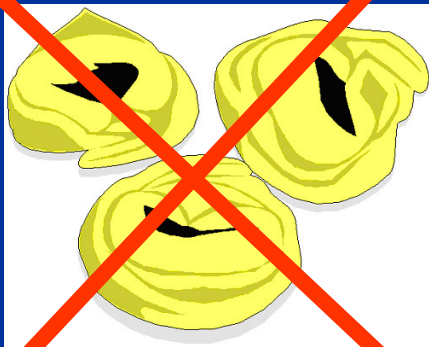


Lo studio EPIC (in corso in 10 paesi europei) ha confermato che:

- le fibre vegetali proteggono dal cancro dell'intestino;
- la frutta protegge dal cancro al polmone;
- la frutta e verdura proteggono dai tumori della bocca e della gola;
- il consumo di crucifere (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles) protegge, invece, da molti tumori, tra cui quello mammario.

NO

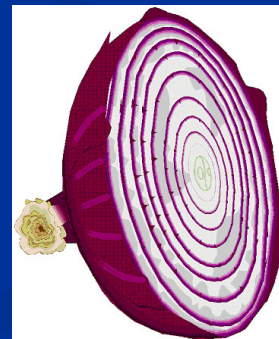
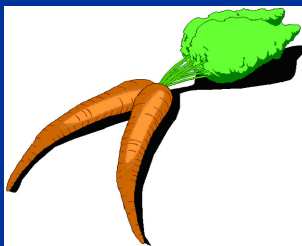
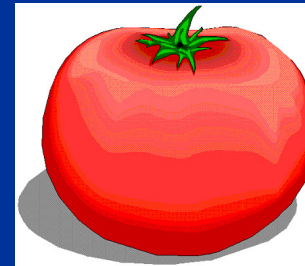
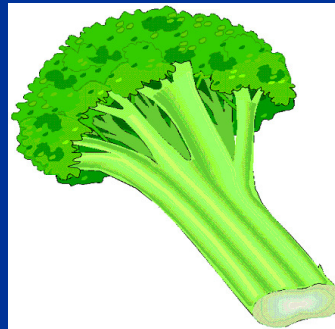
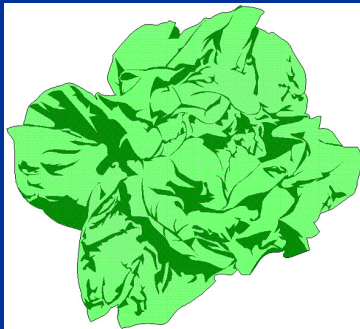
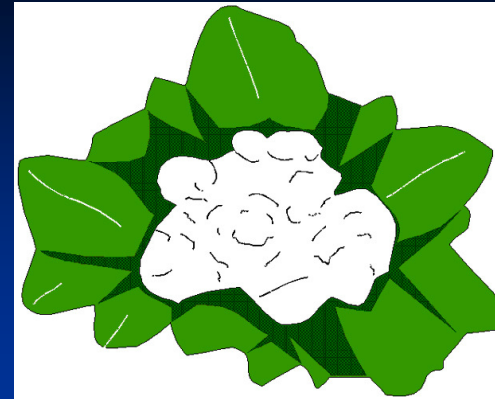
Prodotti preparati con farine raffinate (tipo 00), la pasta fresca e le torte, pasticceria commerciale (brioches, biscotti), patate, patatine fritte, bevande gasate e zuccherate



SÌ

Pasta industriale di grano duro,
pane integrale a lievitazione
naturale, verdure di stagione
anche fritte, riso integrale ed altri
cereali, the verde, tisane, caffè
d'orzo





NO

I grassi animali



- Carni bovine
- Latte
- Carni suine
- uova

SÌ

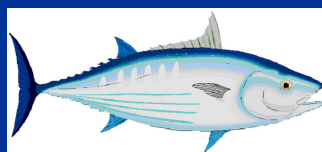
I grassi vegetali

- 
- Olio extra vergine d'oliva
 - Friggere con olio di sesamo

Studio EPIC



Carni rosse



Pesce

TUMORE DELL'INTESTINO

TUMORE DELL'INTESTINO

SI CONSIGLIA

Più legumi



Meno carne



O.M.S.

**Le popolazioni occidentali
consumano proteine animali il
doppio di quello necessario**

(16% delle calorie totali rispetto ad un fabbisogno
medio dell'8%)

La carne rossa è una delle fonti di grassi saturi, ma anche del ferro minerale che potrebbe aumentare l'ossidazione delle cellule



ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~
STACK: