

PRESENTATO ALL'ASCO IL VOLUME VOLUTO DALL'AIOM CHE RACCONTA I SUCCESSI DELL'IMMUNOTERAPIA

## “Si può vincere”: in un libro le storie di chi ha sconfitto il tumore

Testimonianze vere di persone che hanno affrontato il difficile percorso per sconfiggere il cancro. Nel libro sono narrate le storie di nove uomini e sette

donne che hanno combattuto la loro personale lotta contro il cancro grazie all'immunoterapia. Il volume, a cura di Mauro Boldrini, Sabrina Smerrieri e Paolo Cabra

(Guerini Editore), è stato presentato al 51° Congresso dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO), appena conclusosi a Chicago.

La prefazione è del Ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, che ricorda quanto sia importante poter garantire a tutti i pazienti le cure sempre più innovative che la ricerca mette a disposizione.

Il prof. Carmine Pinto, presidente nazionale dell'Associa-

zione Italiana di Oncologia Medica (AIOM), spiega come il libro sia parte integrante di un'ampia campagna informativa sull'immono-oncologia,

considerata la nuova arma contro le neoplasie, che si affianca alla chemioterapia, chirurgia e radioterapia.

“Si può vincere” è diviso in due parti, nella prima si analizza l'evoluzione nella cura dei tumori durante gli ultimi decenni, come sono cambiati i trattamenti, fino alle novità più recenti; sarà nelle librerie da settembre, e i proventi delle vendite sono destinati alla Fondazione AIOM.



### ICONSIGLI DEGLI ESPERTI

#### Caffè, occhio a non esagerare

Non bere mai più di 4 tazzine di caffè al giorno per non mettere a rischio la salute. Attenzione in particolare alle donne incinte e ai giovani sotto i 18 anni. Lo dice l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa, con sede a Parma) che ha effettuato uno studio sulle conseguenze per la salute dell'assunzione di caffeina. L'intento della ricerca è prevenire i rischi cardiovascolari connessi all'eccessivo consumo di caffeina, e stabilire delle dosi giornaliere massime come consigli nutrizionali. Considerando che una tazzina di espresso contiene dai 70 ai 100 milligrammi di caffeina, per un adulto la dose giornaliera consigliata è di 400 milligrammi. Per le donne incinte invece, la quantità massima raccomandata è di 200 milligrammi (due tazzine al giorno). Per gli adolescenti, invece, il consumo di caffeina deve essere estremamente moderato, ed è necessario stare attenti a non esagerare con bevande energetiche e alle bibite che contengono caffeina.



### ALIMENTAZIONE

#### Melanzane, gli antiossidanti naturali



Uno studio italiano ha verificato le potenzialità benefiche delle melanzane. La ricerca, pubblicata sul Journal of Agricultural and Food Chemistry, si è focalizzata sul confronto tra l'attività antiossidante degli ortaggi crudi rispetto a quelli cotti sulla griglia. Roberto Lo Scalzo, ricercatore del Consiglio per la ricerca e l'analisi dell'economia agraria, primo autore dello studio, osserva come questi ortaggi contengono un'ampia varietà di sostanze protettive, a cominciare dai polifenoli, molecole organiche con proprietà antiossidanti, in grado anche di contrastare i radicali liberi. I polifenoli forniscono vari potenziali effetti benefici per la salute: proprietà epatoprotettive, antitumorali, anti-infiammatorie e di riduzione della concentrazione di lipidi nel sangue. La grigliatura della carne comporta la perdita di molte sostanze nutritive, cosa che non accade con le melanzane, che non solo conservano le capacità antiossidanti, ma addirittura aumentano nel processo di cottura.

### STILI DIVITA

#### Mal di testa? Lo sport è un antidolorifico!

Gli sportivi sono meno soggetti alle emicranie. La spiegazione è fisiologica, infatti è proprio grazie a un maggiore apporto di ossigeno che respirazione e circolazione sanguigna migliorano, riducendo la vasodilatazione sanguigna cerebrale, una delle principali cause delle crisi di cefalea. Recenti studi dimostrano che gli individui sedentari hanno il 15% di possibilità in più di soffrire di mal di testa rispetto alle persone più sportive. Non solo, anche una postura corretta è importante per evitare il mal di testa. La cefalea più diffusa, quella muscolo-tensiva, è spesso causata dall'eccessiva contrazione di alcuni muscoli del collo e delle spalle, con un conseguente afflusso ridotto di sangue e ossigeno alla testa, che a sua volta causa il dolore. La scioltezza muscolare di quest'area corporea è un vero e proprio antidolorifico. Gli sport più indicati sono il tennis, le arti marziali e lo yoga, perchè permettono di scaricare la tensione fisica e mentale.