

AL VIA IL PREMIO LETTERARIO FEDERICA LE PAROLE DELLA VITA PROMOSSO DALLA FONDAZIONE AIOM

Pazienti, familiari e medici si raccontano per vincere il cancro con la scrittura

Malati di cancro, familiari dei pazienti e operatori sanitari del settore oncologico si sfidano per la prima volta in un concorso letterario nazionale. L'obiettivo è raccontare, in versi o in prosa, la propria esperienza di vita con la malattia per affrontare meglio le difficoltà. L'iniziativa si chiama *Federica Le Parole della Vita* ed è resa possibile dalla Fondazione AIOM. Il concorso è stato presentato ieri in un incontro con la stampa pres-

so la Sala Arazzi del Comune di Verona. "Solo qui in Veneto il cancro colpisce ogni anno oltre 31.500 persone - ha sottolineato la dott.ssa Stefania Gori, Direttore dell'Oncologia Medica dell'Ospedale Don Calabria-Sacro Cuore di Negrar e Segretario Nazionale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) -. Ogni singola diagnosi di tumore rappresenta per tutti una sfida per il paziente e per i familiari, che affrontano e partecipano alle difficoltà e sofferenze del proprio caro. Infine i medici, infermieri e tecnici devono assicurare le cure e l'assistenza migliori. Ognuno ha quindi una sua storia da poter raccontare". "La scrittura può essere uno "strumento terapeutico" - ha affermato il dott. Fabrizio Nicolis direttore sanitario dell'Ospedale Don Calabria-Sacro Cuore di Negrar e Vice Presidente di Fondazione AIOM -. Con il concorso *Federica Le Parole della Vita* vogliamo rompere il muro del silenzio e incorag-



giare tutti coloro che vivono, o hanno vissuto, direttamente o indirettamente la malattia a raccontarsi. Scrivere e dar voce alla propria dimensione intima aiuta ad affrontare meglio le difficoltà quotidiane legate al cancro". "La nostra Fondazione è da anni impegnata nell'avvicinare i medici ai pazienti - sostiene il dott. Carmelo Iacono direttore generale dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Caltanissetta e Presidente Nazionale della Fondazione AIOM -. Abbiamo istituito una giuria, composta da medici ed esponenti della cultura, che avrà il compito di valutare le produzioni letterarie e premierà le migliori. La cerimonia di premiazione sarà il 21 maggio 2016 a Verona durante un evento speciale interamente dedicato alla lotta al cancro".

CONSIGLI ANTI-ETA'

Saltellare 2 minuti al giorno per salvare le ossa dall'usura

Saltellare, anche solo per due minuti al giorno, potrebbe aiutare a proteggere gli anziani dal rischio di subire una frattura dell'anca. Lo rivela uno studio della Loughborough University. Con il passare dell'età le ossa tendono ad assottigliarsi e diventano più fragili, aumentando quindi il rischio di fratture. L'osteoporosi poi può aggravare la situazione. Nello studio chiamato «Hip Hop» è stato coinvolto un campione di 34 persone di età compresa tra i 68 e gli 80 anni, alcune di loro sono state invitate a seguire un programma di esercizi che consiste nell'effettuare una serie di saltelli su una sola gamba ogni giorno per un anno. Ai soggetti è stato chiesto di non apportare alcuna modifica al proprio stile di vita. Dall'analisi dello stato di salute delle ossa, è emerso che quanti hanno seguito questo programma di esercizi hanno beneficiato di un aumento del 7% della massa e della densità ossea.



ALIMENTAZIONE

Combatti stress e depressione con più pesce nella dieta

Le persone che mangiano molto pesce hanno meno probabilità di soffrire di depressione. Lo ha scoperto uno studio della Qingdao University di Shandong (Cina), pubblicato sul *Journal of Epidemiology & Community Health*. I ricercatori hanno esaminato i dati di studi precedenti pubblicati fra il 2001 e il 2014 che hanno coinvolto un totale di 150mila persone. Dai risultati è emerso che gli uomini che seguono una dieta ricca di pesce, hanno il 20% di rischio in meno di essere depressi, mentre le donne il 16% in meno. Questo perché, secondo gli studiosi, gli acidi grassi omega-3 contenuti nel pesce possono alterare la struttura delle membrane cerebrali e modificare l'attività dei neurotrasmettitori, come dopamina e serotonina, entrambi coinvolti nella depressione. Inoltre, l'elevata qualità delle proteine, vitamine e minerali presenti nel pesce, può aiutare a evitare questa grave malattia mentale. Inoltre, l'elevato consumo di pesce può anche essere collegato a una dieta più sana e a un migliore stato nutrizionale, che potrebbero contribuire al minor rischio di depressione.

FITNESS CHE PASSIONE

Pilates, 100 anni di successo: i segreti della disciplina

Avere quasi 100 anni e non sentirli. Milioni di persone nel mondo continuano a praticare il pilates, nonostante il pianeta fitness sforni ininterrottamente nuove discipline per conquistare fasce di popolazione sempre maggiori e diversificate. Il Pilates non ha musica, non prevede coreografie più o meno elaborate e divertenti, non ti promette di bruciare centinaia di calorie come accade nella pratica di altre discipline. E allora quale è il segreto del suo longevità e del suo successo? È un sistema di allenamento con finalità soprattutto salutistiche, che cura e sviluppa il rafforzamento muscolare, la coordinazione, la postura e l'armonia dei movimenti attraverso esercizi a corpo libero e alcuni attrezzi molto specifici inventati all'inizio del '900 dall'inventore del metodo, Joseph Pilates. Il metodo, non pretendendo una particolare forma fisica iniziale, può essere praticato da chiunque, ha come scopo quello di eseguire esercizi sempre in economia energetica, fluidità ed equilibrio. E gli esercizi coinvolgono tutte le aree corporee e le relative masse muscolari, senza gravare troppo sulle articolazioni.