

A SIENA PARTE IL 1° STUDIO AL MONDO CHE COMBINA DUE NUOVI FARMACI NEL MELANOMA

Immunoncologia: la nuova frontiera per battere il cancro

Si è aperta una nuova era nel trattamento dei tumori che sta modificando le aspettative di sopravvivenza dei pazienti. Grazie all'immunoncologia, la cura che stimola il sistema immunitario per combattere le cel-



lule tumorali. Il melanoma ha rappresentato il primo modello per la sua applicazione e ora si stanno sviluppando nuovi approcci rivoluzionario per estenderlo con successo a molti tipi di tumore, come quelli del polmone e del rene. Partirà a Siena il primo studio al mondo di immunoncologia nel melanoma cutaneo che combina due farmaci innovativi mai associati tra loro: l'ipilimumab, che utilizzato da solo ha già dato ottimi risultati nella cura della malattia, e un nuovo farmaco epigenetico che modifica il DNA delle cellule tumorali. Una notizia che premia gli ultimi 10 anni di ricerca pre-clinica e clinica portati avanti dall'equipe di Immunoterapia Oncologica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Senese, diretta dal dott. Michele Maio, centro di riferimento internazionale per l'immunoncologia. I risultati sono stati appena pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica *Clinical Cancer Research* edita dalla *American Association for Cancer Research*. "Il

melanoma cutaneo rappresenta un tumore 'modello' per l'applicazione di nuove combinazioni di farmaci, apre al loro possibile utilizzo futuro anche in altri tipi di cancro - spiega il dott. Michele Maio -. Obiettivo della terapia combinata è modificare le caratteristiche del tumore rendendolo maggiormente visibile da parte del sistema immunitario, attivando contestualmente le difese immunitarie del paziente per combattere meglio e in maniera più specifica la malattia. Sulla base dei risultati ottenuti vogliamo comprendere se possiamo aumentare l'efficacia dell'ipilimumab grazie al potenziale immunomodulante dei farmaci epigenetici, che rendono le cellule tumorali più sensibili al riconoscimento ed alla distruzione da parte del sistema immunitario". Lo studio clinico di fase 1b tratterà a Siena 19 pazienti ed è sponsorizzato dalla Fondazione NIBIT (Network Italiano per la Bioterapia dei Tumori) e, in parte, dalla AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro).

ALIMENTAZIONE

Anemia, i segreti per una salute di... ferro



Il corpo umano è una vera e propria miniera di ... ferro! Il nostro organismo contiene infatti circa 3-4 g di questo metallo, indispensabile a numerose funzioni biologiche, come la respirazione cellulare e la formazione dell'emoglobina, contenuta nei globuli rossi ed indispensabile per trasportare l'ossigeno. Può capitare, però, che si vada "in riserva" di ferro: tutta la "macchina" perde potenza, mancano le forze, si è pallidi, si provano vertigini. In questi casi si parla di anemia da carenza di ferro, un problema diffusissimo anche in Italia. Come combatterla? Con il giusto apporto del minerale grazie a un'alimentazione corretta: consumare una volta al giorno, a pranzo o a cena, una porzione di carne o pesce; due porzioni di verdura al giorno; condire la verdura con limone o agrumi per rendere l'assorbimento del ferro di origine vegetale più disponibile; consumare una porzione di legumi almeno tre volte la settimana; prediligere alimenti integrali, come pasta e pane e mangiare cereali a colazione.

OCCHI APERTI...

Lenti a contatto: istruzioni per l'uso

Per molti gli occhiali da vista rappresentano una grande scomodità e per questo cercano di superare il problema ricorrendo alle lenti a contatto. Solo il giudizio di uno specialista però può dare la via libera per adottare questo sistema. Un'analisi accurata quindi è il metodo migliore per scoprire se i nostri occhi sono immuni a fenomeni di intolleranza. In questo caso, ci sono alcune indicazioni da seguire attentamente: innanzitutto, non indossarle per più tempo di quanto prescritto. L'occhio si stancherebbe e questo potrebbe indurre sonnolenza e mal di testa, per non parlare - nei casi più disperati - di disturbi gravissimi come le ulcere corneali. Bisogna stare attenti anche alla tipologia scelta (giornaliere, settimanali, mensili, ecc.), e sostituirle al termine del periodo di utilizzo raccomandato. Evitare l'esposizione al sole e ad agenti chimici, così come grande cura va rivolta alla scelta dei prodotti con cui trattarle: usare soluzioni certificate e mai ricorrere all'acqua corrente!

ATTIVITÀ FISICA IN SICUREZZA

Corsa, uno sport alla portata di tutti

La corsa è la disciplina in più rapida espansione di questo terzo millennio. La possono praticare tutti, indipendentemente dall'età, dalla conformazione fisica e dallo stato di forma. Ma è proprio questa 'democraticità' che può nascondere qualche insidia. Innanzitutto chiunque può incorrere nella sindrome da sovraccarico, la condizione ideale per infortunarsi. Occorre, invece, tenere presente le condizioni atletiche di partenza ed effettuare un programma di allenamento che preveda corse ma anche riposo. In secondo luogo non sottovalutate le calzature: la scarpa giusta è l'unico accessorio indispensabile per chi corre. Il terzo consiglio riguarda il riscaldamento, che non è mai una perdita di tempo, perché consente una maggiore irrorazione e ossigenazione dei muscoli e fa sì che le fibre muscolari e i tendini siano più elastici. Infine la tecnica: chi corre bene, fatica meno. Gli errori più comuni sono la corsa seduta, la mancanza di reattività nelle caviglie, la corsa balzata, la rigidità delle spalle, la posizione delle braccia e le mani, che devono essere semi aperte e rilassate e mai strette a pugno.

