

ALLA CAMERA DEI DEPUTATI CONVEGNO NAZIONALE SULLA SOSTENIBILITÀ PROMOSSO DA AIOM, SIE E FAVO

## Allarme degli oncologi: ancora troppi ritardi per l'ok ai farmaci salvavita

I VERO/FALSO DI "TUTTI IN FORMA"

Pausa pranzo fuori casa? Addio alla linea...

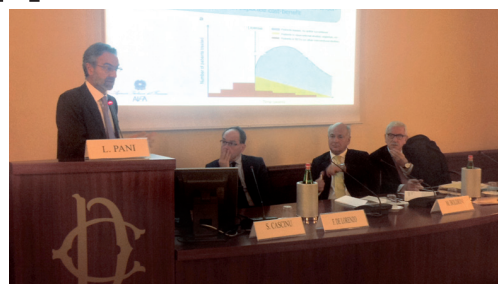
**Falso!** Mangiare equilibrato è possibile anche in mensa o al bar. Per evitare pesantezza, cali di energia nel pomeriggio e fame da lupi la sera, è importante comunque non saltare mai il pasto e seguire le giuste strategie. La prima regola è "staccare": niente pausa pranzo alla scrivania e fare quattro passi per favorire la digestione. È preferibile poi stare alla larga dalle abbuffate tipiche della mensa aziendale e scegliere un monopiatto equilibrato con proteine, grassi e carboidrati, ad esempio riso, pesce e verdure, oppure pasta e legumi. Meglio se prodotti di stagione, più ricchi di antiossidanti e vitamine.



Quella che avete letto è solo una sintesi di uno dei 320 "vero/falso" su sport, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su "Tutti in forma", il primo volume realizzato da "Il Ritratto della salute" con Giunti Editore e la consulenza scientifica di Healthy Foundation. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia e, per la prima volta, anche nelle oltre 500 farmacie del network Apoteca Natura.

Un confronto con le Istituzioni per garantire a tutti i pazienti le cure migliori. Con queste premesse si è svolto ieri mattina a Roma, presso la Camera dei Deputati, il convegno nazionale "Farmaco e sostenibilità nella cura del paziente oncologico", promosso dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM), dalla Società Italiana di Ematologia (SIE) e dalla Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (FAVO). I farmaci anticancro salvavita dovrebbero essere subito disponibili su tutto il territorio, ma il più delle volte non è così, anche per quelli che hanno già ottenuto il giudizio positivo dell'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco). Per questo AIOM, SIE e FAVO hanno presentato un documento programmatico con due proposte da attuare in tempi brevi. "Anche nel settore oncologico - ha sottolineato il prof. **Stefano Cascinu**, presidente AIOM - si deve procedere all'eliminazione di spese improprie, per rendere più efficace l'utilizzo delle risorse".

"Lo scorso luglio - ha aggiunto il prof. **Francesco Cognetti**, presidente della Fondazione Insieme contro il cancro - un emendamento al 'Decreto del Fare' ha stabilito l'obbligo per l'AIFA di valutare le domande dei farmaci innovativi entro un periodo massimo di 100 giorni. Ma questa legge non sembra sia stata applicata. Chiediamo che il Parlamento si attivi per monitorarne il rispetto o fissare termini diversi, ma certi". "La mancata applicazione del 'Decreto Balduzzi' dipende da un'interpretazione limitativa del concetto di innovatività - ha spiegato il prof. **Francesco De Lorenzo**, presidente FAVO - Di fatto l'agenzia regolatoria non attribuisce questo requisito ai farmaci salvavita già in commercio". "Come azienda farmaceutica - ha concluso il dott. **Luigi Boano**, General Manager Novartis Oncology Italia - lavoriamo a fianco della comunità



oncologica ed ematologica per assicurare l'impiego appropriato dei farmaci, consci che la sostenibilità del sistema sia anche nostra responsabilità".

I SEGRETI DELLO SPORT

### Running che passione: ecco come ricominciare

"Più ci si allena meglio è". Ecco un luogo comune da sfatare se si parla di running. Quando si ricomincia, infatti, bisogna fare esattamente il contrario, magari adottando la regola "un giorno sì e uno no". Meglio allenarsi mezz'ora tre volte alla settimana piuttosto che due ore tutti i giorni. Lo sforzo costante e a bassa intensità consente al sistema cardiovascolare di rimettersi in moto senza rischi: le cavità interne del cuore devono aumentare di volume, le pareti dei vasi sanguigni rinforzarsi, il diaframma ispessirsi. Chi va piano, insomma, difende i propri muscoli. Uno degli sport più rischiosi per muscoli e tendini è proprio il running: uno studio dell'American College of Sports Medicine di San Francisco ha scoperto che per prevenire gli infortuni è meglio correre piano tre-quattro volte alla settimana. La velocità? Circa un km ogni 8 minuti. Praticamente una camminata veloce. E ricordate: ci vuole almeno un mese per togliere la "ruggine" dalle gambe. Pronti a ricominciare?



### PICCOLI DISTURBI AL FEMMINILE

#### Scarpe, i guai di un tacco troppo alto

Per una donna la scarpa è il più delle volte un compromesso tra l'esigenza di proteggere il piede e il desiderio di assecondare canoni estetici. Tuttavia se la scarpa ideale non esiste, si dovrebbe tentare almeno di evitare le calzature sbagliate. Tra queste ci sono quelle con il tacco alto. Un accessorio femminile dannoso all'appoggio plantare, allo schema del passo ed alla postura. La metatarsalgia è il primo effetto scatenato dalle scarpe con tacco alto, specie se la punta della calzatura è stretta. Si tratta di una infiammazione e di sintomi dolorosi che colpiscono l'avampiede sotto l'attaccatura delle dita. Non solo:



il peso che grava sulle dita accelera la predisposizione individuale a sviluppare l'alluce valgo e le dita deformate a martello. Disturbi che suggeriscono di limitare l'uso dei tacchi alti a poche e selezionate occasioni, nonché di scegliere con attenzione le calzature prima di acquistarle, affidandosi a rivenditori affidabili che vi possano consigliare la scarpa più adatta ai vostri piedi.