

AL REGINA ELENA DI ROMA CONVEGNO INTERNAZIONALE CON OLTRE 200 ESPERTI DA TUTTO IL MONDO

Mammografia, alleata del benessere femminile: "Va estesa alle 45enni e alle over70"

Diffondere la cultura della prevenzione ed estendere la mammografia anche alle donne under50. È questo l'appello degli oncologi riuniti nell'International Meeting on New Drugs in Breast Cancer, che si apre oggi al Regina Elena di Roma con la partecipazione di più di 200 esperti mondiali. In 15 anni nel nostro Paese si è registrato un incremento del 27%: erano 7.921 nel 2000, quest'anno le nuove diagnosi in questa fascia d'età saranno

10.105. "Lo screening nelle donne dai 50 ai 69 anni ha contribuito in maniera determinante a ridurre di quasi del 40% la mortalità per questo tumore nell'ultimo ventennio - spiega il prof. Francesco Cognetti, direttore dell'Oncologia Medica del Regina Elena di Roma e presidente del Convegno giunto alla quarta edizione -. L'età del primo esame va abbassata per tutte le donne a 45 anni e i controlli devono proseguire fino ai 74. Oggi solo due Regioni, Emilia-Romagna e Piemonte, hanno ampliato in maniera strutturata la fascia d'età da coinvolgere nei programmi di screening, come suggerito dal 'Piano nazionale prevenzione'. L'innovazione prodotta dalla ricerca ha permesso di raggiungere risultati importanti - aggiunge -. In quindici anni le percentuali di guarigione sono cresciute di circa il 10%, passando dal 78 all'87 per cento. Si tratta di un risultato eccezionale, da ricondurre alle campagne di prevenzione



ne e a trattamenti innovativi sempre più efficaci. E, se si interviene ai primissimi stadi, la sopravvivenza raggiunge il 98%. Le evidenze scientifiche dimostrano che nelle donne ad alto rischio per importante storia familiare o perché portatrici della mutazione di un particolare gene, i controlli mammografici dovrebbero iniziare a 25 anni o 10 anni prima dell'età di insorgenza del tumore nel familiare più giovane. Vanno quindi sensibilizzate le donne ad aderire alla mammografia ed è necessario che le Istituzioni siano pronte a recepire le indicazioni che provengono dalla comunità medico-scientifica".

APPUNTAMENTI

A Milano, la seconda Giornata Mondiale del Pancreas

Venerdì 13 novembre si celebra, in tutti e cinque i continenti, la Seconda Giornata Mondiale sul Tumore del Pancreas. È una delle neoplasie più aggressive e a prognosi più sfavorevole. Solo nel nostro Paese i nuovi casi l'anno sono circa 12.500. Nonostante la sua diffusione sia in continuo aumento in tutto il Pianeta, si parla ancora troppo poco di questo tipo di cancro. Sei italiani su 10 non sanno che si può evitare la malattia adottando fin da giovani stili di vita sani (niente fumo, svolgere regolarmente attività fisica, alimentarsi correttamente e moderare il consumo di alcol). In occasione dell'evento internazionale gli oncologi italiani organizzano domani a Milano una conferenza stampa (al Circolo della Stampa di Milano, ore 11) per fare il punto sullo stato dell'arte della lotta al tumore del pancreas e presentare le ultime scoperte scientifiche. Interverranno: **Giordano Beretta** (Segretario Nazionale AIOM), **Michele Reni** (Oncologia Medica IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano) e **Laura Del Campo** (Responsabile Affari Generali della Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia - FAVO).

SMETTERE DI FUMARE

Le 10 regole d'oro per dire no alle "bionde"

La sigaretta è una delle principali nemiche della nostra salute. Eppure, i fumatori in Italia sono quasi 11 milioni, il 20,9% della popolazione. Smettere non è facile, ma con questo decalogo proviamo a darvi qualche dritta per riuscirci:

1. Ricordate che smettere è possibile
2. Il desiderio della sigaretta? Dura solo pochi minuti e i sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
3. Cambiate le abitudini: mangiate più leggero, aumentate il consumo di frutta e verdura, muovetevi di più e bevete meno caffè
4. Tenetevi occupati con qualche hobby per pensare il meno possibile alle sigarette
5. Non utilizzate periodi di crisi o momenti felici per dire "ne fumo solo una"
6. Ricordate che già dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta si hanno i primi benefici
7. Premiatevi, utilizzando ad esempio i soldi risparmiati per farvi un regalo
8. Occhio ai luoghi comuni: non tutti ingrassano quando si smette e comunque l'incremento di peso è moderato
9. Le ricadute non devono scoraggiare: la sfida continua!
10. Non fumare vi arricchisce non solo in salute, ma tutela il benessere di chi vi sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

SALUTE DEL MIOCARDIO

Cuore allenato e sangue pulito per un motore a pieni giri



Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte nei Paesi occidentali: in Italia quasi un terzo dei decessi è dovuto all'infarto miocardico, la più grave tra le cardiopatie. Si tratta di un'interruzione del flusso sanguigno al cuore, che crea danni permanenti al muscolo. Anche le cause sono differenti: l'angina è provocata da uno sforzo che il cuore non riesce a supportare (o da un forte stress emotivo), mentre l'infarto da un coagulo di sangue che crea un 'tappo' momentaneo (trombo) che blocca l'afflusso di sangue. Mantenersi in allenamento è fondamentale per diminuire al minimo questo rischio: come ogni muscolo, anche il cuore diventa più forte se sottoposto a regolare sforzo fisico, diventando quindi sempre più efficiente e robusto. Anche mantenere un sangue e delle arterie sane è importante: in questo caso, un'alimentazione corretta previene gli accumuli di colesterolo, mentre dire di no al fumo mantiene il sangue più fluido, quindi meno propenso a formare coaguli.