

PUBBLICATO SU *THE LANCET* IL NUOVO STUDIO TUTTO ITALIANO SUL CANCRO ALLA MAMMELLA

Dieta mediterranea ed esercizio fisico aiutano a prevenire il tumore del seno

Tra i pericoli che minacciano la salute femminile, il tumore al seno è senz'altro quello più temuto dalle donne, e anche la patologia più diffusa: nel nostro Paese si registrano ogni anno nuovi 40mila casi. Eppure grazie ai progressi compiuti dalla ricerca nelle diagnosi e nelle terapie, questa malattia fa sempre meno paura. Uno degli ultimi studi che ha determinato nuove prospettive e modalità di intervento per combattere la malattia, preservare la femminilità e garantire condizioni di vita migliori alle pazienti è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista *The Lancet* e ha visto tra i suoi promotori il Gruppo Italiano Mammella (GIM) e ha avuto come ultima firma il **prof. Francesco Cognetti, presidente di Fondazione Insieme contro il Cancro**



e direttore dell'Oncologia Medica del Regina Elena di Roma. "Negli ultimi quindici anni, le percentuali di guarigione in questa malattia sono sensibilmente aumentate fino al 87% -. afferma il prof. Cognetti - "La nostra attività di ricerca ci porta a terapie innovative sempre più efficaci; ma la vera arma per sconfiggere la malattia resta la prevenzione. Circa

il 40% dei tumori è evitabile con stili di vita sani: una dieta equilibrata, basata sul modello di quella mediterranea, l'abbandono del vizio del fumo e dell'alcol e attività fisica costante". Lo sport ha anche un effetto terapeutico per le donne che hanno incontrato la malattia sul loro cammino. "Bastano 20 minuti al giorno - sottolinea l'oncologo - per ridurre del 40% i casi di recidiva". È poi indispensabile sottoporsi a regolari controlli che consentano una diagnosi precoce della malattia. In particolare, la mammografia è consigliata a tutte le donne di età superiore ai 40 anni, almeno una volta l'anno. Tuttavia, la maggior parte delle donne scopre il tumore in tempo, grazie all'autopalpazione: un test semplicissimo da compiere agevolmente davanti allo specchio o sotto la doccia, che può salvare la vita.

TECNOLOGIA

Usare troppo il cellulare? Rende ansiosi e meno felici

Il telefonino, usato troppo, fa diventare ansiosi e meno felici; inoltre riduce anche le performance accademiche per gli studenti. Sono le conclusioni di un recente studio condotto dalla Kent State University in Ohio e pubblicato sulla rivista *Computers in Human Behavior*. Gli esperti hanno a oltre 500 giovani di compilare un questionario per valutarne frequenza e modo d'uso di smartphone e tablet, grado di felicità, soddisfazione e livelli di ansia. Infine i ricercatori hanno visto i voti conseguiti nell'ultimo anno dagli studenti. È emerso che più aumentava il tempo trascorso a usare il cellulare, più crescevano i livelli di ansia e di insoddisfazione. L'uso del cellulare sembrava incidere negativamente sui voti conseguiti. Il telefonino aiuta interagire e fa sentire meno soli, ma quando è usato eccessivamente e si è incapaci di disconnettersi, sottolineano gli esperti diventa un mezzo che deconcentra e aumenta lo stress.



I BENEFICI DELLA TAVOLA

Broccoli e cavoli: ecco i cibi anti-smog

Ci difendono dal colesterolo, sono degli antinfiammatori naturali, fanno bene alle ossa e alla linea. Ma non solo.



Broccoli e cavoli ci proteggono anche dallo smog, perché ha una grande capacità di espellere il benzene dall'organismo. Lo conferma uno studio della Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Baltimora, effettuato in Cina, tra gli abitanti di una delle zone più inquinate al mondo. Per un periodo di 12 settimane, hanno bevuto una bibita a base di broccoli e cavoli concentrato e si è analizzato che il benzene nell'organismo si è ridotto del 61% rispetto a quanto accadeva prima che i cinesi si sottoponesero all'indagine. Questi ortaggi, infatti, contengono sulfurafano, una sostanza già conosciuta per le sue proprietà benefiche antitumorali, che sarebbe in grado di aiutare l'organismo a eliminare scorie e sostanze nocive. Un ulteriore ottimo motivo per portare in tavola questi preziosi alimenti.

IGIENE DI GRANDI E PICCINI

Pidocchi nei capelli, 5 mosse per eliminarli

I pidocchi sono piccoli insetti di colore grigio-biancastro, con zampette uncinatate che permettono una grande presa su capelli e peluria. È uno spiacevole evento, che con l'arrivo della bella stagione, interessa soprattutto i bambini in età scolare. Il contagio avviene invece tra persona e persona, per contatto diretto o con lo scambio di effetti personali di uso comune: spazzole, pettini, sciarpe, cappelli, cuscini, asciugamani, ecc. Cosa fare per individuare questi "ospiti indesiderati"?

1. effettuate un'accurata ispezione del capo, in un ambiente ben illuminato, con

una lente d'ingrandimento;

2. trattate i capelli con prodotti antiparassitari specifici, consigliati dal pediatra o dal medico.

3. utilizzate un pettine in acciaio, a denti molto fitti, per rimuovere le uova, meglio con i capelli bagnati.

4. Una soluzione al 50% in acqua di aceto, aiuta a diminuire l'adesione delle uova al capello;

5. in casa, disinfettate lenzuola, asciugamani e abiti, tessuti, peluche, pettini, spazzole, fermagli.