

# Prevenzione

PERIODICO DI INFORMAZIONE SANITARIA SCIENTIFICO CULTURALE



**ARRT** Associazione  
Romagnola  
Ricerca  
Tumori

*Gioca d'anticipo con la prevenzione*

**OTTOBRE MESE DELLA  
PREVENZIONE AL SENO**

**A.R.R.T. STORY  
QUARANT'ANNI  
DI INCESSANTE  
LOTTA AI TUMORI**

**ARBITRI DEL NOSTRO DESTINO  
CAMBIAMENTO CLIMATICO  
E SALUTE: QUALI PROSPETTIVE  
PER IL FUTURO?**

**I BATTERI DA NEMICI  
AD ALLEATI**

**VERSO UN'AGRICOLTURA  
BIOLOGICA**

**CI SONO STILI DI VITA SICURI  
PER FARE CRESCERE BENE  
I BAMBINI**

# I SERVIZI ARRT



Nella sede ARRT, di Via Cavalcavia, 288 Cesena, vengono effettuati servizi di sorveglianza e prevenzione oncologica.

Per informazioni e prenotazioni delle visite telefonare al numero 0547/29125 dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 18.30.



## SENOLOGIA

**Visita ed ecografia senologica - Ecografia tiroidea**

Dott. Antonio Parrella  
Dott. Gilberto Gallone  
Dott.ssa Maria Angela Brasini



## GINECOLOGICA - OCOLOGICA

**Visita oncologica - Ginecologica, colposcopia e citologia vaginale, biopsie e polipectomia, ecografia pelvica e transvaginale**

Dott.ssa Franca Sabbadini



## DERMATOLOGIA

**Mappatura nevi per valutare l'eventuale cambiamento di forma ed individuare precocemente lo sviluppo di melanomi**

Dott. Italo Greco  
Dott. Roberto Orlandi



## RADIOLOGIA

**Ecografia addominale, ecografia del collo, ecografia prostatica - Transrettale ecografia tiroidea - Ecografia tessuti superficiali (cute e sottocute) - Ecografia articolare**

Dott. Paolo Pantani



## PSICOLOGIA

**Consulenza psicologica, colloqui di sostegno, prevenzione, abilitazione e riabilitazione in ambito psicologico**

Dott.ssa Roberta Gardini

## AMBULATORI

**Cesena** Via Cavalcavia, 288 - Tel. 0547 29125 - [www.arrt-cesena.it](http://www.arrt-cesena.it) - [info@arrt-cesena.it](mailto:info@arrt-cesena.it)

**Cesenatico** prenotazioni: 0547 29125  
**Mercato Saraceno** prenotazioni: 0547 29125  
**S. Piero in Bagno** prenotazioni: 0547 29125

**Sarsina** prenotazioni: 0547 94901  
**Savignano S/R** prenotazioni: 0547 29125

**Poliambulatorio Privato AUT. N° 55/17. A DEL 01/06/1999**  
Direttore Tecnico Dott. Antonio Parrella specialista in oncologia



## Ottobre mese della prevenzione al seno

ARRT promuove una campagna gratuita di prevenzione senologica indirizzata alle donne sotto ai 45 anni di età

L'ARRT, la cui attività è indirizzata alla **prevenzione e diagnosi precoce**, nell'ambito del progetto "IO DONNA GIOCO D'ANTICIPO", promuoverà una campagna di visite gratuite, per donne al di sotto dei 45 anni non facenti parte dello screening gratuito della Regione Emilia Romagna (lo screening include donne dai 45 ai 74 anni), che comprenderà **visita ed ecografia mammaria** nel periodo ottobre-novembre 2019 che si terrà presso gli ambulatori di **Cesena e Savignano**.

Il tumore al seno è la più frequente neoplasia nel sesso femminile e rappresenta la prima causa di morte per patologia oncologica. Le ultime statistiche ci dicono che la percentuale di mortalità è in diminuzione, grazie ai protocolli di screening mammografici, che hanno permesso di individuare tumori sempre

più in fase precoce e quindi più curabili.

La scoperta di una neoformazione mammaria nelle giovani donne avviene con l'autopalpazione.

Pertanto è fondamentale nelle donne anche in età giovanile:

- 1) Promuovere l'autopalpazione.
- 2) Sensibilizzare le donne e i medici sulla possibilità che anche una donna giovane possa sviluppare un cancro.

L'iniziativa in oggetto è stata resa possibile anche grazie al generoso contributo del **Lions Club di Cesena** e del **Tacchificio Zanzani di Savignano**.

**Per informazioni e prenotazioni chiamare il numero 0547/29125 esclusivamente nei giorni 25 e 26 settembre.**

# Autoesame del seno

La palpazione consente di valutare meglio gli strati sottostanti alla cute, ovvero la consistenza delle mammelle. Serve soprattutto per rilevare l'eventuale comparsa di noduli. Questo esame viene svolto in posizione sdraiata.

## COME PALPARE

**1)** Sdraiati, ponendo un cuscino sotto alla schiena, questo servirà a sollevare e a rendere meglio esaminabile il seno. Alza il braccio del lato della mammella da esaminare, con la mano sotto la testa. Con l'altra mano eseguirai la palpazione.

**2)** La palpazione segue un movimento a spirale, dall'esterno all'interno, ovvero al capezzolo. Con la punta delle dita unite premi delicatamente ma in profondità, procedi lentamente nel movimento rotatorio verso il capezzolo. Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).



3



4



1



2

**3)** Ora devi controllare attentamente, partendo dal solco sotto la mammella, anche la zona tra il seno e l'ascella. Esegui la manovra col braccio sollevato e poi anche con il braccio abbassato, magari stando seduta. In quest'ultima posizione è più facile riconoscere eventuali noduli in fondo all'ascella (linfonodi).

**4)** Devi ora prendere tra le dita il capezzolo e premere dolcemente. Verifica che vi siano secrezioni. Puoi verificare ciò anche durante la pressione della mammella. Se fuori esce del liquido, controllane il colore con un fazzoletto e riferisci questo dato al tuo medico.

### Quando consultare il medico

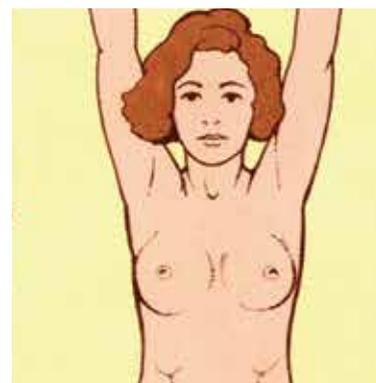
- Un nodulo al seno o all'ascella
  - Un indurimento sotto la pelle
  - Qualunque deformazione del capezzolo (es. retroflessione: capezzolo ombelicato)
  - Eczemi (eruzioni cutanee) della mammella
- Ogni donna in età adulta dovrebbe esaminare periodicamente il proprio seno. Va scelto il momento di minore tensione mammaria, ovvero, la settimana successiva al ciclo mestruale (o, semplicemente, una volta al mese se si è in menopausa o in gravidanza).

Ogni donna in età adulta dovrebbe esaminare periodicamente il proprio seno. Va scelto il momento di minore tensione mammaria, ovvero, la settimana successiva al ciclo mestruale (o, semplicemente, una volta al mese se si è in menopausa o in gravidanza).

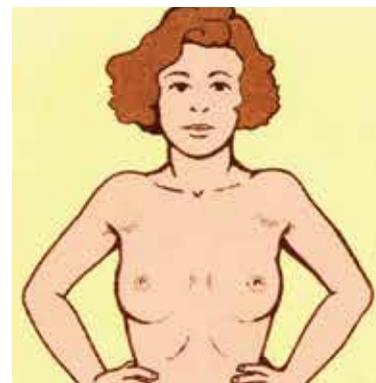
## COSA OSSERVARE

**1)** Poniti davanti a uno specchio, con le braccia lungo i fianchi. Osserva e confronta attentamente la forma e il volume delle due mammelle e dei due capezzoli. Potrai facilmente accorgerti che non sono perfettamente uguali, questo è naturale. Verifica se si sviluppano delle alterazioni nel tempo.

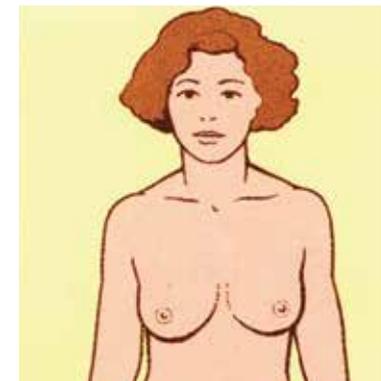
**2)** Ora osserva attentamente anche il profilo di ciascuna mammella. Verifica che non vi siano variazioni nella forma rispetto al solito. Fai soprattutto attenzione a sporgenze a forma di noduli. Esamina anche l'aspetto della cute: attenzione a eventuali zone raggrinzite o infossate.



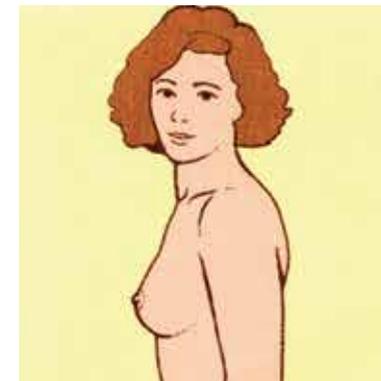
3



4



1



2

**3)** Di nuovo di fronte allo specchio, solleva entrambe le braccia. Verifica ulteriormente l'aspetto delle due mammelle, confrontandole. Le braccia sollevate danno anche maggiore evidenza alle caratteristiche del capezzolo. Osserva quindi il profilo delle due mammelle anche in questa posizione.

**4)** Ultima posizione. Poniti di fronte allo specchio, con le braccia sui fianchi. Gonfia il petto. Verifica anche in questa circostanza le caratteristiche delle due mammelle.

In questo caso, essendo la pelle più tesa, potrai soprattutto fare attenzione a eventuali alterazioni cutanee. Verifica ancora la regolarità del profilo.

### Quando consultare il medico:

- Una irregolarità, rispetto al solito, della forma e del volume della mammella
- Una irregolarità dell'aspetto del capezzolo
- Una variazione del profilo della mammella
- Un'alterazione della cute: zone raggrinzite o infossate



## A.R.R.T. Story Quarant'anni di incessante lotta ai tumori

**La carta d'identità del tempo riporta** che ARRT compie 40 anni passati a combattere il suo nemico giurato: il cancro. Prevenzione a 360 gradi e diagnosi precoce sono state le armi utilizzate ogni giorno. Conoscere il tumore per prevenirlo, diagnosticarlo e aggredirlo subito, è stato il costante modo di operare di ARRT.

**Ricercatori degli anni '80**, tra cui R. Doll e R. Peto, pubblicarono un elenco di cause dell'insorgere dei tumori, tra cui fumo attivo e passivo, alimentazione e peso corporeo, radiazioni solari, esposizione a cancerogeni ambientali, virus.

**Partendo da tali studi, ARRT ha puntato la sua attività sulla prevenzione primaria**

informando le persone sui giusti stili di vita e modificarli se necessario. Ha stimolato anche la conoscenza delle cause esterne (ambiente, esposizione e contatto con gli agenti cancerogeni) che non dipendono dalla volontà del singolo ma vanno conosciute per ridurre l'impatto con il tumore.

**ARRT ha, nello stesso tempo, attivato anche la prevenzione come diagnosi precoce nei propri ambulatori del territorio**, per identificare lesioni precancerose o a livello molto precoce. Con questi intendimenti **negli ultimi dieci anni**, sono stati informati e coinvolti circa 15.000 studenti dagli asili alle scuole medie. Le visite ambulatoriali per la diagnosi precoce si attestano su una media annuale di quasi 4.000.

**Oggi l'attività di ricerca e cura del cancro** evidenzia in tutto il mondo e in particolare in Italia ottimi risultati per guarigioni e allungamento della vita ai malati di tumore.

I risultati sono dovuti all'adozione di trattamenti personalizzati, meno tossici e con elevata possibilità di guarigione (terapia genetica, epigenetica, immunoterapia, bersaglio molecolare e altre).

**Emerge che con le nuove ricerche e cure in Italia si guarisce di più dal cancro anche se ci si ammala di più: circa 370.000 nuovi casi di tumore nel 2018. Con la prevenzione e la diagnosi precoce è possibile ridurre il numero di tumori grazie a conoscenze e comportamenti delle singole persone.**

Un utile supporto può essere fornito anche dalla possibilità di prevenzione personalizzata sul rischio oncologico per individuare quei soggetti a rischio e attivare interventi singoli e multidisciplinari.



**Dopo questi 40 anni trascorsi nell'informare sui fattori di rischio e sulla necessità di prevenzione-diagnosi precoce l'attività di ARRT traccia un nuovo futuro basato sulle essenziali linee guida del passato.**

Il nuovo Consiglio, composto da medici ed esperti molto coinvolti, ha deliberato di continuare l'azione di prevenzione a favore delle scuole, degli aggregati associativi, delle singole persone.

Attenzione particolare sarà riservata alla lotta contro i fattori ambientali nocivi per la salute il cui ruolo oggi è sottostimato.

Verranno realizzati e incrementati accertamenti gratuiti nel territorio per la diagnosi precoce di melanoma, tumori al seno, utero e tiroide.

Si inizierà il prossimo ottobre con il controllo gratuito per il seno alle donne sotto i 45 anni, come riportato in altro articolo.

La tecnologia ci consentirà di acquistare e utilizzare aggiornati macchinari per la diagnosi precoce. Si interverrà nel settore della ricerca e cura sovvenzionando nuovi progetti.

Un invito viene indirizzato agli altri Enti che operano nel settore sanitario - sociale, per collaborare su problematiche oncologiche. Per rendere più ampio e concreto il contatto con le persone, ARRT ha rivisto e ampliato il proprio sito [www.arrt-cesena.it](http://www.arrt-cesena.it), arricchendolo con nuovi articoli e notizie ed ha modificato il giornale "Prevenzione" con una nuova grafica ed impostazione prevedendone anche più ampia diffusione nel territorio.



**Franco Urbini  
Presidente ARRT**



# Arbitri del nostro destino. Cambiamento climatico e salute: quali prospettive per il futuro?

## Il cambiamento climatico principale problema globale

Scioglimento dei ghiacci, disboscamento, inquinamento, depauperamento di suoli e di acque, sovrapproduzione di rifiuti, gas climalteranti e combustibili fossili, plastica; queste sono alcune delle tematiche al centro del principale problema globale che minaccia e accomuna il destino del genere umano non solo del XXI secolo ma anche, e soprattutto, di quello venturo: il cambiamento climatico<sup>1</sup>.

**L'ambiente  
in cui viviamo  
influenza la  
nostra salute**

## Imprescindibile legame tra ambiente e salute

Altra componente intrinseca alla questione dell'emergenza ambientale è quella incentrata sull'imprescindibile legame fra l'ambiente in cui viviamo e la nostra salute. I processi produttivi che seguiamo per produrre ciò che consumiamo rilasciano nell'ambiente una molteplicità di sostanze nocive che intossicano l'unica fonte di sostentamento che abbiamo: il nostro pianeta. In questo scenario attuale il suolo, l'acqua e l'aria ci restituiscono parte di quelle sostanze contaminanti tramite il cibo che mangiamo, i gas che respiriamo e tutto ciò con cui entriamo in contatto<sup>2</sup>.

## La portata dei danni ambientali

L'alterazione degenerativa a cui stiamo sottoponendo da secoli gli ecosistemi unisce la comunità scientifica nel riconoscere la necessità di lanciare un allarme mondiale per la portata dei danni ambientali di cui siamo responsabili<sup>3</sup>. Comprendere quali sono gli elementi da tenere in considerazione al fine di valutare l'impatto dei diversi fattori sullo stato di salute è un compito molto complesso<sup>4</sup>.

La comunità scientifica medica già da tempo ha intrapreso un percorso di approfondimento e studio dell'ambiente quale determinante fondamentale dello stato di salute della popolazione umana.

## Agenti patogeni e contaminanti chimici

L'ambiente, infatti, può influire indirettamente o direttamente sulla salute.

Come? Ad esempio favorendo la circolazione di agenti patogeni e altri fattori come pollini e allergeni. Può anche agire per mezzo di fattori non biologici, come in presenza di contaminanti chimici e fisici.

I migliori esempi di relazione fra sostanze tossiche e patologie si trovano nelle malattie professionali e nei soggetti residenti in siti e aree particolarmente inquinati: basti pensare al caso dell'Ilva di Taranto<sup>5</sup>.

Secondo le stime riportate dalla prima conferenza mondiale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'inquinamento atmosferico e la salute, quest'ultimo causerebbe circa 7 milioni di vittime all'anno<sup>6</sup>.

Le quantità sempre maggiori presenti nell'aria di polveri sottili, metalli pesanti, diossine e biossidi, riportate nei dati raccolti in anni di rilevazioni, indicano un aumento dei casi di asma, enfisema, bronchite e cancro polmonare<sup>7</sup>, senza considerare gli effetti sul sistema cardiaco.



## Clima e salute pubblica globale: criticità del quadro generale

Il quadro generale pare critico anche secondo il rapporto stilato dal Lancet Countdown: un organismo di monitoraggio internazionale e indipendente la cui missione risiede nella misurazione degli impatti del cambiamento climatico sulla salute.

Il resoconto è lapidario: maggiore frequenza delle ondate di calore, insicurezza alimentare, aumenti nella diffusione e distribuzione di malattie infettive<sup>8</sup>.

La prevenzione delle malattie di origine ambientale richiede un complicato sforzo di azione su comportamenti e stili di vita, ciò non può prescindere da un ripensamento dell'economia e delle nostre priorità affinché sia garantita la sicurezza della popolazione<sup>9</sup>.

Occorre pertanto considerare il cambiamento climatico come un problema di salute pubblica globale.

Cosa abbiamo da perdere? La sopravvivenza della specie umana, oltre che di molte specie animali e vegetali.

Cosa abbiamo da guadagnare? Un pianeta e una vita migliori.

**Amedeo Tarozzi - Fridays for future Cesena**

<sup>1</sup> Approfondimenti sulla tutela dell'ambiente sono reperibili sul sito [www.wwf.it/il\\_pianeta/cambiamenti\\_climatici](http://www.wwf.it/il_pianeta/cambiamenti_climatici)

<sup>2</sup> Si rimanda a Borrelli G., 15/12/2018, Gli effetti dei cambiamenti climatici sulla salute, su [www.agi.it/data-journalism](http://www.agi.it/data-journalism).

<sup>3</sup> Si rimanda a Fazzini L., 23/07/2018, Inquinamento ambientale: ecco cosa succede alla nostra salute, alla pagina [www.osservatoriodiritti.it](http://www.osservatoriodiritti.it).

<sup>4</sup> È possibile approfondire sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità: [www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it).

<sup>5</sup> Si legga a riguardo Chiumarulo V., 03/10/2016, Ilva, boom di malattie respiratorie per i bimbi di Taranto, a [www.huffingtonpost.it](http://www.huffingtonpost.it).

<sup>6</sup> La conferenza si è svolta a Ginevra dal 30 ottobre al 1° novembre 2018. Informazioni più dettagliate su [www.arpat.toscana.it/notizie/arpatnews](http://www.arpat.toscana.it/notizie/arpatnews).

<sup>7</sup> Iannacone S., 11/04/2019, Ecco tutti i modi in cui l'inquinamento rovina la nostra salute, all'indirizzo web [www.wired.it](http://www.wired.it).

<sup>8</sup> Voluto dalla prestigiosa rivista medica inglese *The Lancet*. Allo studio hanno e stato condotto da oltre venti università di tutto il mondo, l'ONU e altre agenzie intergovernative hanno collaborato e analizzato l'andamento globale di vari indicatori in cinque ambiti diversi: esposizione e vulnerabilità umana di fronte al cambiamento climatico; strategie di adattamento in campo sanitario; misure di mitigazione e benefici previsti per la salute; ricadute sul sistema economico-finanziario; impegno pubblico e, soprattutto, politico. Per approfondimenti si rimanda direttamente al sito [www.lancetcountdown.org](http://www.lancetcountdown.org).

<sup>9</sup> Approfondimenti interessanti sulla pagina web [www.asvis.it](http://www.asvis.it), Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile. In particolare si veda il Global resource outlook, ad opera dell'UNEP (Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente), 12/03/2019.



## I batteri da nemici ad alleati

Possiamo giovarci di batteri “buoni” per detossificare alimenti e terreni e difendere ed assistere il nostro sistema immunitario e proteggerci dagli aggressori

**Bioremediation** parola che esiste in inglese da anni è stata tradotta in italiano col termine biorisanamento ed esprime il concetto di soluzione dei problemi dell'inquinamento ambientale mediante l'uso di microrganismi viventi: i batteri.

In medicina l'uso di batteri o probiotici o fermenti è noto da anni con particolare riguardo alla pediatria che li utilizza energeticamente da tempo. Tutti abbiamo assunto fermenti in corso di un episodio diarroico o dopo un trattamento antibiotico. La stessa cosa non si può dire per gli alimenti fermentati ottenuti sia con fermentazione guidata da culture starter che con fermentazione selvaggia. Una strettissima minoranza di persone conosce le notevoli

proprietà salutistiche del kefir artigianale, dell'aceto di mele non pastorizzato, delle olive non pastorizzate o delle verdure fermentate, solo per citare i più comuni alimenti fermentati. Per approfondire l'argomento si terrà un incontro dal titolo **“I batteri da nemici ad alleati”** a Cesena l'8 ottobre 2019, alla Sala Eligio Cacciaguerra presso il Credito Cooperativo Romagnolo, viale Bovio 72.

**È sempre più evidente che sia l'ambiente che il nostro intestino possono giovarsi di un biorisanamento** ad opera di batteri buoni che hanno la capacità di detossificare gli alimenti o il terreno, di predigerire gli alimenti assunti e di difendere e assistere il nostro sistema immunitario per proteggerci dagli aggressori.

Purtroppo la necessità di allungare la shelf life (la durata della vita sullo scaffale) dei nostri prodotti alimentari ha portato ad una graduale eliminazione dei cibi fermentati e a una grande diffusione della pastorizzazione, processo fisico che mediante il calore ha come obiettivo l'eliminazione del maggior numero di batteri contenuti nei nostri alimenti, buoni o cattivi che siano. Per questo le occasioni che abbiamo di introdurre batteri buoni nel nostro corpo è gravemente ridotta: ricorriamo ai probiotici come farmaci che, tuttavia, non sono sufficienti. Inoltre la logica imperante di una sanificazione data da disinfettanti chimici nell'ambiente o da antibiotici nell'uomo, ha gravemente rallentato lo sviluppo di metodiche di biorisanamento ambientale o umano.

**Contadini sanno che alcune avversità sono controllabili mediante l'uso di batteri**, famoso

è il bacillus turigensis che uccide le larve delle zanzare e alcune malattie dei prodotti ortofrutticoli. Nel 1980 uno scienziato giapponese il Prof Teruo Higa riunì un cocktail di 80 ceppi batterici costituiti da lattobacilli, lieviti e batteri della fotosintesi in grado di convivere, sopravvivere a lungo in soluzione acquosa e di essere riattivati al bisogno in qualunque ambiente. In caso ne occorrono grandi quantità questi possono essere moltiplicati mediante una rapida fermentazione con costi molto ridotti. Il Prof Higa registrò questo prodotto col nome di Effective Microorganism (EM).

**Nell'ambiente domestico e agricolo lo sviluppo degli em ha mostrato una enorme potenzialità** diffusa fra gli operatori del settore e poco conosciuta dalla popolazione. Pochi sanno che gli EM che possono essere reperiti a basso costo nel mercato e che, anche se ancora non prodotti in Italia, hanno mostrato grande utilità nella pulizia della casa, nella eliminazione degli odori sgradevoli nella bonifica degli scarichi fognari o nella pulizia degli animali domestici e negli allevamenti.

Gli EM hanno un enorme potere di colonizzare il terreno e aiutarlo, soprattutto se impoverito da anni di agricoltura chimica, a recuperare quella vita microbiologica necessaria per il

mantenimento di una fertilità di lungo corso, essenziale per lo sviluppo e il mantenimento di una agricoltura sostenibile.

Essi possono essere usati anche sulle piante in fase vegetativa, poiché concorrono a ristabilire il mantenimento di un microbioma superficiale delle piante che altro non è che un analogo del nostro microbioma cutaneo.

Allo stesso modo il microbioma radicale è l'equivalente per la pianta del nostro microbioma intestinale: tutti questi microbiomi sono essenziali per difenderci dalle avversità.

Gli EM, costituiti a loro volta da una miscela di lattobacilli, lieviti e batteri della fotosintesi, sono in agricoltura quello che lattobacilli, bifidi e lieviti sono in terapia umana. Inoltre lo sviluppo di moderne tecniche di tipizzazione genica del materiale batterico mediante il sequenziamento dell'RNA ribosomiale 16S rRNA sta consentendo di identificare e classificare nuove specie

batteriche soprattutto anaerobiche che

non erano in passato coltivabili e analizzabili. Ci attendiamo enormi sviluppi di tali tecniche che già hanno dato un forte impulso al settore della terapia batterica in campo umano, anche perché i costi di questi processi microbiologici sono molto inferiori.

**Sta emergendo recentemente il tema della resistenza agli antibiotici**

che rischia di mietere vittime negli ospedali di tutto il mondo civilizzato. La resistenza agli antibiotici ha fra le proprie cause un abuso di antibiotici oltre che in terapia umana anche in allevamento animale.

Le soluzioni più naturali possono essere in grado di aumentare la salute, biodiversità e robustezza della flora batterica intestinale, capace di per sé, di contrastare un grande numero di patogeni e l'uso di “film” batterici ambientali contrastano efficacemente lo sviluppo e la crescita di ceppi patogeni ambientali.

Occorre produrre un adeguato supporto scientifico per sensibilizzare tutti coloro che sono animati dalla buona volontà di trovare soluzioni semplici a problemi sempre più difficili, ma che richiedono un cambio radicale del modo di pensare.

**Dott Guido Balestra - Medico ISDE  
Fondazione Cardiologica Sacco - Forlì**





Alla luce delle situazioni attuali si impone una riconversione nella produzione di frutta e verdura

## Verso un'agricoltura biologica

### NON SOLO STILI DI VITA

Non soltanto stili di vita, per determinare il benessere e la salute di ogni cittadino. Non basta eliminare tabagismo, sedentarietà, alimentazione scorretta, eccesso di alcool ecc. ma l'uomo deve vivere in un ambiente non contaminato. Il commento di ogni registro tumori "italiano" ha una parola chiave "comune" le neoplasie sono determinate dallo stile di vita individuale, mentre l'ambiente è poco responsabile, un po' di più del 2-3%. Nel contempo una vasta letteratura scientifica indipendente conferma come il tumore venga promosso per circa il 75% da inquinanti ambientali che,

con "insulti" tossici e oncogeni, alterano l'attività epigenetica oncosoppressiva al nostro genoma.

### INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Diventa fondamentale combattere inquinamento atmosferico, radiazioni ionizzanti e nucleari, l'uso massiccio di fitofarmaci ecc. Il principio di precauzione diventa centrale se si vogliono prevenire malattie neo plastiche, cardio circolatorie, respiratorie, endocrine ecc. La battaglia non è solo sociale e culturale, ma anche politica, la separazione tra ambiente e sanità non ha più ragione di esistere.

**L'Italia  
al 1° posto in  
Europa per uso  
di fitofarmaci-  
ettaro**

### PESTICIDI E MALATTIE

Emerge come i fitofarmaci (pesticidi) rivestono un ruolo centrale per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, tumorali, metaboliche e altre cresciute a dismisura e con un costo altissimo **(la letteratura scientifica evidenzia la stretta correlazione degli insetticidi e l'aumento di leucemie nei bambini da 0 a 12 anni).**

L'Italia è al 1° posto in Europa per uso di fitofarmaci/ettaro, utilizza il 33% della quantità totale di insetticidi utilizzati in Europa. Esempi: il clorpirifos, insetticida con elevata tossicità e fra i più impiegati, determina azione negativa sul sistema respiratorio, sistema nervoso centrale, è carcinogenico per il colon-retto. Negli USA è vietato nelle formule di uso domestico. Fungicidi: l'Emilia Romagna è al primo posto nell'uso di questi pesticidi costituiti da elementi chimici dannosi per l'apparato gastroenterico, determinano insufficienza respiratoria e hanno un'associazione significativa con l'esposizione ai raggi ultravioletti negli agricoltori, per il melanoma. L'ISPR (Ente Governativo) ha trovato 259 pesticidi nelle acque italiane, il 67% nelle acque superficiali e nel 33% nelle acque sotterranee dei composti chimici trovati.

Le mappe segnalano concentrazioni di criticità lungo l'intera pianura padano-veneta, compresa l'Emilia Romagna, rispetto al centro e al sud: ciò è dovuto alla scarsa realizzazione di monitoraggi.

### CONTAMINAZIONE PRODOTTI FILIERA AGRO ALIMENTARE

Questo scenario aumenta enormemente il rischio di contaminazione dei prodotti della filiera agro alimentare, con l'impiego dell'acqua utilizzata per l'irrigazione e con la clorazione per renderla potabile per l'impiego domestico, con la sintesi di composti tossici e cancerogeni ottenuti dai residui di pesticidi.

### COME CAMBIARE

Cambiare si può, la soluzione è quella di ripartire da una agricoltura conservativa – biologica, biodinamica tale da riportare fertilità ai suoli e quindi cibi sani, "vivi", ricchi di tutti quei nutrienti, molto più presenti negli alimenti biologici rispetto a quelli da agricoltura industriale.

L'assessore regionale all'agricoltura, Simona Caselli, afferma che in regione sono presenti tutte le filiere del biologico, dall'ortofrutta ai cereali, dal latte alle carni e ai salumi. Le imprese vanno dalla moltiplicazione delle sementi, alla mangimistica, per il futuro continueranno a garantire il sostegno finanziario soprattutto in campo ortofrutticolo.

La provincia che vanta il più alto numero di operatori è Parma (1.082) seguita da Forlì – Cesena (907). 6.231 sono le imprese Emiliano Romagnole attive nel settore biologico.

152 mila ettari coltivati è rappresentata dai seminativi al secondo posto vengono prati e pascoli (12%) poi la vite (3%), la frutta (2%). L'ascesa del biologico è soprattutto nel settore zootecnico, il 5% sul totale regionale.

Per convincere gli agricoltori a convertirsi al biologico la regione eroga per i primi cinque anni un contributo che varia dai 126 ai 742 euro ad ettaro all'anno, secondo il tipo di cultura, da 20 a 68 euro all'ettaro, per chi si è già convertito. Lavorare la terra con l'agricoltura Biologica significa utilizzare una tecnica di coltivazione e di produzione del cibo che rispetti i cicli di vita naturale.

**Pier Antonio Marongiu  
Presidente Comitato Consultivo Misto Cesena**



Prevalgono gli erbicidi, perché utilizzati in grandi quantità, soprattutto in primavera. Nelle acque superficiali il "famigerato" glifosate, con il suo metabolita "AMPA" è l'erbicida che presenta il maggior numero di superamento dei limiti degli standard di qualità ambientale.



## Ci sono stili di vita sicuri per fare crescere bene i bambini

**Per fare crescere i bambini** un gran numero di studi sulla salute dimostra che una buona crescita nei primi 5 anni di vita è un presupposto per una buona salute nella vita adulta. I primi anni sono il periodo di maggiore sensibilità per gli interventi dei genitori e delle scuole. Questo periodo ha preso il nome inglese di Early Child Education, cioè educazione precoce del bambino. L'efficacia degli interventi diminuisce progressivamente con l'aumento dell'età. Non è per caso che ARRT, per i suoi interventi preferisca concentrarsi negli anni dell'asilo nido e della scuola dell'infanzia.

### GIOCHIAMO D'ANTICIPO PRIMA DI TUTTO CON L'ALIMENTAZIONE

Le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa tre tumori su dieci. Lo ha scritto recentemente l'Istituto Americano per la

Ricerca sul Cancro. Per questo le attività di educazione alimentare dell'ARRT hanno un titolo molto significativo: **IO GIOCO D'ANTICIPO**. Sono state preparate per gli asili nido e le scuole dell'infanzia. I progetti si chiamano **"Draghetto mangiabene"** per asili e scuole dell'infanzia e **"A scuola di vita"** per le scuole elementari. Draghetto Mangiabene è un simpatico peluche che si presenta ai bambini all'interno di un razzo e fa conoscere loro un fantastico universo spaziale alla scoperta di gustosi pianeti e stravaganti personaggi legati al cibo. Il Draghetto coinvolge 37 sezioni di scuola e circa 600 bambini. "A scuola di vita" cerca di fare raggiungere ai ragazzi delle elementari una maggiore consapevolezza dei concetti legati alla alimentazione attivando competenze relazionali ed emotive intense e a migliorare la relazione basata sul cibo fra i ragazzi.

Nei programmi vengono utilizzate le piramidi dell'alimentazione, grafici concepiti per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da organismi qualificati in materia di salute.

**In 11 anni l'ARRT ha lavorato in 353 classi con circa 6900 studenti.**

I progetti fanno parte dell'offerta formativa dell'ASL Romagna. Chi è interessato può avere gli opuscoli illustrativi dedicati ai genitori nella sede dell'ARRT in via Cavalcavia, 288 Cesena tel. 0547 29125.

### E INSIEME ALL'ALIMENTAZIONE L'ATTIVITÀ MOTORIA

**Alimentazione e movimento sono legati e aiutano a crescere bene.**

Attività motoria non vuole dire obbligatoriamente attività sportiva ma semplicemente "gioco" e in particolare gioco all'aperto. Sappiamo che quando l'energia introdotta con il cibo è maggiore della spesa energetica, senza il moto si verifica un eccessivo accumulo di grasso fino al sovrappeso e all'obesità. Nel 2018 il Dipartimento della Salute degli Stati Uniti ha pubblicato alcune raccomandazioni per i bambini dai 3 ai 5 anni. Suggerisce, specie per i più piccoli attività di gioco libero. Come per l'alimentazione, si sono diffuse le Piramidi dell'attività motoria legate alle Piramidi dell'alimentazione.

**L'attività fisica per i bambini non deve essere presentata come un obbligo perché diventa rapidamente un piacere. Promuove un senso di libertà di benessere di cui il bambino si accorge subito.** Determina una migliore padronanza del proprio corpo, una più precisa percezione dello spazio, una naturale individuazione degli ostacoli, una maggiore sicurezza nella pianificazione dei gesti. Oggi, con una parola inglese, si parla di "Outdoor Education" come educazione all'ambiente esterno come normale ambiente di vita e di formazione. La mancanza di movimento all'esterno provoca un "disturbo per mancanza di rapporto con la natura". Alcuni dei "disturbi" dei bambini di oggi che riguardano aspetti emotivi, iperattività, difficoltà nell'attenzione ecc., sarebbero dovuti anche a questa carenza di esperienze che riguardano la natura stessa dell'infanzia nel suo processo di sviluppo.

**L'ARRT si occupa naturalmente e insieme di educazione alimentare e di gioco attivo.**

Oggi i bambini svolgono prevalentemente attività sedentarie: non camminano nelle strade della città, sono portati in auto a scuola e alle loro attività sociali, siedono a vedere la TV e a giocare con i videogames. Solo il 23 % dei bambini svolge una sufficiente attività motoria sia strutturata che di gioco libero attivo. L'attività motoria dell'ARRT è organizzata da Ivana Donadel e Mara Fullin, campionesse di basket, ambasciatrici dello sport nel 2013 per il Comune di Cesena e della Nuova Virtus a Cesena. Insieme con loro opera Isotta Drudi, esperta di attività motoria nelle scuole dell'Infanzia. Nell'iniziativa svolta per il 2019 sono state coinvolte 63 classi e circa mille bambini.

**Moto interessante e divertente è stata una "olimpiade" finale**

I bambini partecipanti al progetto sono stati coinvolti nel centro polifunzionale Nuova Virtus di Cesena in un incontro finale per cimentarsi in gare. I più grandi in basket, calcio, multiprove. I più piccoli hanno partecipato a un recupero di giochi tradizionali e dimenticati come la corsa coi sacchi, il tiro alla fune, il lancio del vortex, il percorso dei serpenti, la camminata a gambero, il salto a rana e altro.

**Le attività di ARRT sono per tutti completamente gratuite**

**Giancarlo Biasini  
Vice Presidente ARRT**

**LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA**





**ARRT** Associazione  
Romagnola  
Ricerca  
Tumori

*Gioca d'anticipo con la prevenzione*



## AIUTACI AD AIUTARE

- **Destina il tuo 5 per mille** nella dichiarazione dei redditi inserendo il codice fiscale 90001280404
- **Diventando soci** con un versamento minimo di 10 euro
- **Effettuando donazioni** in occasione di matrimoni, battesimi, in memoria di..., lasciti testamentari
- **Effettuando un versamento sul Conto Corrente Postale** n°10889475
- **Effettuando un bonifico bancario** su uno dei seguenti Istituti di Credito:
  - **Banca Popolare Dell'Emilia Romagna sede di Cesena**  
IBAN IT 78 Q 05387 23901 000000654297
  - **Credito Cooperativo Romagnolo - BCC Cesena e Gatteo sede di Cesena**  
IBAN IT 83 H 070 7023 9000 0000 0060 423
  - **Credit Agricole Cariparma sede di S. Egidio**  
IBAN IT 57 Z 0623023913000043607560

**Ogni centesimo donato viene destinato alla prevenzione e diagnosi precoce delle patologie oncologiche tramite:**

- **Formazione gratuita nelle scuole sugli stili di vita**
- **Visite gratuite periodiche di prevenzione oncologica**
- **Potenziamento attrezzature diagnostiche per ambulatori ARRT**
- **Finanziamento di progetti oncologici di IRST Meldola e ASL Romagna**