

Prevenzione

PERIODICO DI INFORMAZIONE SANITARIA SCIENTIFICO CULTURALE



ARRT

Associazione
Romagnola
Ricerca
Tumori

Gioca d'anticipo con la prevenzione

**ARRT, LE PERSONE,
IL TERRITORIO**

**PREVENZIONE E DIAGNOSI
PRECOCE DEL COLLO
DELL'UTERO**

**LA SALUTE
INIZIA A TAVOLA**

**LA PREVENZIONE
DEL TUMORE
PROSTATICO**

TUMORE DEL SENO

VISITE GRATUITE

**CLIMATE CHANGE
ED ECONOMIE FORESTALI**

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 - ONCOLOGICA

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 - 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



ARRT, le persone, il territorio.

Fine anno, tempo di riflessioni e progetti.

Il 2019 chiude una stagione ricca di iniziative e risultati e apre il 2020 con la ricorrenza del 40° anno di Fondazione di **ARRT**. Il futuro si collega al passato, attraverso la costante realizzazione di prevenzione e diagnosi precoce. L'obiettivo è quello di essere sempre più vicini alle persone nella lotta al tumore.

Molte le iniziative. Le scuole con i corsi su alimentazione e gioco-movimento hanno superato, nell'anno scolastico 2019/20, le quattromila prenotazioni (raggiungendo nell'ultimo decennio le 18.000 adesioni).

Il cibo è insieme nutrimento e cultura e per tutti si rende necessario selezionare le proprie abitudini di vita, pertanto il prossimo anno vedrà l'organizzazione di corsi di sana cucina e di una importante conferenza sull'alimentazione.

I nostri ambulatori oncologici, dalla Valle del Rubicone a quella del Savio, oltre a quello di Cesena, hanno l'obiettivo di agevolare chi abita nei comuni più decentrati e necessita di accertamenti oncologici di primo livello in tempi brevi: le 4.500 visite annuali effettuate offrono un dato interessante e soddisfacente. La continua e concreta attenzione alle problematiche oncologiche delle persone hanno spinto **ARRT** ad effettuare diagnosi precoci gratuite di primo livello per coloro che non sono compresi negli screening gratuiti della sanità pubblica: in un biennio gli esami gratuiti sono stati superiori a 2.000 ed hanno riguardato melanoma, ecografia al seno per donne sotto i 45 anni, accertamenti all'endometrio per quelle in menopausa.

Costante l'aggiornamento della strumentazione per ambulatori che solo nel 2019 ha visto interventi per circa 75.000 euro.

L'anno che verrà ci vede proseguire con più intensità sul tema ambiente.

Quale modello scegliere per la propria salute e il mondo circostante?

Come fare per costruire un mondo a misura di uomo? Potranno fornire risposte le conferenze informative sull'inquinamento riguardanti: cambiamenti climatici, pesticidi in agricoltura, inquinamento atmosferico, onde elettromagnetiche che si terranno da febbraio a maggio (*titoli e date degli incontri di seguito*). Nel 2020 saranno riproposti i tre accertamenti oncologici gratuiti già indicati che impegnano in misura importante le disponibilità di **ARRT**.

Novità assoluta sono le convenzioni con le varie aziende sul welfare aziendale,

accordi per fare esami oncologici ai dipendenti presso le stesse aziende o negli ambulatori **ARRT**. Come si vede un 2020 pieno di iniziative e novità che continuano e incrementano i nostri obiettivi. Risulta che oggi ci si ammala più di tumore ma si guarisce di più.

È auspicabile che a breve ci si ammali di meno e si guarisca di più: è questa la battaglia di **ARRT** per consolidare sempre più quel gioco d'anticipo, che consente di battere il tumore con una continua prevenzione ed un'estesa diagnosi precoce.

A Presidenti, Consiglieri, Medici, Collaboratori, Volontari che si sono succeduti,

con passione, in questi primi 40 anni per consolidare sempre il gioco d'anticipo, fondamentale chiave di volta nella lotta al tumore, vanno i più sentiti ringraziamenti.

A tutti i migliori Auguri.

Franco Urbini
Presidente ARRT

ASSOCIAZIONE ROMAGNOLA RICERCA TUMORI

1980 - 2020: Ciclo di Conferenze nel quarantennale dell'Associazione.

INQUINAMENTO AMBIENTALE E TUMORI

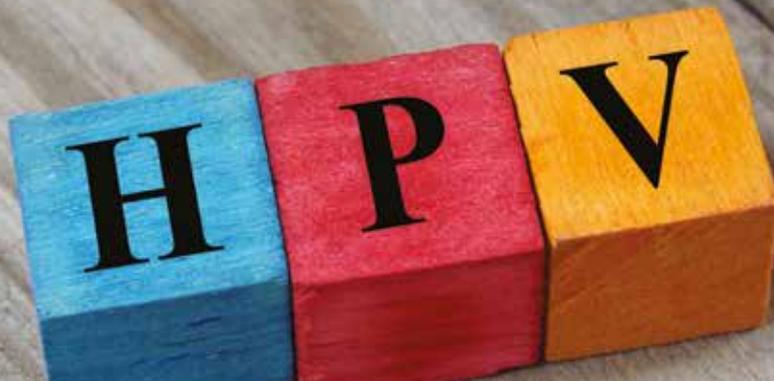
Sede: Sala Eligio Cacciaguerra,
Viale Giovanni Bovio 72 - Cesena.

Moderatore: Pier Antonio Marongiu di ARRT.

- ▶ 10 febbraio 2020 · ore 20:30
INQUINAMENTO E CAMBIAMENTI CLIMATICI: EFFETTI SULLA SALUTE
"Impatti sanitari dei Cambiamenti Climatici"
Gianni Tamino del Comitato Scientifico ISDE Italia, già doc. di Biologia Università di Padova.
"Crisi Climatica e Ambientale, ultima chiamata per la specie Umana"
attivista Fridays For Future Cesena.
- ▶ 9 marzo 2020 · ore 20:30
INQUINAMENTO E PESTICIDI IN AGRICOLTURA; RUOLO DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA
"Coltivare Biodiversità per Coltivare Salute"
Patrizia Gentilini Oncologa ed Ematologa ISDE Italia. "Ambiente e Agricoltura" *Lia Montalti* Consigliere Regione Emilia-Romagna.
- ▶ 6 aprile 2020 · ore 20:30
INQUINAMENTO ATMOSFERICO EMISSIONI DA TRAFFICO E DA COMBUSTIONE
"L'inquinamento dell'aria ci accorcia la vita!"
Ruggero Ridolfi ARRT e Medici per l'Ambiente - ISDE Forlì-Cesena.
"Inquinamento Ambientale e polmone"
Beniamino Praticò - Pneumologo - Direttore di Medicina Interna - Ospedale Cesenatico.
- ▶ 11 maggio 2020 · ore 20:30
INQUINAMENTO DA ONDE ELETTROMAGNETICHE ED AVVENTO DEL 5G
"L'inquinamento Elettromagnetico: un Nemico Invisibile" *Fausto Bersani* doc. di Fisica e consulente Federconsumatori Provincia di Rimini. "Un mare di Onde Elettromagnetiche: Rischi per la Salute"
Ruggero Ridolfi di ARRT e Medici per l'Ambiente - ISDE Forlì-Cesena.

Si ringrazia il Credito Cooperativo Romagnolo per la collaborazione e la concessione della Sala Eligio Cacciaguerra.





Prevenzione e Diagnosi precoce del Collo dell'Utero.

HPV - DNA TEST e PAP TEST

L'HPV (Human Papilloma Virus, detto Papillomavirus) è un virus molto diffuso in tutta la popolazione, uomini e donne, si trasmette per via sessuale, attraverso il contatto con cute o mucose ed è alta la prevalenza soprattutto nei giovani.

Nel 50% dei casi l'infezione regredisce spontaneamente entro 1 anno e nell'80% dei casi entro 2 anni. Fra tutte le donne infettate con un tipo di HPV cancerogeno, solo molto meno dell'1% sviluppa una lesione pre o neoplastica. Inoltre lo sviluppo di un tumore della cervice è un processo lento ed i suoi passaggi sono spesso reversibili.

Il Programma di Screening della Regione Emilia Romagna, per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del collo dell'utero, prevede il Pap-TEST, ogni tre anni, a tutte le donne dai 25 ai 29 anni, e l'HPV TEST ogni cinque anni dai 30 ai 64 anni:

1. HPV-DNA TEST è un esame che permette di scoprire la presenza del virus mediante l'identificazione del suo DNA.

2. PAP-TEST è un esame che permette di osservare se le cellule hanno subito alterazioni prodotte dal virus HPV.

Con i TEST di screening si può ottenere la prevenzione e la diagnosi precoce se effettuati con regolarità.

PREVENZIONE PRESSO L'AMBULATORIO DELL'ARRT

Nell'ambulatorio di **Oncologia-ginecologia dell'ARRT** (mediante il quale ci si prenota telefonando allo 0547.29125 dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 18:30) si possono effettuare le seguenti prestazioni:

- **Prelievi per PAP TEST**
- **Colposcopia:** mediante il colposcopio, strumento utilizzato per l'esame della superficie di rivestimento della vagina e del collo dell'utero, la visione viene ingrandita, consentendo al medico di rilevare anomalie, eventuali lesioni, alterazioni o neoplasie che potrebbero sfuggire a una visione a occhio nudo
- **Polipectomie della cervice:** i polipi della cervice (o polipi cervicali) sono neoformazioni tumorali benigne che si sviluppano nel rivestimento del collo uterino. Queste lesioni si presentano come escrescenze di piccole dimensioni, per lo più pe-

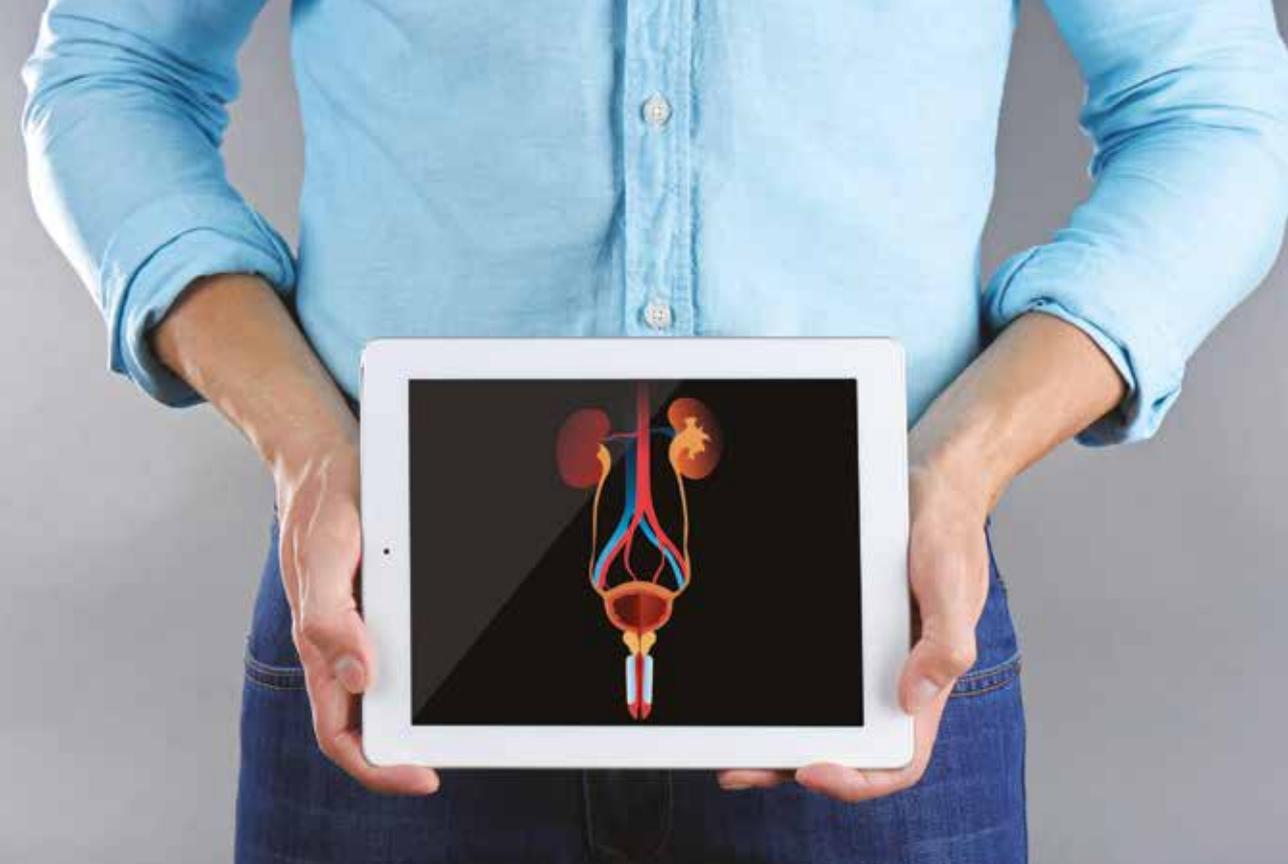
duncolate. Il trattamento consiste nella semplice rimozione del polipo cervicale.

• **Biopsie della cervice:** la biopsia è un esame medico diagnostico che consiste nel prelievo di una porzione o di un frammento di tessuto per essere analizzato al microscopio. La biopsia viene eseguita al fine di escludere o confermare un sospetto di malattia (ad es. infiammazione o tumore).

• **Visita oncologico-ginecologica.**

• **Ecografia transvaginale:** l'ecografia transvaginale è un esame che permette di visualizzare: gli annessi (ovaie), il corpo uterino e l'endometrio. In particolare l'endometrio può essere così valutato nel periodo menopausale quando è più soggetto ad alterazioni benigne e non.

Dott.ssa Franca Sabbadini



La Prevenzione del Tumore Prostatico.

Il tumore della prostata è tra i più diffusi e rappresenta circa il 15% di tutti i tumori diagnosticati nell'uomo. L'incidenza, cioè il numero di nuovi casi registrati in un dato periodo di tempo - poco più di 23.500 casi ogni anno in Italia - è in continua crescita ed è riconducibile all'aumento dell'età media della popolazione e alla diffusione dello screening per la diagnosi precoce della malattia.

Il rischio di sviluppare il tumore è correlato all'età, alla familiarità, all'etnia, alla dieta, allo stile di vita e all'assunzione di farmaci. Il tumore della prostata è raro negli uomini al di sotto dei 45 anni, ma diventa sempre più frequente con l'invecchiamento: studi autoptici su uomini deceduti per altre cause, hanno individuato la presenza del tumore nel 30% dei cinquantenni, e nell'80% dei settantenni. Gli uomini con un fratello o un padre colpiti dal tumore corrono un rischio doppio del normale di svilupparlo anch'essi. La frequenza di manifestazioni del car-

cinoma nel mondo è largamente variabile, sia su base puramente geografica (poco diffuso in Asia meridionale e orientale, più comune in Europa, e ancor di più negli Stati Uniti) che etnica (meno comune tra gli Asiatici, più comune tra gli Afroamericani).

Non esiste una vera e propria prevenzione primaria specifica per il tumore, anche se sono note alcune regole comportamentali e dietetiche che possono essere applicate nella vita di tutti i giorni: mantenere nella norma il peso corporeo, provvedere ad una adeguata esposizione ai raggi solari (per evitare carenze di vitamina D) e aumentare il consumo di particolari alimenti. In particolare: **la vitamina E** (reperibile nei vegetali a foglie verdi), **il licopene** (presente nei pomodori), **gli acidi grassi omega-3** (nei pesci come il salmone o il pesce azzurro), **le epigallocatechine** (thè verde) e **il selenio** (aglio), sembrano in grado di svolgere un'attività protettiva grazie alle loro proprietà anti-ossidanti

ed anti-infiammatorie. Per quanto riguarda i farmaci, gli estrogeni ricavati dalla soia e altre fonti vegetali (fitoestrogeni), i FANS (come l'aspirina), gli ipolipemizzanti (statine) e alcuni farmaci per il trattamento dell'ipertrofia prostatica (finasteride e dutasteride) sembrano essere associati ad un minor rischio di sviluppare la neoplasia.

Le infezioni urogenitali, in particolare quelle sessualmente trasmesse come la clamidia, la gonorrea e la sifilide e le infiammazioni della prostata (prostatiti) sembrano invece aumentare le probabilità di tumore. Esistono evidenze molto frammentarie e non consistenti in merito a livello di attività sessuale, fumo di sigaretta, consumo di alcool e di tè, abuso di grassi saturi/animali, carne rossa e latticini.

Accanto a questi accorgimenti di prevenzione primaria, **si possono adottare delle misure per diagnosticare la malattia in fase precoce e quindi impedirne la progressione** (prevenzione secondaria). La precocità della diagnosi e della terapia aumentano infatti in maniera considerevole la probabilità di guarigione.

La diffusione dei test per la misurazione del PSA (antigene prostatico specifico) a partire dagli anni '80 ha portato ad un drammatico aumento dell'incidenza dei tumori, con la cosiddetta **"stage migration"** verso forme meno avanzate e quindi potenzialmente curabili. Tuttavia la mortalità da cancro della prostata è rimasta pressoché invariata: questo significa che la maggior parte dei tumori identificati grazie al **PSA** rappresentano in realtà forme indolenti di malattia, verosimilmente prive di reale significato clinico (problema dell'*over-diagnosis* e dell'*over-treatment*).

Il PSA è gravato inoltre da problemi di scarsa accuratezza in quanto non si tratta di marker cancro-specifico, il cui valore può aumentare anche in caso di infiammazione, ipertrofia prostatica e stimolazioni meccaniche (visita urologica, cateterismo vescicale).

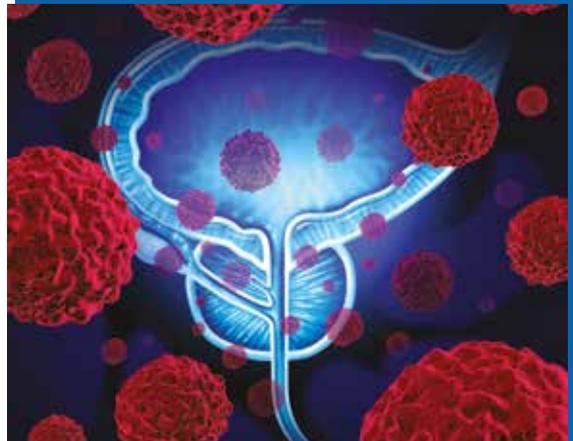
Il dato del **PSA** deve quindi necessariamente essere inquadrato in un percorso clinico che preveda l'esecuzione di una esplorazione rettale e, laddove persistessero dubbi interpretativi, di esami strumentali specifici (ecografia transrettale e risonanza magnetica multiparametrica della prostata), in modo tale da sottoporre a

biopsia prostatica - l'unico esame per porre una diagnosi certa di tumore - solo i pazienti che realmente ne necessitano.

Il ruolo dello screening basato su PSA ed esplorazione rettale è molto dibattuto: gli studi clinici condotti fino ad ora hanno dimostrato che i pazienti sottoposti ad uno screening "di massa" hanno un'incidenza maggiore di tumore della prostata rispetto ai pazienti non sottoposti a screening; tuttavia questo aumento di incidenza non produce differenze per quanto riguarda la mortalità cancro-specifica né globale.

È ragionevole pertanto prospettare ai pazienti il cosiddetto **screening "opportunistico" o spontaneo** che prevede dosaggi seriati del **PSA** e visite urologiche a cadenza regolare sulla base dei fattori di rischio individuali di ciascun paziente (età, etnia, familiarità, livelli di partenza del PSA).

Dott. Andrea Turci



La salute inizia a tavola.

Consigli per preparare un piatto sano.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è fondamentale per una buona qualità della vita. Utilizzare alimenti e metodi di cottura adeguati sono alla base di una sana e corretta alimentazione, ecco alcuni semplici consigli.

Limitare il consumo di sale: ricordiamoci che il sale non è solo quello aggiunto in cucina oppure a tavola, ma è anche naturalmente presente negli alimenti; lo troviamo inoltre nei prodotti trasformati e/o confezionati, proprio per questo è importante leggere l'etichetta. Per rendere comunque gustoso il nostro piatto possiamo sostituire il sale con le erbe aromatiche e le spezie: basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, erba cipollina, alloro, zafferano, cipolla, aglio, ecc..

Utilizzare l'**Olio Extravergine d'Oлива** per cucinare e condire le pietanze, limitando il consumo di grassi come burro, strutto, lardo, ecc..

Limitare il consumo di zucchero e dei prodotti che lo contengono avendo cura di leggere le etichette degli alimenti. Lo zucchero, infatti, si può trovare in tantissime forme e definizioni: sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, maltosio, amido di mais, sciroppo di cereali, saccarosio, ecc.

L'acqua è fondamentale per la salute. È importante bere in maniera adeguata per favorire l'idratazione ed eliminare le sostanze di rifiuto dall'organismo. È consigliato bere almeno dai 6 ai 10 bicchieri d'acqua al giorno. Da evitare il consumo di bibite gasate e zuccherate.

È importante consumare giornalmente 5 porzioni tra **frutta e verdura fresche** di colori diversi. Sono un'ottima fonte di fibre, vitamine, minerali e sostanze antiossidanti. **Rivestono un ruolo preventivo importante in patologie come l'obesità, diabete e tumori.**



METODI DI COTTURA

Molti sono i metodi di cottura consigliati: al forno, al vapore, bollitura, al cartoccio, pentola a pressione, padelle antiaderenti, alla griglia.

Cottura a vapore: questo metodo è indicato per la cottura delle verdure, ma anche del pesce e della carne. Il vapore cuoce le pietanze poste nel cestello sulla pentola e l'acqua non è a diretto contatto con l'alimento. I cibi cuociono a temperature relativamente basse: rimangono così pressoché inalterati i sapori, gli aromi, le vitamine ed i minerali.

Pentola a pressione: è particolarmente indicata per cuocere cibi che richiedono lunghi tempi di cottura (es. legumi e cereali integrali). Il vapore che deriva dalla cottura, si accumula all'interno del recipiente, creando un ambiente a temperatura maggiore. La temperatura di ebollizione - e quindi di cottura - aumenta (fino a 120°C) diminuendo di conseguenza i tempi di cottura dei cibi. Anche gli ortaggi possono essere cotti a pressione, purché siano rispettati i tempi indicati nelle istruzioni della pentola.

Pentole antiaderenti: grazie al loro rivestimento antiaderente sono adatte a cucinare senza grassi. Attenzione però a non utilizzare pentole danneggiate o graffiate oppure a temperature elevate (oltre i 250-260°C) perché potrebbero rilasciare sostanze dannose per la nostra salute.

La frittura occasionalmente è concessa, come possiamo renderla più sana?

- Gli oli più adatti per friggere sono l'olio extravergine di oliva (punto di fumo circa 210°C e percentuale di acidi grassi polinsaturi del 10%) e l'olio di arachide (punto di fumo circa 180°C e 30% di acidi grassi polinsaturi).

- Prestare attenzione alla temperatura dell'olio. Una frittura perfetta deve avvenire con una temperatura dell'olio compresa fra i 160°C e i 180°C. Al di sopra dei 180°C i grassi dell'olio cominciano ad ossidarsi molto rapidamente.

- L'olio ad una temperatura superiore ai 160°C, forma sull'alimento una crosticina croccante, che oltre a rendere il cibo più gustoso e a migliorarne la consistenza, evita che venga assorbita una quantità eccessiva di olio. Per garantire una temperatura corretta si consiglia di utilizzare un termometro per alimenti.



- Dopo aver scolato l'alimento fritto, adagiarlo su carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Non riutilizzare l'olio di frittura.

Dott.ssa Chiara Mantengoli
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Tumore del Seno.

Il più frequente nella popolazione femminile.

Il tumore al seno è una malattia potenzialmente grave se non è individuata e curata per tempo. È dovuto alla moltiplicazione non controllata di alcune cellule della ghiandola mammaria che si trasformano in cellule maligne. Ciò significa che hanno la capacità di staccarsi dal tessuto che le ha generate per invadere i tessuti circostanti e, col tempo, anche gli altri organi del corpo.

La prognosi è tanto più favorevole quanto più precoce è la diagnosi, da qui l'importanza di una strategia di prevenzione.

SINTOMI

In genere le forme iniziali di tumore del seno non provocano dolore (*il dolore per lo più è dovuto alle naturali variazioni degli ormoni durante il ciclo*). **Da cercare, invece, sono gli eventuali noduli palpabili o addirittura visibili,** anche se in genere questi sono segni di una forma tumorale già avanzata e non di una forma identi-

ficata in fase precoce, più facile da curare. La metà dei casi di tumore si presenta al quadrante superiore esterno della mammella. Sono importanti le alterazioni del capezzolo, perdite da un capezzolo solo, cambiamenti della pelle (aspetto a buccia d'arancia localizzato) o della forma del seno. La maggior parte dei tumori del seno, però, non dà segno di sé e si vede solo con la mammografia (nella donna giovane, tra i 30 e i 45 anni, con l'aiuto anche dell'ecografia).

DIAGNOSI

Il cancro del seno viene diagnosticato con la mammografia e l'ecografia mammaria: la scelta di quale dei due esami utilizzare dipende dall'età, anche se nella maggior parte dei casi si utilizzano entrambi. In alcuni casi specifici (per esempio di fronte a mammelle molto dense o a lesioni difficili da classificare) è possibile ricorrere alla risonanza magnetica. L'eventuale identificazione di noduli o formazioni sospette porta in genere il medico a consigliare una biopsia che

consente un esame citologico o microistologico.

COME SI CURA

Quasi tutte le donne con tumore del seno subiscono un intervento chirurgico per rimuovere i tessuti malati. Nei casi in cui è possibile si ricorre alla chirurgia conservativa, cioè si salva il seno, ma si asporta tutta la parte in cui si trova la lesione. Questa tecnica è chiamata **quadran-tectomia**, deve essere seguita da una radioterapia, che ha lo scopo di proteggere la restante ghiandola mammaria sia dal rischio di recidiva locale sia dalla comparsa di una nuova neoplasia mammaria. La chemioterapia è utile, ma non è sempre necessaria e va prescritta dopo una valutazione personalizzata di ogni caso.

CHI È A RISCHIO

Ci sono diversi fattori di rischio per il cancro al seno, anche se solo alcuni di essi sono prevedibili.

Età: più del 75% dei casi di tumore del seno colpisce donne sopra i 50 anni.

Familiarità: circa il 5-7% delle donne con tumore al seno ha più di un familiare ammalato (soprattutto nei casi giovanili).

Ormoni: l'uso eccessivo di estrogeni facilita la comparsa del cancro al seno (*le gravidanze hanno un effetto protettivo*). Alterazioni del seno, cisti e fibroadenomi che si possono rilevare con un esame del seno non aumentano il rischio di cancro. Anche obesità e fumo hanno effetti negativi.

IL TUMORE DEL SENO COLPISCE 1 DONNA SU 8 NELL'ARCO DELLA VITA.

È il tumore più frequente nel sesso femminile e rappresenta il 29% di tutti i tumori che colpiscono le donne.

È la prima causa di mortalità per le donne, con un tasso del 17% di tutti i decessi femminili per causa oncologica. È possibile ridurre il proprio rischio di ammalarsi con un comportamento attento e con pochi esami di controllo elencati più sotto. **È bene fare esercizio fisico e alimentarsi con pochi grassi e molti vegetali** (frutta e verdura, in particolare broccoli e cavoli, cipolle, tè verde e pomodori).

Allattare i figli aiuta a combattere il tumore del seno perché l'allattamento consente alla cellula del seno di completare la sua maturazione e quindi di essere più resistente a eventuali trasformazioni neoplastiche.

Per quanto attiene alla mammografia, la Regione Emilia e Romagna offre attraverso lo screening, che inizia a 45 anni, la possibilità di eseguire gratuitamente questo esame.

L'ecografia è un esame molto utile per esaminare il seno giovane, dato che in questo caso la mammografia non è adatta. La risonanza magnetica viene riservata ai seni molto densi o ai dubbi diagnostici.

La visita: è buona abitudine fare una visita del seno presso un ginecologo o un medico esperto almeno una volta l'anno, indipendentemente dall'età.

L'autopalpazione: è una tecnica che consente alla donna di individuare precocemente eventuali trasformazioni del proprio seno.

La sua efficacia in termini di screening è però molto bassa: questo significa che costituisce un di più rispetto alla sola visita e alla mammografia a partire dall'età consigliata ma non può sostituirla.

ARRT E PREVENZIONE TUMORI

Da alcuni decenni l'**Associazione Romagna Ricerca Tumori** è impegnata in campagne di prevenzione in campo oncologico, in particolare nella prevenzione di tumori del colon, della pelle, dell'apparato genitale femminile e del seno.

CAMPAGNE DI EDUCAZIONE E PREVENZIONE ATTRAVERSO L'INFORMAZIONE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

L'ultima importante iniziativa dell'**ARRT** è stata la **campagna di prevenzione del tumore al seno** in età giovanile attraverso l'offerta gratuita di visita ed ecografia senologica.

L'indubbio successo dell'iniziativa in termini di adesioni è stata importante perché ha agganciato una platea di nuove utenti avvicinandole ad un virtuoso percorso di consapevolezza e prevenzione.

Dott. Gilberto Gallone



CLIMATE CHANGE ED ECONOMIE FORESTALI.

Legambiente
pubblica il report 2019
sullo stato di salute del patrimonio
forestale italiano: conservare,
ricostruire, rigenerare.

Le 10 proposte di *Legambiente* per una gestione sostenibile del patrimonio forestale italiano sono visionabili al sito www.legambiente.it

Quando si parla di cambiamenti climatici e di possibili strategie per contrastarli, le foreste hanno spesso un ruolo centrale.

In un video diffuso a settembre dal quotidiano inglese *Guardian* e rapidamente diventato virale, l'attivista svedese Greta Thunberg e il giornalista conservazionista britannico George Monbiot presentano per esempio le foreste come una "magic machine" per immagazzinare il carbonio presente nell'atmosfera. Una risorsa naturale e dai costi minimi, per usare le parole di Monbiot, che si costruisce sostanzialmente da sé e che stiamo colpevolmente ignorando. Più recentemente, uno studio pubblicato dalla rivista *Science* ha generato ottimismo ipotizzando che ad un aumento di un terzo della superficie terrestre coperta da foreste corrisponderebbe il riassorbimento di una quantità di carbonio vicina ai due terzi di tutto il carbonio emesso nell'atmosfera da attività umane dalla rivoluzione industriale ad oggi. Metodologia e analisi dello studio pubblicato da *Science* sono stati successivamente oggetto di critica e revisione da parte di numerosi scienziati, immancabilmente però anche le voci più critiche all'interno della comunità scientifica hanno ribadito la necessità politica di portare l'attenzione su iniziative di forest restoration, e come non possa esistere una seria discussione su strategie di contrasto ai cambiamenti climatici che non abbia al suo centro una riflessione sul ruolo delle foreste.

Comprensibilmente, data la natura del problema climatico, **il dibattito sulle potenziali correlazioni tra deforestazione, riforestazione e climate change ha spesso un focus globale**, mentre lo stato di salute dei boschi italiani raramente fa notizia. Il patrimonio forestale italiano è però parte importante del territorio nazionale, ed ammonta attualmente a più di un terzo della superficie (il 36,4% secondo l'ultimo Rapporto sullo stato delle foreste e del settore forestale del Mipaaf). Un report pubblicato da *Legambiente* a fine ottobre, in coincidenza con il secondo **Forum Nazionale sulla Gestione Forestale Sostenibile**, offre numerose prospettive sul suo stato di salute, culminando con un elenco di dieci proposte che mirano ad una sua miglior tutela e valorizzazione.

Aspetto centrale del report di *Legambiente* è il suo sottolineare a più riprese, accanto all'importanza assoluta di attività di conservazione e salvaguardia del patrimonio forestale, la necessità di **creare nuove opportunità socio-economiche per i territori e le comunità montane e dell'inter-**

no. Evidenziando come negli ultimi 50 anni siano mancate iniziative volte a frenare lo spopolamento delle zone montane del paese, il report auspica la riattivazione delle filiere forestali e di "bioeconomie" locali, economie cioè basate su risorse naturali fornite dalle foreste, rielaborate utilizzando risorse biologiche rinnovabili. Parallelamente il report avanza l'idea che vengano riconosciuti, politicamente ed economicamente, alle aree e comunità montane i servizi ecosistemici generati dalle foreste.

Seppur il processo storico di spopolamento e abbandono dei territori montani abbia di fatto decretato un progressivo aumento delle aree boschive nel paese (che si sono progressivamente estese su terreni precedentemente coltivati o utilizzati come pascoli - si calcola un aumento di tre volte dagli anni '30 ad oggi), tali processi secondo il report hanno determinato anche una simultanea diminuzione della qualità dei boschi e delle foreste, tale da esporre il patrimonio italiano a rischi idrogeologici e da minare il potenziale delle foreste italiane quali fattori di contrasto ai cambiamenti climatici.

Il report dedica poi spazio considerevole al ruolo delle foreste quali garanzie di benessere ambientale, auspicando anche iniziative verso l'istituzione di foreste urbane. Viene evidenziato come il bosco fornisca "ossigeno, cibo, principi attivi farmaceutici e acqua dolce", sia strumento fondamentale nel contrastare la desertificazione, aiuti a prevenire l'erosione del suolo, e funga da deposito naturale di carbonio.

Nel valutare il potenziale delle foreste all'interno di strategie di contrasto ai cambiamenti climatici, il report di *Legambiente* si sofferma poi sul **Piano Nazionale Integrato Energia e Clima** presentato dal governo italiano a marzo 2019, sottolineando come esso sia insufficiente a confrontare l'emergenza climatica, e rimarcando in particolare le sue carenze nel comprendere l'importanza del settore agro-forestale nei processi di mitigazione e adattamento ai cambiamenti climatici. Ad un anno dalla tempesta Vaia, i cui venti nell'ottobre 2018 abbatterono un numero stimato di 14 milioni di alberi nel nord-est italiano, il report porta poi crucialmente l'attenzione su un altro aspetto della relazione fra foreste e cambiamenti climatici, evidenziando i rischi a cui la maggiore frequenza di eventi atmosferici violentissimi espone il patrimonio forestale.

Michele Bruzzi · Fridays for future Cesena

A SCUOLA DI VITA E DRAGHETTO MANGIA BENE

Da 11 anni **ARRT** ha ampliato la sua attività di prevenzione collaborando con l'ASL Romagna in una campagna di educazione alimentare nelle scuole della Romagna. Anche quest'anno sono stati attivati i due progetti **Draghetto Mangiabene** e **A Scuola di Vita**, che coinvolge insegnanti, bambini e genitori, con la finalità di favorire corrette abitudini alimentari per una prevenzione delle malattie degenerative e neoplastiche, secondo i principi della dieta mediterranea. **Draghetto Mangiabene** attivo da quattro anni ha coinvolto 37 sezioni della scuola dell'infanzia per un totale di circa **600 bambini**. Per l'anno scolastico **2019/20** le adesioni sono le seguenti: 7 scuole dell'infanzia per un totale di **501 bambini** **A Scuola di Vita** attivo da 11 anni ha coinvolto 155 classi di scuola primaria e 198 classi di scuola secondaria di primo grado sensibilizzando circa **6.900 studenti**.

Per l'anno scolastico **2019/20** le adesioni sono le seguenti: **scuola primaria** 11 classi per un totale di **236 alunni**. **Scuola secondaria** 22 classi per un totale di **530 alunni**. Le attività di educazione alimentari dell'ARRT hanno un titolo molto significativo: **IO GIOCO D'ANTICIPO**. Sono coordinate dalla *Dott.ssa Annalisa Bertozzi* e coadiuvata da nutrizionista e psicologa.

GIOCO E MOVIMENTO

A partire dall'anno scolastico 2018/19, oltre all'educazione alimentare, **ARRT** ha promosso l'educazione gratuita all'attività motoria e il gioco attivo attraverso il **Gioco e Movimento** e anche quest'anno è ripartito dal mese di ottobre. Il progetto è rivolto, gratuitamente, a tutte le classi della scuola primaria e agli ultimi due anni dell'infanzia del comune di Cesena con l'obiettivo di proporre modelli di sviluppo psicofisico del bambino. L'attività motoria è coordinata da *Ivana Donadel* e *Mara Fullin* dirigenti della *Nuova Virtus Cesena* e coadiuvata da insegnanti di educazione fisica.

Il progetto per l'anno scolastico **2018/19** ha visto coinvolte 112 classi della scuola primaria per un totale di **2.015 alunni** e 4 sezioni delle scuole dell'infanzia per un totale di 100 bambini.

Per l'anno scolastico **2019/20** le adesioni sono le seguenti: scuola primaria 120 classi per un totale di **2.500 alunni** e scuola dell'infanzia 4 sezioni per un totale di **100 bambini**.

EDUCAZIONE NUTRIZIONALE



EDUCAZIONE AL MOVIMENTO



VISITE GRATUITE

L'Associazione, nel proseguire le sue finalità di prevenzione oncologica, ha promosso per l'anno 2019: **VISITE GRATUITE DI PRIMO LIVELLO ALLA POPOLAZIONE PER LA PREVENZIONE DEL MELANOMA** (aprile, maggio, giugno 2019) **visitati 228 pazienti. VISITA ED ECOGRAFIA GRATUITA ALLE DONNE SOTTO I 45 ANNI** (ottobre novembre 2019) **visitate 504 donne.**

Le iniziative sono state realizzate anche grazie al generoso contributo concesso alla nostra Associazione, del Lions Club Cesena e del Tachificio Zanzani di Savignano sul Rubicone.

L'obiettivo di ARRT è continuare su questa linea e, con l'aiuto delle donazioni provenienti dai sostenitori, continuare a migliorarci nella prevenzione e diagnosi precoce.

PREVENZIONE SENOLOGICA
Visita ed ecografia mammografica a donne con età inferiori a 45 anni.
Le visite saranno effettuate presso gli ospedali di Cesena e Savignano sul Rubicone.

Se ami la tua pelle falla controllare

Prenota una visita gratuita dei nei per la prevenzione del melanoma.
Chiamaci al numero 0547 29125
1 e 2 aprile 2019 dalle 09 alle 12 e dalle 15 alle 18
Le visite saranno effettuate presso:
poliambulatorio ARRT Via Cavallotti 288 Cesena

ARRT Associazione oncologica per la prevenzione
Lions Club Cesena
Tachificio Zanzani

PER I TUOI AUGURI SCEGLI LE NOSTRE CARTOLINE SOLIDALI DIGITALI

Sempre più Aziende decidono di devolvere in beneficenza la somma ogni anno destinata alle strenne natalizie, il modo migliore per celebrare le festività.

Ecologiche e veloci le potrai inviare via e-mail ai tuoi contatti condividendo con loro la tua donazione.

CREARE LE TUE CARD DIGITALI È SEMPLICE: contattaci al numero 0547.29125, ti proporremo alcune soluzioni grafiche personalizzate con l'inserimento del tuo logo e messaggio.

Ogni anno ARRT elargisce il suo impegno per evitare l'insorgere dei tumori e, quindi, realizzare prevenzione e diagnosi precoce ed acquistare attrezzature scientifiche. Le **donazioni e il 5 per mille**, ci hanno permesso di visitare negli ultimi cinque anni circa 2.000 pazienti gratuitamente e tenere corsi gratuiti sulla sana alimentazione a 15.000 scolari.



SEI ANCORA IN TEMPO PER FARE I TUOI AUGURI SOLIDALI CON LE CARD ECOLOGICHE PERSONALIZZABILI CON IL TUO NOME E LOGO.

DANDO UN CONTRIBUTO SOSTERRAI I PROGETTI DI PREVENZIONE ONCOLOGICA DI ARRT.



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**