

Prevenzione

PERIODICO DI INFORMAZIONE SANITARIA SCIENTIFICO CULTURALE



ARRT

Associazione
Romagnola
Ricerca
Tumori

40
ANNI

Gioca d'anticipo con la prevenzione



**CORONAVIRUS:
LA SFIDA PIÙ DIFFICILE**

METALLI PESANTI

**ALIMENTAZIONE
E ATTIVITÀ FISICA**

CARO AMICO, TI SCRIVO

**I VOLONTARI
“LA VERA FORZA DELL’ARRT”**

I 5 QUADERNI

UNA STORIA A LIETO FINE

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

Coronavirus: la sfida più difficile

All'attenuazione della fase 1 del Covid 19, si pensava con ottimismo alla fase 2 auspicando una progressiva uscita dal tunnel. Non più lockdown o limitazioni pesanti. La seconda ondata invece evidenzia che il male non va estinguendosi e colpisce, in maniera pandemica e subdola. A fine novembre: oltre 62 milioni di contagiati nel mondo con 1 milione e cinquecentomila morti; in Italia: 1 milione/seicentomila contagiati e oltre 55 mila morti; a Forlì- Cesena circa 8.500 contagiati con 250 deceduti.

L'Autorità pubblica ha emanato provvedimenti localizzati per Regioni e Province suddividendo l'Italia in tre settori di diverso colore, in pratica un lockdown graduale. A questi colori fa riscontro una zona "grigia" dove le persone vivono "mascherate", sotto la paura continua del tampone positivo, una vita diversa da prima, distanziate tra loro, separate dai loro affetti, costrette a ridurre o chiudere l'attività, subire la cassa integrazione, senza vita sportiva e culturale, con gli studenti che seguono le lezioni da casa mentre medici e operatori sanitari sono costretti a turni massacranti.

Pur comprendendo la difficoltà di vivere in maniera diversa da prima, tutti gli interpreti - dai giovani agli anziani - hanno il dovere di rispettare le disposizioni emesse dall'autorità e tenere presente che il comportamento di ognuno incide su tutti gli altri. E che si deve marciare insieme. Dobbiamo imparare a convivere con Covid

adottando le più efficaci e opportune difese nei diversi ambiti per evitare una terza ondata che metterebbe il Paese in ginocchio. La sfida più difficile si combatte ora.

Si possono evidenziare alcuni punti fondamentali all'interno dello scenario di pericolo sanitario, economico e sociale.

Vaccinazioni. Rappresentano la salvezza per uscire dal tunnel. Dovrebbero utilizzarsi da gennaio, in particolare quella della Pfizer, ed essere consegnate all'Europa e alle singole nazioni. L'auspicio è che si scelgano le più idonee tenuto conto della loro efficacia, conservazione, problemi di trasporto, numero di dosi utilizzabili subito. Si pone il problema se rendere la vaccinazione volontaria oppure obbligatoria: dipenderà dall'andamento dell'epidemia e dal numero necessario per l'immunità di gregge. Dovrebbe distribuirsi gratuitamente e gradualmente a tutti i cittadini iniziando dai più esposti (medici, personale sanitario e pubblico) e più deboli (anziani e categorie disagiate).

Situazione ospedaliera. Assolutamente non differibili - in maniera veloce e non burocratica - nuove e adeguate assunzioni di medici neo-laureati o pensionati e operatori sanitari che si aggiungano alle migliaia ormai allo stremo delle forze e alle centinaia vittime del virus. Ad un sempre più alto numero di ricoveri si contrappone la carenza di strutture per terapie intensive e altri spazi ordinari "tagliati" in questi anni.

Oltre la metà (52%) dei posti letto negli ospedali è occupata da pazienti Covid, a fronte del 40% previsto dal Ministero della Salute. Ci sono state punte del 93% in Piemonte e 104% a Bolzano. Vanno pensati moduli fungibili e mobili (ospedali da campo, alberghi/ospedali) in grado di adattarsi a veloci cambiamenti e supportare le strutture ospedaliere.

Vita economico/sociale. Sono chiuse o al collasso migliaia di imprese grandi e piccole, privati, collaboratori e dipendenti, per i quali si impone lo studio di nuovi piani pubblici di sviluppo e insieme di interventi economici a breve e a medio termine. Il Censis ha evidenziato che **5 milioni** di Italiani faticano a mettere in tavola il pasto quotidiano; **7,6 milioni** hanno subito un pesante peggioramento del tenore di vita per redditi decurtati mentre **23,2 milioni** hanno stati di difficoltà più ridotti; **3 milioni** hanno dovuto ricorrere a familiari o banche. **600 mila sono i nuovi poveri. Il 53% teme di restare senza reddito mentre il 43% vede la riduzione della propria liquidità.** Siamo in presenza di una situazione da dopoguerra, che proseguirà anche oltre il 2021.

Studenti e giovani. Vivono l'incertezza della loro formazione e del loro futuro. In attesa di un rientro alla normalità si tratta di prevedere nuove forme di insegnamento on line, atte a favorire il rientro a scuola, e assunzioni veloci di insegnanti supplenti, nonché doppi turni e classi più ridotte. Si tratta anche di riorganizzare i trasporti nelle ore di punta. Nella scuola si forma lo spirito critico, si discute, ci si confronta. In particolare, per gli Istituti superiori. Con disattenzione si è preparata la riapertura delle scuole per gli studenti. I ragazzi sono la speranza del Paese e devono reinventarsi il nuovo, là dove i genitori non riescono a lasciare loro un mondo migliore. Per loro dobbiamo ripristinare quei punti di riferimento costitutivi della loro formazione cioè gli spazi aggregativi come sport, cultura, lezioni in classe.

Anziani. Come parte più debole ed esposta della società, vanno tutelati in maniera prioritaria, iniziando dai tamponi veloci e gratuiti. Durante la degenza si dovrebbe permettere ai parenti di essere al loro fianco per sostenerli durante i ricoveri. A loro vanno destinate le priorità dei vaccini.

Tamponi gratuiti e veloci. Decentrati su più punti del territorio e basati su una diagnostica "differenziale" in grado di identificare in maniera veloce l'infezione virale. Da effettuare il più ampiamente possibile anche presso i medici di base.

Screening e cancro. Il primo lockdown ha purtroppo accentrato sul Covid le energie del sistema sanitario-scientifico, rinviando o escludendo esami, interventi chirurgici, screening per i tumori per presunti circa 4 milioni di interventi, di cui 1 milione 500 mila nel settore oncologico. In tali situazioni le malattie pericolose (soprattutto cardiache e tumorali) divengono letali. In Emilia - Romagna è stato calcolato che sono saltati a tempo indeterminato screening per migliaia di mammografie e pap test e sono ancora in attesa altri screening di primo livello.

Non c'è quarantena per la prevenzione: il cancro non può mettersi in secondo piano, quindi riprendiamo gli screening e non interrompiamo il percorso di quelli futuri. La sessione di lavoro di "Cracking cancer forum 2020" ha fatto emergere l'estrema carenza di servizi diagnostici /oncologici in molti ospedali stante la difficoltà di ricoverare pazienti per mancata separazione dalle aree Covid. I tumori, purtroppo, sopravviveranno al Covid (il cancro riguarda circa 4 milioni di persone, quasi il 7% degli Italiani) mentre gli screening sono in difficoltà perché utilizzano radiologia, endoscopia e altri servizi penalizzati dal corona virus.

Che Natale sarà? Dipende dall'indice Rt (diffusione virus): se sarà stabilmente sotto 1 tutte le zone potranno diventare "arancioni" o "gialle" con riduzione di vincoli, orari e "coprifuoco". Potrebbe restare il divieto di recarsi in altre regioni per non creare ritrovi e assembramenti familiari nel chiuso delle case, tra pranzi e cenoni. Ipotizzabili solo pochi parenti di primo grado. Per viaggi e settimane bianche si preannuncia un periodo "nero". Forse potrebbe decidere l'Unione Europa dopo aver considerato la situazione delle singole nazioni. Al momento però è ipotizzabile un rinvio a tempi più propizi per non compromettere i risultati ottenuti.

Auguriamoci di poter trascorrere le feste natalizie nell'atmosfera familiare e tradizionale a noi cara.

Franco Urbini



Biomonitoraggio di metalli pesanti nelle unghie dei bambini di Forlì

QUAL'È, OGGI, LA REALE CAPACITÀ DI EVIDENZIARE I RISCHI AMBIENTALI IN TEMPO UTILE PER ATTIVARE UNA EFFICACE PREVENZIONE?

Gli studi epidemiologici sono spesso inconclusivi o incerti ed hanno lunghi tempi di latenza: molte malattie, come i tumori, insorgono dopo 10-20 anni dall'esposizione.

Queste incertezze e questi ritardi concorrono paradossalmente a rimandare gli eventuali interventi di bonifica ambientale e ad aumentare il livello di disagio nella popolazione.

È per questo che nel mondo stanno aumentando le iniziative spontanee di Biomonitoraggio, che sono in grado di integrare i dati del monitoraggio ambientale e della sorveglianza sanitaria, offrendo una valutazione più attendibile ed attuale dello stato di salute delle popolazioni esposte ad inquinanti.

Il Biomonitoraggio si prefigge il dosaggio di sostanze contaminanti ambientali, eseguito direttamente negli organismi viventi come misurazione diretta dell'esposizione.

La valutazione della concentrazione di metalli pesanti nelle unghie sembra essere uno strumento di adeguato e non invasivo Biomonitoraggio e può essere un indicatore precoce di

allarme per indicare l'urgenza di eseguire le analisi atte a definire la reale entità del rischio. Nel marzo 2017 è stato realizzato a Forlì uno Studio Osservazionale organizzato dai Medici per l'Ambiente (ISDE) di Forlì-Cesena, in collaborazione con l'AIL (Associazione Italiana

contro Leucemie e Linfomi), il TAAF (Tavolo delle Associazioni Ambientaliste) ed i Quartieri di Forlì per un Biomonitoraggio della concentrazione dei metalli pesanti nelle unghie dei bambini di 6-9 anni del comprensorio forlivese.

L'iniziativa denominata **“Difendiamo l'Ambiente con le Unghie!”** ha portato, nel 2020, alla pubblicazione di due diversi report scientifici in riviste indicizzate, internazionali ^(1, 2).

Nella prima pubblicazione sono stati descritti gli aspetti che hanno caratterizzato la ricerca, le metodiche adottate ed i risultati generali: nel mese di marzo 2017 sono stati raccolti 236 campioni, 221 dei quali sono stati considerati idonei ed in questi sono stati misurati i valori di concentrazione di 23 metalli pesanti.



I risultati sono stati ripartiti e valutati aggregando i dati dei singoli campioni secondo il domicilio dei bambini nelle 4 macroaree in cui è suddiviso amministrativamente il territorio della città (**Fig. 1**).



Fig 1: Pianta del Comune di Forlì, con la suddivisione dei quartieri e delle Macroaree.

Nelle due aree di Est e Centro-Nord, che comprendono la zona industriale, due inceneritori di rifiuti, l'autostrada e la tangenziale, è stata trovata una concentrazione media di tutti i metalli del **60% superiore** a quella delle aree Ovest e Sud. Nella seconda pubblicazione gli stessi dati sono stati elaborati dal Dr Agostino Di Ciaula (Presidente Comitato Scientifico ISDE-Italia) confrontando la presenza dei metalli pesanti nelle unghie di 62 bambini abitanti entro 3 Km dai due inceneritori di Forlì (considerati "esposti") con quella dei rimanenti 158, considerati "controlli" (**Fig. 2**). La percentuale di bambini con concentrazioni di metalli al di sopra del limite di rilevazione è risultata maggiore negli esposti rispetto ai controlli per Alluminio (Al), Bario (Ba), Manganese (Mn), Rame (Cu) e Vanadio (V). L'analisi eseguita, secondo un appropriato modello statistico e dopo l'aggiustamento delle covariate, ha accertato che le concentrazioni di **Ba, Nichel, Cu, Mn e V** sono predittive per coloro che vivono nel-

le aree esposte ed in particolare che le stesse concentrazioni (escluso il Vanadio) correlano tra loro, indicando una fonte comune di emissione. L'impatto degli inceneritori di rifiuti viene di solito esaminato misurando gli inquinanti nell'ambiente e, fino a qualche anno fa, nei dati di letteratura il Biomonitoraggio di tale impatto è stato limitato a pochi metalli ed agli adulti.

Più di recente diversi studi denunciano come l'esposizione dei bambini alle emissioni degli inceneritori di rifiuti in un ambiente urbano possa portare all'accumulo di specifici metalli in diverse matrici come sangue, urine o anche capelli ed unghie. Tutti questi aspetti amplificano la possibilità di aumentare il rischio per la salute in età pediatrica, anche considerando che i bambini sono più vulnerabili ai tossici ambientali e che hanno un tempo significativamente maggiore, rispetto agli adulti, per sviluppare effetti cronici da esposizioni ambientali prolungate, quali tumori e malattie degenerative.



Fig 2: Pianta di Forlì: Area di studio intorno agli inceneritori; 62 bambini che vivono in un raggio di 3 km dai due inceneritori sono stati considerati "esposti" ed i loro dati sono stati confrontati con quelli dei restanti 158 residenti nelle altre aree della città.

I dati rilevati in queste due pubblicazioni sono da considerare quali possibili indicatori precoci di rischio sanitario e si auspica che inducano senza indugi ad un attento monitoraggio ambientale degli inquinanti.

1. Ruggero Ridolfi, Patrizia Gentilini, Stefano Renzetti e Roberto G. Lucchini "Traces of heavy metals in children toenails as a bio-indicator of environmental exposure in Forlì (Northern Italy): an observational study" *Epidemiol Prev* 2020; 44 (4): 210-217.

2. Agostino Di Ciaula, Patrizia Gentilini, Giusy Diella, Marco Lopuzzo e Ruggero Ridolfi *Biomonitoring of Metals in Children Living in an Urban Area and Close to Waste Incinerators* *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 1919; www.mdpi.com/journal/ijerph

Ruggero Ridolfi - Componente CDA ARRT e Coordinatore ISDE Forlì-Cesena

Entrambe le Pubblicazioni sono disponibili a richiesta in originale e/o anche con l'intera versione in italiano: ruggero.ridolfi@gmail.com



Alimentazione e attività fisica per promuovere salute

Molti studi convalidati nel tempo affermano che la dieta mediterranea affiancata ad un'attività fisica moderata e regolare - almeno 150 minuti alla settimana, 100 passi al minuto, rappresenta una strategia significativa per ridurre il numero di patologie metaboliche e tumorali.

La letteratura scientifica è concorde nell'affermare che **obesità (25 milioni di italiani sono in sovrappeso o obesi), sedentarietà ed un errato regime alimentare aumentano il rischio di sviluppare un tumore.**

Altra condizione "subdola" di rischio clinico che include più di 10 milioni di italiani è la **sindrome metabolica** che può partire da lievi valori di ipertensione, ipertrigliceridemia, ipocolesterolemia HDL, iperglicemia e dalla circonferenza dell'addome maggiore di 80 cm nella donna e di 94 cm nell'uomo. A questo quadro clinico è associato **un aumento di malattie cardiovascolari e tumorali.** In queste due condizioni dismetaboliche è fondamentale un percorso nutrizionale che preveda di:

- **ridurre zuccheri e acidi grassi saturi e aumentare l'olio extravergine crudo**
- **assumere di frequente frutta secca, verdure, frutta**
- **consumare pesce almeno 2 volte a settimana**
- **consumare formaggi, carne, salumi, insaccati, dolci non più di 2 volte a settimana**
- **evitare farine raffinate**
- **bere bibite zuccherate non più di 1 volta a settimana**

- **consumare 1,5 litri di acqua al giorno ed 1 bicchiere di vino**

- **aumentare il moto fisico**

Principio fondamentale è che una dieta varia, con apporto al nostro corpo di sostanze nutritive diverse e di stili di vita sani in un ambiente salubre, contribuisce a bloccare lo sviluppo di patologie neuro-endocrine, cardiovascolari e i tumori.

Questa dieta è quella mediterranea (dichiarata Patrimonio dell'umanità da dieci anni) che grazie all'elevato contenuto di alimenti a basso indice glicemico, di acidi grassi insaturi, fibre, vitamine e oligoelementi (con attività antiradicali liberi) ha un'azione antinfiammatoria e antiossidante.

La base della dieta mediterranea prevede un consumo di cereali integrali (riso, orzo, farro, grano), legumi, frutta, verdura, consumo moderato di carne (preferire le bianche, limitare le carni rosse e lavorate vedi studio EPIC e IARC), pesce, uova, latticini, usare le spezie, aglio e cipolla.

Il piatto tipico è a base di cereali accompagnati da alimenti ricchi di fibre che liberando energia nel lungo periodo evitano il picco glicemico.

Il primo alimento virtuoso di questa dieta è l'olio extravergine d'oliva, estratto da olive con metodi meccanici a una temperatura minore ai 28 gradi centigradi e con un basso grado di acidità.



Quest'olio è caratterizzato dalla presenza di acidi grassi monoinsaturi e polifenoli con proprietà antiossidante e protettiva delle cellule. Difende il sistema cardiovascolare, normalizza i livelli di glicemia e di insulina aiutando i soggetti con sindrome metabolica.

Due cucchiari al giorno di olio extravergine di oliva crudo e di qualità riduce i trigliceridi, aumenta la capacità dell'organismo di "bruciare" il grasso viscerale ed esplica una potente attività antinfiammatoria.

Diversi studi sperimentali hanno dimostrato come classi di composti di origine naturale intervenendo a diversi livelli sono in grado di impedire l'attivazione di agenti cancerogeni, ostacolare la crescita dei tumori, contrastare la formazione dei vasi sanguigni, stimolare l'apoptosi (morte delle cellule tumorali).

Numerose molecole stimolano il sistema immunitario, che agisce controllando la crescita dei tumori. Queste sono presenti nella frutta e nella verdura consumate che devono essere di stagione, poco alterate, preferibilmente biologiche per avere il massimo di sostanze salutari.

L'effetto benefico non dipende dalla quantità ma dalla frequenza costante con cui l'alimento si assume.

Altri alimenti "virtuosi" presenti nella dieta mediterranea sono le **crucifere (cavolo, broccolo, verza, rucola, rafani, ravenello), ortaggi con elevate proprietà antiossidanti**

per la presenza di glucosinolati, composti ricchi di zolfo, con azione antinfiammatoria, antitumorale come la zucca con vitamine e carotenoidi, la barbabietola rossa con flavonoidi antiossidanti che svolge un'azione vasodilatatoria importante per ridurre la formazione di vasi sanguigni dei tumori.

La melagrana ricca di tannini e antocianine (polifenoli) esplica un'attività antiossidante superiore a quella del tè verde e del vino rosso. Questo frutto esercita un'azione antinfiammatoria in grado di contrastare vari tipi di tumore (colon, melanoma) bloccando l'azione dell'aromatasi previene lo sviluppo del tumore al seno.

Sembra elevato il potere antitumorale dello zenzero e della curcuma per la presenza di terpeni e fenoli che svolgono un'azione antiossidante e antinfiammatoria, anche se la loro attività deve essere ulteriormente studiata.

La capsaicina contenuta nel peperoncino e il licopene nel pomodoro hanno una chiara attività antiossidante.

L'aglio contiene l'allicina che dà origine a numerose sostanze con capacità antitumorali ostacolando la crescita e promuovendo l'apoptosi.

L'inserimento nella **dieta di soia assicura la presenza di isoflavoni sostanze che interferiscono con lo sviluppo di tumori di base ormonale (seno, prostata).**

Per essere attivi epigenicamente nell'organismo questi fitoestrogeni devono essere idrolizzati dalla flora intestinale.

Il microbiota (flora intestinale) è composto da un numero elevato di microorganismi che può raggiungere il peso di 2 chilogrammi. Svolge un forte impatto sul benessere dell'organismo e viene considerato un "organo nascosto". Il microbiota evolve insieme a noi e cambiamenti nella composizione della sua popolazione determinano conseguenze per la nostra salute, in termini sia di benefici sia di danni.

I batteri colonizzano l'intestino, immediatamente dopo la nascita.

La tipologia batterica del neonato dipende dal parto, naturale o cesareo, dalle modalità di allattamento e dall'uso di antibiotici. All'età di circa 3 anni la composizione batterica intestinale del bambino è simile a quella dell'adulto.

Nelle persone anziane affette da alcune patologie, terapie farmacologiche e un'alimentazione ridotta di quantità e varietà di cibi ricchi di fibre il microbiota comporta una diminuzione della varietà di batteri intestinali aumentando la predisposizione a diverse malattie.

I batteri commensali buoni concorrono a sviluppare il sistema immunitario, diminuendo le risposte allergiche e infiammatorie. Inoltre, sono coinvolti in una serie di reazioni metaboliche che favoriscono il benessere di tutto l'organismo:

1. fermentano i cibi ricchi di fibre non digeribili, quali alimenti ad alto contenuto di amido (pane, pasta ecc.) rendendo disponibile il potere energetico;

2. prendono parte alla trasformazione di svariate sostanze derivate da piante come i flavonoidi degli ortaggi (broccoli, spinaci, finocchi), dei frutti (arance) o bevande (vino rosso, tè verde), molecole inattive quando vengono ingerite, rendendole attive.

La frutta, la verdura e i cibi ad alto contenuto di fibre, assunti quotidianamente assicurano un idoneo numero e varietà di batteri nel nostro intestino chiamati probiotici. Sono considerati tali i cereali a basso indice glicemico: frumen-

to, avena, la frutta come banane, mele, kiwi, i legumi come i fagioli e le verdure come gli asparagi, le cicorie e i carciofi.

I probiotici sono i microrganismi vivi che possono essere assunti per via orale per ripristinare parzialmente e temporaneamente il **microbioma** intestinale quando è presente una **"disbiosi"** (riduzione della quantità e qualità della popolazione batterica).

Sono presenti in specialità farmaceutiche e in diversi alimenti: **cibi fermentati, yogurt, kefir, crauti, formaggi fermentati.**

Fondamentale è l'**orario di assunzione degli alimenti**: abbiamo, infatti, meccanismi molecolari che controllano i ritmi circadiani, ovvero **"l'orologio biologico"** che risponde ai cicli di luce e buio che regolano i processi fisiologici.

L'errore di assumere zuccheri alla sera o a tarda ora determina una ridotta richiesta di glucosio, un aumento della loro conversione in grassi.

A questo punto non ci resta che indossare tuta e scarpette e andare a percorrere 100 passi al minuto per promuovere ulteriormente la nostra salute.

Pier Antonio Marongiu





Caro amico, ti scrivo...

Cari amici della Associazione Romagnola Ricerca Tumori. Pensiamo sia utile in questo momento così drammatico per la salute collettiva scambiare con voi qualche notizia sulla attività della nostra Associazione nel corso del 2020. Il primo lockdown ci ha costretto a chiudere la nostra sede e quindi tutte le nostre attività di prevenzione l'11 marzo 2020. E pensare che l'anno precedente si era chiuso bene con l'inaugurazione da parte del sindaco Enzo Lattuca delle nostre nuove attrezzature tecnologiche e con gli auguri in occasione della simpatica cena natalizia al ristorante "I girasoli". Ricorderemo il 2020, 40° di fondazione, per la interruzione delle visite ordinarie per le diagnosi precoci che, tuttavia, abbiamo velocemente recuperato nei mesi immediatamente successivi. Nel periodo marzo / aprile abbiamo dovuto inoltre rimandare le visite gratuite "primaverili" per la prevenzione dei nevi cutanei che hanno sempre ottenuto un forte gradimento. Le abbiamo recuperate a inizio autunno. Abbiamo riaperto i nostri ambulatori appena possibile, a metà maggio, e subito l'affluenza è stata alta, come ci aspettavamo. È proseguita così per tutta l'estate sino a superare in ottobre/novembre la media mensile del 2019. Come si vede un buon recupero che dimostra la fiducia delle persone nei nostri riguardi. Il lockdown ci ha anche impedito di completare il nostro programma di conferenze su "inquinamento ambientale e tumori" nella sala "E. Cacciaguerra" di Cesena. Abbiamo potuto effettuare solo la prima, lunedì 10 febbraio, con la presenza di un vasto pubblico molto interessato che ha rivolto ai relatori molte domande. L'argomento era "Impatti sanitari dei Cambiamenti

Climatici" e "Crisi Climatica e Ambientale, ultima chiamata per la specie Umana".

I relatori Gianni Tamino e Michele Bruzzi.

Abbiamo rinviato le conferenze del 9 marzo, del 6 aprile, dell'11 maggio su argomenti di grande interesse su ambiente e agricoltura, biodiversità, inquinamento da onde elettromagnetiche.

Le organizzeremo di nuovo e sarà nostra cura tenervi aggiornati.

L'attività di informazione sanitaria nelle scuole era cominciata regolarmente nell'ottobre del 2019 sotto i migliori auspici. Il progetto nella scuola dell'infanzia è stato quasi completamente svolto prima del lockdown coinvolgendo 501 bambini, le loro famiglie e 49 insegnanti. Il progetto per la scuola primaria è stato solo parzialmente svolto coinvolgendo 236 alunni, le loro famiglie e 9 insegnanti. L'ultima giornata si è svolta il 21/02/2020 nella scuola dell'infanzia di Savignano sul Rubicone. Attendevamo con fiducia a settembre la ripresa nell'anno scolastico 2020-21 per riattivare le nostre attività nelle scuole e riprendere le conferenze. Purtroppo, la situazione epidemiologica non ha consentito la presenza dei nostri operatori nelle classi e siamo poi arrivati a novembre in una situazione di grande incertezza. Gli indici epidemiologici sono peggiorati sino ad arrivare a lockdown totali o parziali. Speriamo fortemente di potere mantenere aperti i nostri ambulatori e tutte le loro attività di prevenzione. Su questo vi terremo informati. Intanto i criteri cui attenersi sono quelli che sapete: mascherina, distanziamento, lavaggio mani, evitare il più possibile contatti estranei. Facciamoci insieme auguri di buona salute.

Giancarlo Biasini



I volontari “la vera forza dell'ARRT”

L'Associazione Romagnola Ricerca Tumori compie 40 anni, un traguardo importante che impone di guardare in avanti non dimenticando chi ha permesso questo lungo cammino.

Abbiamo avuto modo di ricordare proprio in queste pagine i fondatori e i pionieri a cui va sicuramente tutta la nostra riconoscenza, **oggi però vorremmo ricordare e ringraziare per il loro impegno, la nostra “vera forza”, i tanti volontari che spendono il loro tempo nel sostenere e realizzare lo scopo e le iniziative che ARRT organizza lungo tutto il corso dell'anno.**

Prima di continuare vale la pena ricordare che ARRT è un'Associazione che si prefigge principalmente l'obiettivo di prevenire qualsiasi forma di tumore studiando le possibili connessioni che l'ambiente, l'alimentazione e lo stile di vita hanno sulla manifestazione di questa malattia. Prima della nascita dell'ARRT a Cesena, ma possiamo dire in tutta la popolazione di Romagna quando si parlava di tumore, sarebbe più preciso dire “cancro”, regnava il fatalismo e la convinzione che non si trattasse di una malattia ma di una sentenza di morte.

Ecco che non è avventato sostenere che, con il consolidarsi dell'ARRT, sia arrivato un leg-

gero ottimismo, cominciando ad affermarsi la sensazione che si potesse fare qualcosa per evitare la proliferazione di certe forme tumorali molto comuni in tutto il territorio romagnolo.

La malasorte e il fatalismo lasciavano il passo alla voglia di prevenire. I tanti ambulatori dell'ARRT e le sue iniziative di prevenzione divennero meta sicura e frequentata.

L'ARRT per questo è differente dalle tante e meritevoli Associazioni che riuniscono ex ammalati o loro familiari.

All'ARRT si possono iscrivere tutti e tutti possono dare una mano perché, in futuro, sempre meno persone debbano fare i conti con il tumore.

Così, oggi, il “focus” è sui tanti e meravigliosi volontari dell'ARRT che, senza la molla emotiva di far parte della categoria degli “ex”, si spende gratuitamente per un sogno che diventerà realtà: liberare dalla paura attraverso gli studi, la conoscenza dei fenomeni e la scienza medica.

In questi ultimi giorni abbiamo chiesto ai nostri volontari di rispondere a delle domande per riuscire ad intercettare bisogni e motivazioni. Fra i tanti abbiamo scelto Bruna e Giovanna a cui daremo subito la parola.

Iniziamo da **Bruna la decana ex insegnante**: **“Sono una delle volontarie più anziane, mi sono avvicinata all’Associazione ARRT che già conoscevo per aver usufruito dei suoi servizi**, ma soprattutto perché amica di famiglia del dr Marongiu, allora Presidente dell’Associazione.



Di solito mi occupo dell’accettazione in ambulatorio e quindi opero in autonomia; in occasioni di eventi e manifestazioni per la raccolta fondi sono affiancata da altri volontari.

Ho partecipato a corsi formativi, organizzati dall’ARRT, tra cui il corso di cucina “dire, fare, mangiare” e qui l’Associazione è stata pioniera per fare capire l’importanza dell’alimentazione nella prevenzione oncologica. Io credo molto nella prevenzione che è la base dei principi sui quali si è fondata l’Associazione.

L’attività ambulatoriale è quella che avvicina di più le persone all’Associazione, perché la prevenzione è al giorno d’oggi, basilare e necessaria.

Ora sentiamo **Giovanna, volontaria da circa 20 anni dopo aver avuto nel 1991 l’incontro ravvicinato al seno con “l’intruso”, come lo definisce lei**: “Collaboro con i medici che eseguono le ecografie e le visite ai pazienti in ambulatorio, presentando loro i libretti già compilati, le schede e tutto ciò che serve al medico per la visita e anche all’Associazione. Mi rendo disponibile anche per la festa della mamma a maggio, per la campagna delle arance della salute a gennaio e per la raccolta delle donazioni in occasione della commemorazione dei defunti a novembre.

Le situazioni particolari sono parecchie perché le pazienti che si presentano alla visita sono molto diverse e ognuna mostra paura o ansia a suo modo e qui, a volte, basta una parola giusta per rinfrancarle.

E chi meglio di me le può capire! **Il volontario è una figura indispensabile per aiutare a far funzionare gli ambulatori e garantire la prevenzione, perché “prevenire è sempre meglio che curare”.**

Questa è l’ARRT che i romagnoli hanno imparato a conoscere ed amare, **questi sono i nostri volontari persone normali solo un po’ speciali.**

Diego Angeloni





I “5 Quaderni” su alimentazione del 2006... ...oggi più che mai validi

Nel 2006, il Comitato Scientifico dell'ARRT mi stimolò in qualità di segretario del comitato e biologo con indirizzo in scienze dell'alimentazione, a fornire informazioni sulle proprietà degli alimenti e su un idoneo regime dietetico per ottenere un rapporto equilibrato dei diversi nutrienti in termini di quantità e qualità.

Ciò allo scopo di evitare o ridurre l'incidenza di patologie tumorali e metaboliche conseguenti ad errate abitudini alimentari. Formulai “5 quaderni” per divulgare, in un linguaggio semplice, la conoscenza scientifica sui principi fondamentali dell'alimentazione secondo i seguenti argomenti:

- 1) “Lo scudo alimentare”
- 2) “Equilibrata nutrizione”
- 3) “La dieta mediterranea”
- 4) Guida per l'acquisto e il consumo degli alimenti”
- 5) Agricoltura sostenibile: le filiere agroalimentari”.

Il contenuto dei primi due quaderni mostrava come tra gli obiettivi prioritari dell'ARRT ci fosse quello di contribuire con progetti di informazione e biomonitoraggio a evidenziare l'inversione dell'altissima cancerogenicità ambientale determinata da migliaia di sostanze tossiche e cancerogene presenti nel suolo, aria, acqua e nel cibo. Venivano anche elencate le regole per un'adeguata alimentazione collegata ad attività motoria. La nostra convinzione era, ed è, condivisa da comunità scientifiche indipendenti

che ritengono gli stili di vita errati (inattività fisica, sovrappeso, fumo, abuso di alcool) e l'inquinamento ambientale responsabili dell'80% di tumori in tutte le fasce di età. Un importante sostegno a queste tesi viene fornito dall'Alto Comitato di Oncologi Europei che nel 2005 aggiornò il codice di comportamento con regole e stili di vita necessari per ridurre il numero di nuovi casi di tumori (200.000 all'anno nel 2010). In merito venivano responsabilizzati i singoli cittadini ma soprattutto i decisori politici, che con politiche mirate dovevano allora (e ancor più oggi nel 2020 con 400.000 nuovi casi/anno) ridurre i fattori di rischio ambientali nei vari comparti inquinanti: smaltimento dei rifiuti, produzione di energia elettrica, filiera agroalimentare, trasporti, campi elettromagnetici ecc. Tali ipotesi e indicazioni si ritrovano nel nostro quaderno n. 5 sulle filiere agroalimentari dove si auspicava l'avvio verso un'agricoltura ideale volta a evitare gli eccessi, produrre prodotti tossici, applicare nuove tecnologie ed assicurare anche il soddisfacimento dell'occupazione rurale. Ad integrazione dei concetti suddetti il quaderno 4 forniva i criteri per l'acquisto e assunzione di alimenti sani mettendo a disposizione del lettore una guida per l'acquisto e il consumo degli alimenti “salubri”. Il cancro continua a essere considerato una malattia “genetica” (da geni mutati) ma da 15 anni studi di epigenetica dimostrano come l'incontrollata proliferazione cellulare può originarsi dai processi che alterano le funzioni geniche.

Le migliaia di persistenti sostanze tossiche e cancerogene presenti in tutte le matrici ambientali alterano le funzioni cellulari: aumentano l'espressione oncogenetica, bloccano l'azione dei geni onco-soppressori, penetrano nel nostro organismo, condizionano il nostro stato di salute anche attraverso la placenta dei nascituri. Oggi numerosi studi epidemiologici confermano quello che studi sperimentali avevano già ampiamente indicato come fattori positivi e negativi conseguente ad uno specifico regime dietetico. Lo studio E.P.I.C., che ha coinvolto oltre 500.000 europei di età tra i 35 e i 70 anni, seguiti per circa 10 anni, ha dimostrato come l'adesione alla dieta mediterranea, (insieme di abitudini alimentari seguite dai popoli che si affacciano sul Mar Mediterraneo e riportate nel quaderno n. 3) può ridurre il rischio complessivo di tumori. Inoltre, ha evidenziato come la carne lavorata (es. insaccati) e la carne rossa hanno una evidente azione cancerogena. Questa allarmante osservazione è stata confermata nel 2015 dallo I.A.R.C. di Lione che esaminando oltre 800 studi epidemiologici condotti in molti paesi, ha classificato la prima come sicuramente cancerogena, la seconda come probabilmente cancerogena evidenziando la pericolosità delle varie modalità di cottura aggressive.

Il progetto DIANA (prof. F. Berrino, Istituto Tumori Milano) ha dimostrato come una dieta "strettamente" mediterranea e un adeguato moto fisico, riducono significativamente le recidive in donne sottoposte ad un intervento per la rimozione di un tumore alla mammella, ottenen-

do a livello metabolico una riduzione di insulina e di ormoni sessuali in circolo.

Una dieta mediterranea "convertita" viene proposta dalla D.ssa Maria Rosa Di Fazio, oncologa, nel suo manuale: "Mangiare bene per sconfiggere il male", indicando per i pazienti oncologici gli alimenti "buoni" e quelli da evitare e suggerendo a tutti di evitare cibi "industriali" e optare per "alimenti biologici".

Per quanto attiene all'agricoltura sostenibile rileviamo che la regione Emilia-Romagna ha destinato per il periodo 2014-2020 un finanziamento di 136.5 milioni di euro per la filiera biologica, auspicando che gli agricoltori recepiscano l'opportunità di adottare la scelta sostenibile di produzione "circolare", così da contrastare la presenza di contaminanti chimici negli alimenti. A tal proposito, nel 2015 Legambiente evidenziava una situazione allarmante perché ben il 42% dei campioni analizzati nel settore ortofrutta (tot. 7.132), risultava contaminato da uno o più sostanze chimiche. Il multi-residuo (presenza di più residui chimici nello stesso campione alimentare) veniva registrato nel 22.4% dei campioni: 5 residui nelle mele, 8 nelle fragole (Bolzano), 15 nell'uva da tavola (Puglia), 7 nel basilico (Liguria).

Inoltre, segnaliamo la pandemia Covid-19, in atto in tutto il mondo, imputabile ai mercati di animali domestici e selvatici cinesi, carenti di misure igieniche atte ad evitare la promiscuità tra animali e uomo, cosa accaduta anche con il virus dell'influenza aviaria nel 2004.

Pier Antonio Marongiu





Una storia con un lieto fine



10 gennaio 2019: una data che non dimenticherò. Mentre facevo la doccia vidi delle gocce rosso brillante cadere insieme all'acqua. Asciugandomi capii che quel sangue proveniva solo da un organo che era a

riposo da molti anni. E così **è iniziato un percorso in gran parte angoscioso: l'attesa di esami, isteroscopie ripetute con relativi esami istologici incerti: nessuna diagnosi chiara.**

Durante questo calvario, mi ricordai di una dottoressa conosciuta molti anni prima in occasione dei regolari esami preventivi che si eseguivano in Ospedale. Era specializzata in oncologia e, una volta terminata la sua carriera ospedaliera, aveva deciso di prestare la sua esperienza presso un'associazione di volontariato nella lotta ai tumori.

Il problema era ritrovarla perché non ricordavo il nome, ma la professionalità, la cura e l'attenzione verso la persona non li avevo dimenticati.

Proprio insistendo su questi pregi riuscii a farmi capire da una segretaria del centro A. Magnani e così seppi che era **la dott.ssa Franca Sabbadini ed esercitava all'ARRT.**

Dopo i mesi precedenti trascorsi tra esami e diagnosi incerte, **la dottoressa intervenne con idee chiare ed esami certi, aiutandomi ad affrontare con fiducia ciò che sarebbe stato necessario per ottenere la guarigione.**

E così il mio calvario è giunto alla conclusione.

La mia esperienza con l'ARRT è stata decisamente positiva perché, oltre alla professionalità della dottoressa, ho trovato un ambiente serio, accogliente e protettivo.

Con affetto.

Maria Paola Mercuriali



Auguri

da



ARRT

Gioca d'anticipo con la prevenzione

Associazione
Romagnola
Ricerca
Tumori

40
ANNI

**“Sosteniamo insieme
la lotta contro il cancro”**

scopri come su
www.arrt-cesena.it



I NOSTRI SOSTENITORI



Panathlon Club Cesena



BRAI SALVATORE

STUDIO NOTARILE
ODIERNA



LIONS CLUB
CESENA

TACCHIFICIO
ZANZANI



CREDITO COOPERATIVO
romagnolo
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea