

Legg Italiana per la Lotta contro i Tumori
numero 1/2021

LA NOSTRA Salute

Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art. 1 Comma 1 - NO/GE

MARZO 2021 / AGOSTO 2021



Editoriale/I vaccini che ti salvano
la vita

Vita dalle sezioni/Eventi e novità

Approfondimenti/Il piatto sano per
una corretta alimentazione

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

www.lilt.it

Rivista dell'Associazione a cura delle Sezioni Provinciali di GENOVA, IMPERIA, SAVONA

La Nostra Salute

Periodico semestrale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori COMITATO DI COORDINAMENTO DELLE SEZIONI PROVINCIALI DELLA REGIONE LIGURIA

Direttore Responsabile:

Vittorio Sirianni

Redazione:

Paolo Sala, Nadia Gasparini, Chiara Ansaldo, Elena Pianese, Sara Zignaigo

Comitato scientifico:

Claudio Battaglia, Hugo Martines, Paolo Pronzato, Paolo Sala

Segreteria:

Via B. Bosco, 31/10 - 16121 Genova
Tel. 010.2530160
e-mail: info@legatumori.genova.it

Progetto grafico:

Elena Pianese, LILT Genova

Stampa:

Antica Tipografia Ligure: questo numero è stato stampato in 12.000 copie inviate gratuitamente a soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

Autorizzazione del Tribunale di Genova

n° 12 del 21/2/1977

Sommario

Editoriale

I vaccini che ti salvano la vita.

Sana Alimentazione

Il "piatto sano" per una corretta alimentazione.

Dr.ssa Carolina Mantero

Il parere del medico

TABAGISMO seconda causa di morte nel mondo, principale causa di morte evitabile

Dott.ssa Sarah Grossi

Attualità

Intervista con l'esperto.

Dr Hugo Martines

Editoriale

I vaccini che ti salvano la vita

Il 2021 è iniziato in tutto il mondo con un'unica parola: vaccinazione. Il vaccino protagonista è quello anti-Covid, ma ci sono altre due vaccinazioni che meritano attenzione: il **vaccino anti-papilloma virus** e il **vaccino anti-pneumococcico**.

Il 27 dicembre 2020, primo giorno di vaccinazione in tutta Europa e l'inizio della fine del lungo tunnel che tutti abbiamo percorso a causa della pandemia da Sars.Cov19. Ora è partito, oppure è in fase di partenza a seconda dei singoli programmi regionali, il secondo step del piano vaccinale che prevede fra le altre la vaccinazione degli over 80.

"Per chi sta lottando contro il cancro, la pandemia Covid-19 ha purtroppo rallentato le diagnosi precoci, i trattamenti e lo stesso follow-up, compromettendo severamente la prognosi e, quindi, la stessa quantità e qualità di vita, con un significativo aumento dei costi sociosanitari", ha ricordato il Presidente Schittulli, che ha sottolineato l'urgenza del vaccino anti-Covid anche per i pazienti affetti da patologia tumorale.

La vaccinazione anti-Covid

Ad oggi sono disponibili tre vaccini, chiamati comunemente col nome delle Aziende produttrici: Biotech/Pfizer e Moderna, già utilizzati, e AstraZeneca in fase di distribuzione.

Agli under 55 senza fattori di rischio come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e oncologiche, per citare solo le principali, viene destinato Astra Zeneca. Ma attenzione. È vero che l'efficacia di questo vaccino è pari al 62%, contro il 95% degli altri due, ma in caso di contagio, dagli studi ancora in corso sembrerebbe che l'infezione possa presentarsi in una forma meno grave, che



non richiede il ricovero in ospedale. A chi invece ha fattori di rischio, così come a tutti gli over 55, vengono riservati Biontech/Pfizer e Moderna. La protezione non è immediata con la prima dose ed è per questo che è fondamentale continuare a mantenere le regole ben conosciute. Sono necessari, infatti, circa 20 giorni affinché il sistema immunitario inizi ad armarsi ed è con la seconda dose che si completa la protezione contro il Sars-Cov 2, che è del 95% circa nel caso di Biontech/Pfizer e di Moderna e del 62% nel caso di Astra Zeneca. Al momento inoltre, mascherina, distanziamento e igiene delle mani sono regole che vanno mantenute anche dopo la vaccinazione dal momento che è ancora troppo bassa la percentuale di persone "coperte" dal vaccino.

La vaccinazione anti-HPV

La vaccinazione anti-HPV, permette di prevenire circa nove tumori su dieci della cervice uterina, della vulva e della vagina nella donna, del pene nell'uomo, dell'ano e del cavo orale in entrambi i sessi. Nonostante questo, però, sono ancora in molti a ignorarne l'importanza, oppure a pensare che sia un problema solo femminile.

Il Papilloma Virus è un'infezione che tutti contraggono nell'arco della vita, ma che viene quasi sempre eliminata. Tra i virus però, ce ne sono circa una ventina pericolosi perché, se permangono, nell'arco di 7-15 anni possono causare un tumore a livello della cervice uterina, della vulva e della vagina nella donna, del pene nell'uomo, dell'ano e del cavo orale in entrambi i sessi. Ed è qui che entra in azione la vaccinazione anti-HPV, che permette di eliminare questo rischio per circa nove tumori su dieci.

I dati dicono che il momento di massima efficacia del vaccino è tra i 12 ai 14 anni di età ed è per questo che le ragazzine che rientrano in questa fascia ricevono l'invito a sottoporsi alla vaccinazione. Inoltre, recenti ricerche stanno dimostrando che, in caso di pap-test positivo, sottoporre la donna alla vaccinazione alza una protezione contro il rischio di persistenza nell'organismo del virus, mentre abbate il rischio di recidiva se viene eseguita in prossimità dell'intervento in caso di lesione pretumorale.

La vaccinazione antipneumococca

Si può eseguire in qualsiasi momento dell'anno perché non ha una stagionalità. I vaccini disponibili al momento sono due, uno che va ripetuto ogni cinque anni e l'altro che ha una durata illimitata. Per questo, è sempre meglio chiedere al proprio medico di famiglia a quale dei due si viene sottoposti. È consigliato dopo i 65 anni perché, dopo una certa età, il sistema immunitario comincia ad essere un po' meno agguerrito nel difendere l'organismo. Al di là dell'età, è anche raccomandato a chi soffre di una patologia cronica e a chi è immunodepresso. Per ridurre la possibilità di ammalarsi di polmonite da *streptococcus pneumoniae*, oltre al vaccino ci sono anche alcune regole basilari: smettere di fumare e proteggere naso e gola dal freddo. Il batterio infatti può annidarsi silenziosamente nella zona naso-gola e risvegliarsi a causa di fattori come per l'appunto il freddo e il fumo di sigaretta che rendono il sistema immunitario locale meno attivo. Così, il batterio lascia il suo "nido" e raggiunge i polmoni, scatenando i ben noti sintomi della polmonite: brividi intensi, febbre elevata, tosse.

Indirizzo

Via B. Bosco, 31/10 - 16121 Genova

Contatti

Tel. 010 2530160-Fax 010 2530176

e-mail info@legatumori.genova.it

sito www.legatumori.genova.it



Servizi offerti

Ambulatori di prevenzione oncologica
Sostegno psicologico oncologico
Corsi per la disassuefazione al fumo
Corsi di corretta alimentazione
Educazione alla salute nelle scuole
Trasporto malati

Visite su appuntamento

Visite senologiche, Visite ginecologiche e Pap-test, Visite urologiche, Visite colon-retto, Visite dermatologiche e mappatura nei, Visite alla tiroide, Ecografie mammarie, Ecografie transvaginali, Ecografie alla tiroide, Mammografie, Visite al cavo orale, Consulenze alimentari

Come aiutarci

5 per mille

Codice fiscale 95041690108

c.c. bancario

IBAN:IT41 P050 3401 4240 0000 0022 390

c.c. postale 21314166



Presidente
Dr Paolo Sala

Vita della sezione

di Chiara Ansaldo

News e attività

**FESTEGGIA LA PASQUA CON LILT:
RICHIEDI LE UOVA PER REALIZZARE
INSIEME NUOVI PROGETTI DI
PREVENZIONE SUL TERRITORIO**



Se non hai già prenotato il tuo uovo di Pasqua LILT, affrettati per non rimanere senza! Per prenotazioni: t. 010-2530160. Potrai scegliere tra cioccolato al latte o fondente e a fronte di una donazione minima di 10 euro sarà possibile sostenere il progetto **“Guadagnare in salute con la LILT”** che prevede attività di educazione alla salute rivolte agli alunni, famiglie e docenti delle scuole genovesi di ogni ordine e grado. Nel 2020 molte attività del progetto hanno subito un forte rallentamento a seguito della pandemia. Alcune sono state purtroppo annullate, altre sono state rimodulate con lezioni e video a distanza. Complessivamente sono state coinvolte 2 scuole primarie, 4 scuole secondarie di primo grado, 1 scuola secondaria di secondo grado, 1 centro per l'istruzione degli adulti per un totale di 39 classi,

15 docenti, 780 alunni formati, 130 ore di lezione di cui 20 tramite didattica a distanza. Per il 2021 sono già state programmate 124 ore di attività in 6 Istituti.

XX SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

Dal 13 al 21 marzo torna la Campagna di sensibilizzazione promossa in tutta Italia dalla LILT per diffondere il valore della prevenzione oncologica. Quest'anno più che mai viviamo il senso di questa settimana dedicata alla sensibilizzazione sui corretti stili di vita da adottare quotidianamente per ridurre il rischio di ammalarsi non solo di tumore, ma anche di altre patologie come quelle cardiovascolari. Almeno un terzo dei tumori sono prevenibili. Ecco perché è così importante diffondere le informazioni che possono salvare la vita e ridurre l'impatto sulla spesa sanitaria.

Collegandosi al sito dell'Associazione www.legatumori.genova.it sarà possibile consultare il programma delle iniziative e si potrà rivedere in evidenza l'incontro di apertura condotto da professionisti della salute, dello sport e della cucina, che tratteranno il tema dell'alimentazione, con lo scopo di diffondere la cultura della prevenzione come stile di vita.

#previenimangiando

dal 13 al 21 marzo 2021

SETTIMANA
NAZIONALE PER
LA PREVENZIONE
ONCOLOGICA

www.legatumori.genova.it



Tanti gli argomenti affrontati dai relatori: dr. Paolo Sala (Presidente LILT Genova), dr.ssa Carolina Mantero (Dietista LILT), Mauro Battilana (Consigliere Nazionale Città dell'Olio), Maurizio Felugo (Presidente Pro Recco Waterpolo), Alessandro Dentone (Presidente Assocuochi Genova e Tigullio), Giovanni D'Alessandro (Direttore Generale Basko).

LILT MARKET Mercatino Vintage Solidale

La prima edizione del LILT MARKET solidale a sostegno delle attività di prevenzione oncologica e assistenza che l'Associazione svolge sul territorio prosegue on-line a causa dell'emergenza sanitaria che ci rende impossibile organizzare un vero e proprio mercatino all'aperto. Grazie all'aiuto dei volontari e di tante persone generose in questi mesi sono stati raccolti e catalogati molti oggetti di broccantage, vestiti e accessori di moda d'altri tempi, stoviglie perfettamente conservate, complementi d'arredo, vecchi giocattoli, stampe e libri ... e anche qualche raro oggetto di design. Sul sito dell'Associazione si può visionare tutta la merce su un catalogo digitale sfogliabile suddiviso in abiti & accessori e mobili & complementi d'arredo e fissare un appuntamento per vederli dal vivo. Per informazioni telefonare al n. 010-2530160 (Elena)

E' TEMPO DI SCELTE: DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA LOTTA AL CANCRO

Si può destinare il 5X1000 dell'IRPEF a LILT GENOVA. Come? Nella dichiarazione dei redditi (Modello CU, 730 e UNICO) è sufficiente firmare nel riquadro dedicato a "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale... etc." e riportare, nell'apposito spazio, il **Codice Fiscale della Lega Tumori di Genova: 95041690108**. Una volta registrata la dichiarazione dei redditi, portandoci una copia del modulo di destinazione del tuo 5x1000 a LILT Genova, ti ringrazieremo regalandoti un coupon per una visita di prevenzione oncologica. Per sapere come fare, chiamaci al n.010-2530160. **N.B. Donare il 5X1000 non costa nulla. Se non si indica un beneficiario, la quota corrispondente viene automaticamente trattenuta dallo Stato.** Donare il 5X1000 non sostituisce l'8X1000, sono azioni distinte. Grazie a tutti coloro che non fanno mancare il loro sostegno e ci supportano anche in questo modo.



Indirizzo

Corso Mombello, 49 - 18038 Sanremo (IM)

Contatti

Tel. 0184.1951700

e-mail info@legatumorisanremo.it

sito www.legatumorisanremo.it



Servizi offerti

Visite di prevenzione

Sostegno psicologico

La Rinascita

Servizio Trasporto pazienti

Gruppi per la disassuefazione dal fumo

Incontri di prevenzione nelle scuole

Visite su appuntamento

Visite senologiche, Pap-test, visite prostata e testicoli, visite colon-retto, visite apparato respiratorio, controllo della gola, del cavo orale e dei nei, consulenza oncologica su rischio generico e genetico, ecografie e mammografie di prevenzione, hemocult.

Come aiutarci

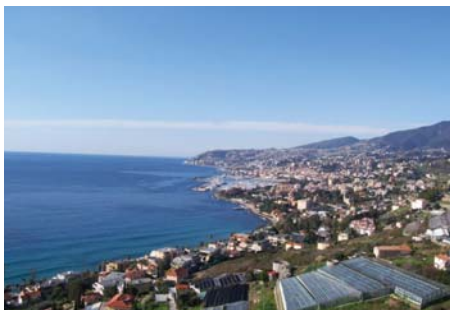
5 per mille

Codice fiscale 80003370089

c.c. bancario

IBAN IT43U0617522700000002804480

c.c. postale 13196183



Presidente

Dr Claudio Battaglia

Vita della sezione

di Marina Boano, Responsabile manifestazioni

News e attività



ESSERE VOLONTARIO LILT

Andare in sede è diventata oramai una consuetudine, una porzione di gioia personale che fa bene all'umore. Può apparire un controsenso in questo periodo in cui bisogna tenere le distanze, stare attenti e soprattutto stare lontano da chiunque, in Lilt abbiamo cercato di rimanere prossimi alle persone in ogni loro esigenza, il servizio auto di accompagnamento alle terapie per i malati oncologici, non ha mai avuto interruzione.

Abbiamo riaperto al pubblico non appena è stato possibile, applicando ogni precauzione necessaria: distanza di due metri, misurazione della temperatura, obbligo di disinfettare le mani all'ingresso, d'indossare mascherina e guanti, sanificare ogni sala che viene utilizzata anche se solo per pochi momenti, attenti che ogni passaggio sia svolto con cura e l'attenzione necessaria, perché ognuno di noi sa che la tranquillità dell'altro dipende dall'operare di ciascuno!

Inutile dire che questo periodo ci segnerà con un forte sentimento di prudenza, cer-



tamente di preoccupazione e titubanza che si scorge negli occhi di chi varca la porta d'ingresso, ma che svanisce davanti a un nostro sorriso di rassicurazione, a un nostro gesto cordiale. Essere non solo presenti, ma anche rassicuranti, essere non solo cortesi ma disponibili a prenderci in carico l'ansia di chi arriva presso la nostra sede.

Ogni giorno è per noi una risorsa, capace di dare senso e volume alla vita, testimonianza del desiderio di essere per l'altro, di vivere e condividere responsabilmente anche le fatiche di un servizio. Quello che facciamo è semplicemente farci capacità di risposta per chi ci chiede un momento informativo, appuntamenti per visite, sostegno durante il trasporto verso le sedi di terapia oncologica. Sono emozioni che devono essere vissute, perché non esistono parole così intense e vive da trasferirne ad altri il senso, il mondo del volontariato può insegnarti cose che difficilmente noti o apprezzati nel quotidiano vivere.

Il tempo dedicato in Lilt permette di staccare completamente dalle problematiche personali della vita, per dedicarsi ad attività che hanno il grande pregio dell'utilità sociale. La felicità di stare in un gruppo dove tutti hanno lo stesso scopo, dove tutti diventano una figura unica, pur ciascuno nella propria individualità, dove si mettono in circolo le idee, ci si confronta, tutti diretti verso un comune obiettivo, quello di diffondere l'importanza della Prevenzione, dell'informazione, della consapevolezza della cura della propria salute, un filo conduttore che vorremmo passasse di casa in casa, di generazione in generazione, per raggiungere tutti e creare

un nuovo modo di vivere la propria salute con la consapevolezza che arrivare "prima" rappresenta un'arma di difesa.

La settimana è cadenzata dalle prenotazioni, dalle visite, dall'accompagnamento dei malati oncologici alle terapie, dal trillo dei telefoni che spesso suonano con più insistenza proprio quando si decide di fare una pausa caffè, un momento per un veloce chiacchiericcio, due risate e poi si riprende. Essere volontario Lilt ti cambia la prospettiva: aiuta a capire cosa conta nella vita e ci aiuta a comprendere, in modo semplice, cosa è davvero autentico.

Siamo consapevoli che è ancora troppo alta la cifra che caratterizza in Italia il numero delle persone che ricevono una diagnosi di tumore, più di 370 mila nel 2020, tra questi quello più frequentemente diagnosticato è il carcinoma alla mammella la cui incidenza è pari al 14,6% di tutte le nuove diagnosi. Di fronte a questi dati, nonostante i limiti che il Covid19 impone, ci rendiamo conto che l'attività di promozione, informazione e stimolo, seppur intensa che quotidianamente e con ogni mezzo svolgiamo nelle nostre sedi e non solo, deve diventare ancora più capillare.



La vita della sezione è una parte della vita di ciascun volontario che con impegno, volontà e responsabilità, sorriso e pazienza ogni giorno sceglie di esserci, perché non solo sa che quanto viene a donare riceve in misura molto più grande, ma perché l'importanza del messaggio di Prevenzione che siamo chiamati a diffondere è un bene prezioso di tutti.

LA SEZIONE DI Savona

Indirizzo

Sede Amministrativa:
Corso Mazzini 7/1 – 17100 Savona
Ambulatori:
Corso Mazzini 7/1 e Via Montenotte 41

Contatti

Tel. 019.812962
Cell. 349 1706713
e-mail savona@lilt.it
sito www.legatumorisavona.it

Ambulatorio Valbormida – Carcare Casa dei nonni Via C. Cattaneo 2
Cell. 333 7725440

Servizi offerti

Ambulatori di prevenzione oncologica
Lezioni nelle scuole sulle dipendenze (Fumo-Alcol)
Incontri sulla alimentazione e i corretti stili di vita
Corsi di educazione alla prevenzione oncologica

Visite su appuntamento

Visite senologiche,
Visite dermatologiche e mappatura dei nei

Come aiutarci

5 per mille
Codice fiscale 92058070092
c.c. bancario
IBAN IT84K0617510610000010645080
c.c. postale 11501178



Presidente
Dr Hugo Martines

Vita della sezione

Dr Wally De Pirro

News e attività

ATTIVITÀ 2021

Apriamo questo notiziario con una novità eccezionale sul fronte della lotta al Coronavirus: l'impiego di vaccini appositamente studiati e realizzati la cui somministrazione è iniziata a gennaio c.a. a livello nazionale. Siamo di fronte ad un evento epocale nel quale l'ingegneria genetica svolge un ruolo fondamentale nella realizzazione dei vaccini e nella contrazione dei tempi di impiego nelle campagne vaccinali. Nell'arco di un anno abbiamo a disposizione i vaccini quando in



tempi non lontani bisognava aspettare anni con tutte le conseguenze che ne potevano derivare in caso di pandemia come l'attuale che stiamo vivendo. Ora è una lotta contro il tempo per riuscire a vaccinare su larga scala il che comporta un gran dispiego di forze sanitarie e di spazi adeguati per l'operazione. La nostra sezione ha offerto alla ASL 2 provinciale la sua disponibilità a mettere a disposizione due locali appositamente attrezzati nei quali opererebbero un medico e una infermiera diplomata. Siamo ora in attesa di una risposta in merito.



GIORNATA NAZIONALE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA (13-21 MARZO)

Quest'anno, per problemi organizzativi non dipendenti dalla nostra volontà non potremo offrire bottiglie di olio extravergine d'oliva, simbolo della LILT in questa settimana dedicata alla prevenzione oncologica. Ma non vogliamo mancare questo appuntamento; grazie all'aiuto e alla collaborazione delle Officine di Savona saremo presenti all'entrata della CONAD con le nostre volontarie per offrire piantine di erbe aromatiche e materiale informativo.

Testimonials della campagna Nazionale LILT saranno Davide Oldani (chef internazionale) e Demetrio Albertini (ex calciatore di serie A e opinionista sportivo).

SCUOLE E PSICONCOLOGIA

Abbiamo contattato numerosi Istituti Scolastici proponendo interventi di educazione sanitaria mirata alla prevenzione primaria; dall'inizio della pandemia abbiamo convertito la proposta dal vivo in collegamenti in streaming. Uno di questi Istituti (Della Rovere) ha, con grande difficoltà, organizzato una riunione sulla gestione dello stress legato al distanziamento sociale ed in particolare alla gestione delle crisi di panico che sembrano particolarmente frequenti. In conseguenza di questo intervento ci è stato richiesto l'apertura di un "centro di ascolto" per trattare casi particolari.

TEATRO (SABATO 12 GIUGNO)

L'anno scorso non è stato possibile realiz-

zare lo spettacolo teatrale per evidenti motivi sanitari. Quest'anno, salvo imprevisti, verrà presentata una commedia "O Scarfagietto" di Edoardo Scarpetta, sempre al Teatro Nuovo di Valleggia. Sarà un piacere rivederci con i tanti spettatori affezionati e l'occasione per distribuire materiale informativo.

99 ANNI - BUON COMPLEANNO!

Quest'anno ricorrono i 99 anni della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) unico ente pubblico su base associativa per la prevenzione oncologica in Italia dal 1922. Per tale occasione sono stati predisposti dei depliant in collaborazione con il Gruppo Mediterraneo Contro il Cancro (MTCC).

SUL NOSTRO SITO www.legatumorisavona.it potrete trovare le notizie aggiornate sulle attività dell'Associazione.



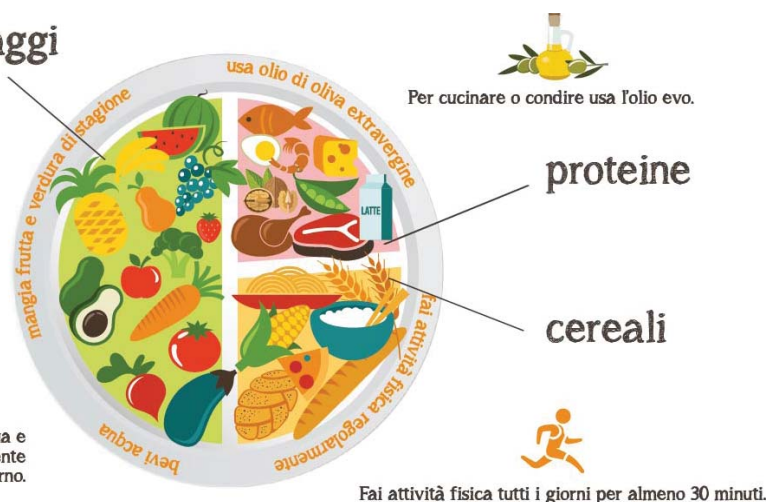
Il "piatto sano" per una corretta alimentazione.

Una buona alimentazione per la popolazione comprende un corretto bilanciamento di macronutrienti (proteine, carboidrati e lipidi e micronutrienti (vitamine e sali minerali), in un contesto di buona idratazione e attività fisica svolta giornalmente.

verdure e ortaggi + frutta

Consuma tutti i giorni frutta e verdura di stagione e di tutti i colori meglio se fresca.

Ricordati di bere acqua e rimanere correttamente idratato tutto il giorno.



completa raccoglie questi macronutrienti a formare il piatto "sano", bilanciato.

Cereali integrali e tuberi

I cereali devono essere assunti ogni giorno ad ogni pasto, a dosi moderate e preferibilmente integrali, per il loro contenuto di carboidrati, proteine, fibra e micronutrienti. Si consiglia laddove possibile l'assunzione di cereali integrali biologici. Buoni esempi di cereali sono: pane, pasta e riso integrali, farro, orzo, grano saraceno, quinoa, miglio e amaranto.

La porzione standard indicata per il pane è di 50 grammi, per la pasta 80 gr e per le patate 200 gr.

Verdure ed ortaggi

Come i cereali, anche la verdura e gli ortaggi devono essere assunti quotidianamente per un totale di almeno 2 o 3 porzioni giornalieri.



Frutta

Per arrivare alle 5 porzioni di frutta e verdura da consumare nell'arco della giornata, si consiglia 2 o 3 frutti al giorno, la cui porzione è di 150 grammi circa.

La frutta oleosa è un'ottima alleata della nostra salute per il suo contenuto di acidi grassi polinsaturi e di sali minerali. La porzione indicata è di 30 gr al giorno.

Latte e derivati

Il latte ed i latticini (yogurt, ricotta, fiocchi di latte) possono essere consumati giornalmente per il loro contenuto di proteine e di calcio.

La porzione indicata è 125 ml per il latte (un bicchiere) preferibilmente parzialmente scremato e 125 ml per lo yogurt (1 vasetto) preferibilmente magro.

I formaggi devono essere assunti moderatamente, circa 2 volte alla settimana, e la porzione è di 100 gr per i formaggi freschi e 50 gr per i formaggi stagionati. Se è presente intolleranza possono essere consumati delattosati.

Legumi

I legumi sono ottime fonti proteiche e di fibra, oltre ad avere un buon contenuto di sali e vitamine. Le indicazioni di consumo sono di almeno 2-3 volte alla settimana e la porzione standard è di 150 gr per i legumi freschi e 50 gr di legumi secchi.

Pesce e uova

Il pesce e le uova sono fonti proteiche ad alto valore biologico.

- È consigliato il consumo di pesce almeno 3 volte a settimana di cui 1 volta pesce semigrasso per l'alto contenuto di acidi grassi polinsaturi. La porzione standard è di 150 gr.

- Per le uova si indica il consumo di 2-3 uova a settimana (da circa 50/60 gr)

Carni

La carne bianca è un alimento ad alto contenuto proteico la cui indicazione di consumo è di 2-3 volte a settimana, con una porzione standard di 100 gr.

Le carni rosse e lavorate (salumi insaccati e non insaccati), invece, sono da limitarsi ad 1 volta a settimana e la porzione è di 100 gr per la carne rossa e 50 gr per la carne lavorata.

Oli vegetali

Di grande importanza nella nostra alimentazione mediterranea sono gli oli vegetali, di cui l'olio extravergine di oliva è il più importante.

1 cucchiaino di olio d'oliva corrisponde a circa 10 gr e nella nostra alimentazione sono indicati almeno 3 cucchiaini giornalieri a crudo per condire i piatti.

Acqua

L'introduzione giornaliera di acqua potrebbe essere così calcolata nella persona che non presenta patologie cardiovascolari o renali: 30 ml di acqua x kg di peso corporeo. Questo parametro è ovviamente variabile a seconda dell'attività fisica svolta e della temperatura esterna (d'estate è sempre suggerito di bere di più).

Attività fisica

In ultimo, è bene ricordare che mantenersi attivi quotidianamente è il miglior modo per preservare la propria salute. Almeno 30 minuti di attività moderata (passeggiate, attività aerobica, corsa, palestra, yoga) al giorno è necessaria, mantenendo comunque quotidiane strategie per aumentare il movimento: fare le scale anziché prendere l'ascensore, camminare il più possibile anziché prendere l'auto, spostarsi in bicicletta, alzarsi e fare due passi ogni volta che si è stati a lungo seduti e dopo i pasti. La meditazione e lo yoga costituiscono degli ottimi alleati per la salute di corpo e mente.



Sponsor Settimana per la Prevenzione Oncologica - 13/21 marzo 2021

Il parere del medico

Dott.ssa Sarah Grossi, Dirigente Medico
Farmacotossicologa, S.C. Servizio
Dipendenze Asl2 Savonese

TABAGISMO seconda causa di morte nel mondo, principale causa di morte evitabile

A fronte di 1 miliardo di fumatori nel mondo, al tabagismo si attribuiscono 6 milioni di morti ogni anno, dei quali più di 600.000 sono non fumatori che muoiono a causa del fumo passivo.

Se non si agirà in tempi rapidi, l'epidemia ucciderà più di 8 milioni di persone/anno entro il 2030.

Il fumo uccide una persona ogni 6 secondi e riduce dai 6,5 ai 15 anni l'aspettativa di vita.

In Italia il tabagismo provoca 70 mila morti l'anno di cui 30 mila correlate a neoplasie polmonari, 25 mila alle patologie cardiovascolari e 15 mila BPCO / enfisema polmonare.

Dalla combustione del tabacco si sprigionano oltre 4000 sostanze, alcune delle quali cancerogene.

Il fumo di tabacco comporta altresì altissimi costi assistenziali sanitari e sociali; è stimata una spesa di 7,5 miliardi di euro l'anno.

I dati di letteratura suggeriscono che la maggioranza dei fumatori che tentano di smettere di fumare, purtroppo, lo fanno senza aiuti di alcun tipo e ciò determina una scarsa efficacia di questi tentativi, con un successo a 12 mesi di astinenza continua di solo il 2-4%.

E' essenziale pertanto, per ridurre i danni da fumo di tabacco, promuovere percorsi mirati alla cessazione tabagica.



Il trattamento del tabagismo deve necessariamente tener conto che si tratta di una dipendenza vera e propria, pertanto richiede una valutazione clinica multidimensionale, deve essere "integrato", ossia comprendere aspetti psicologici e fisici, contemplare l'uso di farmaci mirati a favorire la disassuefazione e integrare il supporto comportamentale.

Può essere gestito, a livello specialistico, da uno dei circa 300 Centri Anti Fumo presenti sul territorio nazionale. L'elenco viene regolarmente censito e aggiornato ad opera dell'Istituto Superiore di Sanità che ogni anno pubblica la Guida ai servizi territoriali per la cessazione del fumo di tabacco.

L'ambulatorio tabagismo di Savona dal 2005 è operativo e fa parte di questa "rete" di servizi.

L'équipe dedicata consta di un medico tossicologo e di uno psicologo afferenti al Ser.D. La S.C. Ser.D (Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze) della ASL2 savonese offre la possibilità ai fumatori, intenzionati a smettere, di intraprendere un percorso di disassuefazione, presso l'Ambulatorio Tabagismo, ubicato al II piano del poliambulatorio



di via Collodi 13.

L'accesso all'ambulatorio è diretto, previo contatto telefonico. Il numero dedicato per prenotare una prima visita è il seguente: 019 8405357 (attivo da martedì a venerdì dalle h. 8.30 alle h. 12.30). Le visite sono gratuite.

L'ambulatorio di norma è aperto tutti i lunedì mattina, ad eccezione di alcuni periodi di sospensione dell'attività ambulatoriale, conseguenti alla recente emergenza pandemica.

Il percorso ambulatoriale si articola in cinque incontri, a cadenza settimanale o quindicinale, per una durata complessiva di tre mesi. Sono inoltre previste, alla fine del percorso, due visite di follow-up, a distanza di 6 e 12 mesi dal QUIT DAY (cessazione tabagica), focalizzate sui benefici della cessazione, sui rischi e sulla prevenzione delle ricadute.

Dal 2005 ad oggi, presso il centro antifumo di Savona, sono stati seguiti 980 pazienti tabagisti; il tasso di cessazione è in linea con la media nazionale (48%). In alcuni casi i pazienti, dopo anni dalla cessazione, hanno richiesto di intraprendere un secondo percorso a causa di una ricaduta nel fumo di tabacco.

Smettere di fumare è più agevole se si sceglie di seguire un percorso ambulatoriale, supportati da personale specializzato, l'astinenza da nicotina è più facile da gestire assumendo farmaci

mirati e inoltre la probabilità di successo è più elevata e il rischio di ricadute minore.

I vantaggi della disassuefazione sono innumerevoli; l'OMS ha distinto i benefici per la salute in due categorie, immediati e a lungo termine:

- **entro 20 minuti** rallenta il battito cardiaco e cala la pressione del sangue
- **dopo 12 ore** il livello di monossido di carbonio nel sangue torna alla normalità
- **dalle 2 alle 12 settimane** la circolazione migliora e aumenta la funzionalità polmonare
- **da 1 a 9 mesi** dopo avere smesso, migliorano tosse e respiro corto
- **dopo 1 anno** il rischio di malattia coronarica è dimezzato rispetto a quello di un fumatore
- **da 5 a 15 anni** dopo avere smesso, il rischio di ictus si riduce al pari di quello di un non fumatore
- **dopo 10 anni** il rischio di tumore al polmone diventa la metà di quello di un fumatore e diminuiscono i rischi di tumori della bocca, della gola, dell'esofago, della vescica, della cervice uterina e del pancreas
- **dopo 15 anni** il rischio di una cardiopatia coronarica è simile a quelli di chi non ha mai fumato

Vale sempre la pena smettere di fumare. A qualunque età le persone che hanno già sviluppato problemi di salute correlati al fumo possono ancora beneficiare dello stop alle sigarette. In confronto a coloro che continuano a fumare:

- a 30 anni: si guadagnano circa 10 anni di aspettativa di vita
- a 40 anni: 9 anni di aspettativa di vita
- a 50 anni: 6 anni di vita in più attesi
- a 60 anni: 3 anni di aspettativa di vita
- se si è colpiti da malattie gravi: benefici rapidi, chi ha avuto un attacco di cuore e smette di fumare riduce del 50% le possibilità di avere un secondo infarto.



Attualità

Hugo Martines, Presidente LILT Sezione di Savona

Intervista con l'esperto

Il Dr Hugo Martines, Presidente della Sezione LILT di Savona incontra la Dott.ssa Daniela Zoli, Dirigente Medico S.C. Igiene e Sanità Pubblica ASL 2 Savonese.

D: Prima di tutto congratulazioni perchè so che da poco sei diventata mamma. Come è stata la gravidanza in epoca CoVid?

R: Grazie per le congratulazioni. La gravidanza in epoca Covid è stata un po' particolare: è andata molto bene, dal punto di vista fisico, non avendo avuto problemi; tuttavia avendola trascorsa al lavoro fino alla fine dell'ottavo mese, occupandomi dell'attività di gestione e tracciamento dei contatti dei soggetti risultati positivi al SARS-CoV2, ammetto che sia stata impegnativa soprattutto dal punto di vista emotivo, dato l'inevitabile impatto della pandemia dal punto di vista psicologico. Inoltre, a causa delle misure di contenimento, ho affrontato con maggiore solitudine le tappe normalmente condivise con il partner: le visite, i monitoraggi, ecc. Ed in solitudine è stata anche la degenza dopo la nascita, visto che i papà, ammessi in sala parto, non lo sono per ragioni di sicurezza nelle stanze dell'ospedale, come tutti gli altri visitatori. Quindi affrontare la gravidanza durante la pandemia mi ha richiesto di ampliare la mia capacità di adattamento anche perchè ha

amplificato la portata di tutti i cambiamenti che avvengono fisiologicamente durante questo periodo della vita.

D: I programmi di screening hanno avuto necessariamente un arresto. Adesso sono ripresi?

R: Sì, i programmi di screening di primo livello sono stati sospesi durante la prima ondata di Covid della scorsa primavera a seguito del DPCM dell'11/03/2020. Pertanto tutte le persone che avevano ricevuto la lettera di invito sono state avvisate, mediante contatto telefonico, della sospensione delle attività. A inizio luglio, tuttavia, A.Li.Sa. (Azienda Ligure Sanitaria) ha fornito indicazioni per una parziale ripresa delle attività, con volumi ridotti e modalità differenti a seconda dei tre programmi di screening. La ASL2 ha quindi immediatamente ripristinato il servizio dando priorità di chiamata ai controlli di Follow-up e alle persone in appuntamento durante il periodo di stop pandemico, nel rispetto delle nuove normative anti-covid. Al fine di ridurre le problematiche connesse all'assembramento, ciò ha significato, ad esempio per quel che riguarda lo screening con test HPV, l'attivazione di un nuovo centro di esecuzione nella sede consultoriale di Varazze.

D: E' previsto un piano di recupero dei casi non diagnosticati nel 2020?

R: Assolutamente sì. Siamo riusciti ad implementare un piano di recupero della mancata attività di screening così quantificabile: per quel che riguarda lo screening del tumore del collo dell'utero un'offerta di sedute, da parte delle sedi consultoriale, non inferiore alle 1000 unità mensili; per quel che riguarda lo screening del tumore della mammella, da parte delle sedi radiologiche, un'offerta di sedute non inferiore alle 2000 unità mensili; per quel che riguarda lo screening del tumore del colon-retto, da parte della segreteria screening, l'invio di un numero di lettere mensili pari a 5500. Tali numeri permettono, da un lato il recupero dell'attività pregressa riferita all'anno 2020, dall'altro l'invito



dell'intera popolazione bersaglio del 2021. Tutto questo grazie alla grande resilienza del nostro Sistema Sanitario, in questo particolare periodo storico, e all'impegno di tutte le strutture coinvolte nel percorso di screening: si pensi ad esempio all'apertura straordinaria degli ambulatori di diagnostica radiologica la domenica e in orario serale o al grosso impegno della segreteria screening che ha contattato singolarmente ogni persona, per via telefonica, per invitarla ad aderire ai programmi.

D: Ci sono difficoltà nel portare avanti i programmi di screening? C'è modo per la Lega Tumori di poter aiutare?

R: Il problema in questo momento è un certo calo di adesione dovuto al fatto che il Covid ha portato con sé il timore di contrarre il virus accedendo ai centri di esecuzione dei test. Pertanto, è verosimile che una percentuale delle persone invitate non aderirà, temo, fintanto che non si riuscirà a tornare ad una situazione di relativa "normalità".

“La Lega Tumori può inserirsi in questo contesto sensibilizzando i cittadini sull'importanza degli screening, promuovendo corretti stili di vita e facendo formazione ed educazione sanitaria.”

In tempi più tranquilli ritengo potrebbe essere utile pensare a qualche progettualità condivisa soprattutto a livello comunicativo orientata alla promozione dello screening e adattata alle caratteristiche e alle necessità del nostro territorio.

AIUTACI A SCONFIGGERE IL CANCRO

5X1000

**BASTA UNA FIRMA
NON TI COSTA NULLA**

DONA IL TUO 5X1000 A LILT

inserendo la tua firma e il codice fiscale nell'area dedicata al "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale..."



LILT GENOVA	CF 95041690108
LILT IMPERIA	CF 80003370089
LILT LA SPEZIA	CF 91010080116
LILT SAVONA	CF 92058070092

DONA IL TUO 5X1000 A LILT su 730, CU e Modello Redditi PF. Il tuo 5x1000 non sostituisce né l'8x1000 né il 2x1000 e, se non destinato, è trattenuto dallo Stato.

FAC SIMILE - Inserisci firma e CF della tua sezione LILT

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI
NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO
NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.G.S. N. 460 DEL 1997

FIRMA Mario Rossi

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | X X X X X X X X X X X X X X

Il cancro bisogna batterlo sul tempo. Prevenire è Vivere.