

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
numero 2/2021

# 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

SETTEMBRE 2021 / FEBBRAIO 2022



**Editoriale**/La sanità da fare  
ripartire

**Vita dalle sezioni**/Eventi e novità

**Approfondimenti**/La prevenzione  
delle malattie sessualmente  
trasmesse

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

[www.lilt.it](http://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 Planese, 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 Planese, 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

Lo sanità da fare ripartire.

*Dr. Hugo Martines*

### Sana Alimentazione

Il microbiota

*Dr.ssa Laura Lombardi*

### Il parere del medico

La prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse.

*Dr Luciano Dabove*

### Volontariato

Il volontariato è un bisogno non un dovere

*LILT Genova*

## Editoriale

*Dr Hugo Martines, Presidente Sezione provinciale LILT Savona*

## La sanità da fare ripartire

Dopo circa 15 mesi di emergenza, siamo ancora immersi in una situazione pandemica che condiziona il nostro modo di vivere. La maggior parte degli sforzi del sistema sanitario sono necessariamente concentrati sul superamento di questa calamità che ha causato nel nostro paese finora quasi 130.000 morti, forse sottostimati, specie durante la prima ondata.

**Ma la restante sanità dove è finita?** C'è chi ha tenuto i conti e non sono confortanti. Agenas e l'Osservatorio Nazionale screening, per esempio, rilevano che da gennaio a settembre 2020 si sono registrati 52 milioni di visite specialistiche ed esami diagnostici in meno rispetto all'anno precedente; circa il 30% in meno. **Possiamo pensare che fossero visite ed esami inutili?** Mica tanto se comprendono anche gli interventi chirurgici per cancro: 22% in meno per il cancro della mammella, 24% in meno per il cancro della prostata e ben il 32% in meno per quello del colon, 13% in meno per il polmone, 21% per il melanoma e 31% in meno per la tiroide.

**Quando saranno operati questi pazienti? E si può pensare che lo stadio delle loro**



## neoplasie sarà lo stesso o piuttosto dobbiamo aspettarci stadi più avanzati?

Oltre alla terapia, anche la prevenzione on-



cologica ha subito un arresto: nei primi 9 mesi del 2020 lo screening della cervice uterina si è ridotto del 32%, quello mammario del 30% e quello del colon-retto del 34%. Le neoplasie diagnosticate durante gli screening sono di solito in fase più precoce di quelle diagnosticate dopo che sono sintomatiche; questo vantaggio è andato perso.

### Per quanto tempo questi pazienti possono andare in giro senza diagnosi?

I ritardi accumulati durante la prima "ondata" sono aumentati nella seconda, anche se più lentamente. **I tentativi di recupero avviati da alcune ASL non danno i risultati attesi.**

I ritardi nella terapia e negli screening non sono dovuti solo alla concentrazione del sistema sanitario sul Covid; c'è anche una **ridotta risposta dei cittadini alle campagne**, diretta conseguenza di quella generale depressione che ha colpito tutte le età. Questo significa che, dopo circa 20 anni di diffusione della cultura della prevenzione, questa epidemia ha azzerato il risultato raggiunto e occorrerà ricominciare daccapo.

Dunque, cari Soci LILT, prepariamoci, dopo l'emergenza Covid, ad una emergenza oncologica che emergerà entro due anni e sarà molto impegnativa.

A noi cittadini, sensibili ai problemi della prevenzione oncologica e non solo, non resta che mantenere alto il livello di attenzione ai segnali di nuova apertura verso traguardi che la nostra LILT persegue ormai da un secolo.

## TABELLE

**Tabella 1. Screening cervicale.** Confronto per periodi 2020-2019: ritardo diagnostico in termini di **numero di casi diagnosticati (lesioni CIN2+)** in meno sulla base degli esami effettuati e dei tassi di identificazione attesi relativi all'anno 2017 per la Liguria (Osservatorio Nazionale Screening).

Numero esami in meno gennaio/dicembre	Tassi attesi CIN 2+ x 1000 esaminate	Lesioni CIN2+ diagnosticate in meno (stima in numero assoluto)
-21.060	5,4	-114

**Tabella 2. Screening mammografico.** Confronto per periodi 2020-2019: ritardo diagnostico in termini di **numero di casi diagnosticati (cancri)** in meno sulla base degli esami effettuati e dei tassi attesi relativi all'anno 2016-2018 per la Liguria (Osservatorio Nazionale Screening).

Numero esami in meno gennaio/dicembre	Tassi attesi CIN 2+ x 1000 esaminate	Lesioni CIN2+ diagnosticate in meno (stima in numero assoluto)
-38.412	3,1	-119

**Tabella 3. Screening colorettole.** Confronto per periodi 2020-2019: ritardo diagnostico in termini di **numero di casi diagnosticati (cancri e adenomi avanzati)** in meno sulla base degli esami effettuati e dei tassi attesi relativi agli anni 2016-2018 per la Liguria (Osservatorio Nazionale Screening).

Numero esami in meno gennaio/dicembre	Tassi attesi cancro x 1000 esaminati	Carcinomi diagnosticati in meno (stima in numero assoluto)
-50.260	0,8	-40

Tassi attesi di adenoma avanzato x 1000	Adenomi avanzati diagnosticati in meno
4,4	-221

# LA SEZIONE DI Genova

## Indirizzo

Via B. Bosco, 31/10 - 16121 Genova

## Contatti

Tel. 010 2530160-Fax 010 2530176

e-mail [info@legatumori.genova.it](mailto:info@legatumori.genova.it)

sito [www.legatumori.genova.it](http://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, Sportello

psicologico.

## 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 Ansaldi

## News e attività

### A.S. 2021/2022 - RIPARTE IL PROGETTO “GUADAGNARE SALUTE CON LA LILT”

Stiamo raccogliendo le adesioni degli Istituti Comprensivi interessati a promuovere il progetto educativo LILT nelle proprie classi. Se sei un insegnante e/o un genitore interessato a proporre nella propria scuola un percorso dedicato all'educazione alla salute, contattaci al più presto per sapere come fare inviando una mail a [scuole@legatumori.genova.it](mailto:scuole@legatumori.genova.it).

Tra le novità di quest'anno verrà introdotto e approfondito il tema dello sport in quanto si ritiene importante stimolare i bambini e i ragazzi allo svolgimento dell'attività fisica come fondamentale per la salute soprattutto a seguito del periodo di pandemia che abbiamo vissuto e le conseguenti restrizioni e chiusure di centri sportivi e palestre.

### NUOVO SERVIZIO ALLA LILT: APRE LO SPORTELLO PSICOLOGICO

Presso il Poliambulatorio LILT di Via B. Bosco 31/10 è attivo un uno spazio di ascolto e di supporto psicologico che ha come obiettivo la promozione del benessere psicofisico dell'individuo e del miglioramento della qualità di vita. Opera attraverso interventi sul singolo, sulla coppia o sulla famiglia accompagnandoli nelle diverse fasi di sviluppo e in tutte quelle situazioni che possono costituire fonte di disagio e di difficoltà. Gli interventi hanno lo scopo di: aumentare la consapevolezza di sé e dei propri vissuti, migliorare la comunicazione, potenziare le risorse personali, sviluppare e aumentare l'autostima, favorire il cambiamento, quando necessario, di abitudini e stili di vita. Per informazioni o per prenotare un appuntamento, chiamare il numero 010-2530160.

## CAMPAGNA NASTRO ROSA: IL PROGRAMMA DELLA XXIX EDIZIONE

Ad ottobre torna il mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno. **LILT for Women - Campagna Nastro Rosa** è l'iniziativa che invita tutte le donne a rivolgersi al numero verde **SOS LILT 800 998877 per ricevere informazioni e prenotare una visita senologica gratuita presso il più vicino ambulatorio LILT aderente**. Un appuntamento importante se non imperativo, anche per le più giovani, per vincere insieme uno dei tumori femminili più diffusi e devastanti, con circa 55.000 nuovi casi nel 2020 e trend in crescita, aggravato dal ritardo delle campagne di screening. Una battaglia che LILT porta avanti da sempre. Sono tante le iniziative che LILT Genova promuove durante tutto il mese per sensibilizzare al tema:

- **1 e 31 ottobre:** Illuminazione in rosa della Lanterna
- **2 ottobre:** Illuminazione in rosa fontana Piazza De Ferrari
- **16/23 ottobre:** LILT in Piazza – visite senologiche gratuite presso il parcheggio di Basko Molassana e Basko Cornigliano con la collaborazione della Croce Bianca Genovese
- **16 ottobre:** Torneo di Tennis Benefico al Club Sporting Club Genova
- **17 ottobre:** Torneo di Tennis Benefico al Club Cacciatori Il Castellaccio
- **22 ottobre:** Tavola rotonda con esperti – incontro informativo gratuito aperto al pubblico.

**Torneo di Tennis Benefico** (2/10 TC Genova, 16/10 Sporting Club, 17/10 Club Castellaccio).

**In esclusiva per LILT Genova la nota graphic designer ha realizzato il disegno della maglietta a sostegno delle attività per la lotta al cancro al seno. Puoi averla richiedendola in sede LILT a fronte di un piccolo contributo.**

A partire da giovedì 30



T-shirt Nastro Rosa ed. 2021 disegnata dall'illustratrice Ilaria Faccioli.

Settembre e per tutto il mese di Ottobre sarà possibile sottoporsi ad una visita senologica di controllo gratuita su appuntamento presso il Poliambulatorio di Via B. Bosco 31/10.

La campagna di sensibilizzazione si rivolge in particolar modo a tutte le giovani donne (tra i 25 e i 49 anni) che non hanno mai fatto un controllo al seno e non rientrano ancora nello screening mammografico della ASL.

**Le visite presso l'Ambulatorio saranno prenotabili solo sul sito LILT Genova alla pagina RICHIEDI UNA VISITA a partire da Lunedì 27 Settembre 2021 fino ad esaurimento dei posti disponibili.**

Per maggiori dettagli sulle iniziative in programma vai su [legatumori.genova.it](http://legatumori.genova.it) (in continuo aggiornamento).

## MANCANO MENO DI TRE MESI... ED È GIÀ NATALE ALLA LILT!

Natale non è solo una corsa ai regali e allo scambio degli auguri. Natale alla LILT vuol dire **stare accanto** al malato di cancro accompagnandolo in Ospedale per le terapie; **ascoltare** i suoi bisogni e trasformarli in **servizi di supporto concreto** in un periodo di grande fragilità per lui e i famigliari, ma anche facilitare l'accesso delle persone in ambulatorio per **visite ed esami di controllo** con specialisti, così da poter intervenire rapidamente, qualora qualcosa non andasse. Significa trasmettere l'importanza della **prevenzione** fin da piccoli, veicolando contenuti specifici partendo dalle scuole fino all'età adulta.

Tutte queste attività vengono rese possibili da chi donando, anche a Natale, decide di offrire il proprio sostegno a LILT.

Le nostre proposte di dono natalizio quindi non sono "solo" una pallina di Natale, un cesto gastronomico, un biglietto di auguri. Sono molto di più. Se poi condividi il tuo gesto con amici e famigliari, coinvolgi la tua azienda e i colleghi, il tuo aiuto si moltiplica. Contattaci se vuoi ricevere in anteprima il catalogo di Natale 2021! (tel. 010-2530160 – [info@legatumori.genova.it](mailto:info@legatumori.genova.it))



# LA SEZIONE DI Imperia

## Indirizzo

Corso Mombello, 49 - 18038 Sanremo (IM)

## Contatti

Tel. 0184.1951700

e-mail [info@legatumorisanremo.it](mailto:info@legatumorisanremo.it)

sito [www.legatumorisanremo.it](http://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

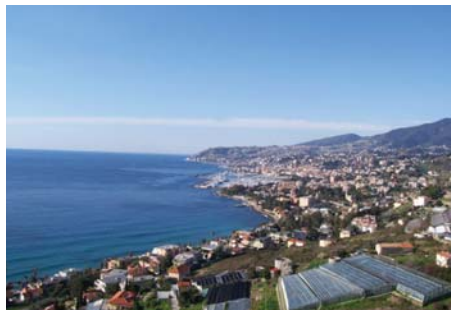
5 per mille

Codice fiscale 80003370089

c.c. bancario

IBAN IT43U061752270000002804480

c.c. postale 13196183



## Presidente

Dr Claudio Battaglia

## Vita della sezione

*di Marina Boano, Responsabile manifestazioni*

## News e attività



### UN MESE DI ROSA PER EVIDENZIARE L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Il mese di ottobre rappresenta un'occasione speciale per ricordarsi di mettere in atto tutte le strategie per non incorrere e nel caso intervenire precocemente nei confronti del tumore più frequente della donna, il tumore maligno al seno. Con la collaborazione di numerosi esercizi commerciali, da sempre ricettivi e generosi con ogni iniziativa LILT, tornerà il Concorso "La vetrina più Rosa", esteso ai comuni di Ventimiglia, Vallecrosia, Bordighera, Ospedaletti, Sanremo, Arma Taggia, Riva Ligure, Santo Stefano al Mare. I negozi saranno protagonisti di questa forte azione di sensibilizzazione che unirà simbolicamente con nastri, coccarde e decorazioni Pink una buona parte della provincia. Sabato 2 la LILT sarà a Pontedassio con la conferenza informativa pomeridiana del Presidente Dr. Claudio Battaglia, organizzata in collaborazione con la locale ProLoco. Domenica 10 si terrà il 6° Galà della Solidarietà organizzato dalla Delegazione di Bordighera al ristorante Rio del Mulino di Rocchetta Nervina alle ore 12.30. Per prenotazioni, fino a esaurimento dei posti, chiamare en-



tro lunedì 4 i numeri 0184 264003 (ore 9 – 12) o 338 9519720 (ore 9-18). La quota di partecipazione è di 35€ a persona. Il giorno 13 ricorre anche la Giornata nazionale del tumore metastatico della mammella, decisa nel difficile 2020 dal Consiglio dei ministri in risposta alle associazioni impegnate in campagne di sensibilizzazione sulla problematica. Ottobre, un mese per ricordare che la prevenzione è fondamentale tutto l'anno.

## LA SALUTE, IL GRANDE DONO DA DIFENDERE

La salute è un grande dono di cui disponiamo, al quale forse non diamo sempre l'importanza che merita. Tutelarla, proteggerla e salvaguardarla è il nostro dovere quotidiano che deve essere svolto con attenzione, cura e soprattutto conducendo uno stile di vita adeguato. La prevenzione diventa quindi fondamentale: conoscerla, applicarla, diffonderla. Letteralmente il termine significa arrivare prima, fare quindi tutto il possibile per impedire l'insorgenza di una malattia o comunque ritardarne l'evoluzione.

La prevenzione è lo strumento più efficace di cui disponiamo oggi, che ci consente di vivere bene e più a lungo, con un percorso costante, fatto di semplici regole che devono diventare una nostra abitudine quotidiana, una scelta che, oltre a essere di amore per noi stessi e per chi ci sta accanto, è anche di cultura e grande educazione sociale. L'informazione è essenziale, un'arma che ci permette di conoscere e applicare misure capaci di ridurre al minimo il rischio di una malattia.

Il Volontario, l'anima della LILT, cerca di

mettere in pratica tutti questi piccoli gesti, al fine di contribuire alla missione della LILT: vincere il cancro attraverso la prevenzione.

La totale sinergia con i Comuni della Provincia d'Imperia permette alla LILT Associazione Imperia-Sanremo di partecipare con grande entusiasmo e impegno a eventi, sagre, manifestazioni di ogni tipo; un piccolo stand, un gazebo, tanti opuscoli: sono gli strumenti con i quali i Volontari si armano per raccontare, stimolare, invitare i cittadini alla prevenzione.

Quest'anno, come tutti sappiamo, è un anno difficile, il secondo anno in cui siamo stati chiamati a una prova che va oltre le forze di ciascuno di noi.

Ma abbiamo anche capito che, là dove è necessaria una presenza maggiore, i volontari hanno riposto il loro cuore nelle mani e lo hanno donato completamente senza tirarsi indietro.



Chiamati a essere operativi quotidianamente presso il Centro vaccinazioni alla Stazione ferroviaria di Taggia, i nostri Volontari, con il sorriso nascosto dalle mascherine ma che traspare dai loro occhi, coadiuvano nell'accoglienza della cittadinanza che raggiunge la struttura per la somministrazione del vaccino anti Covid-19.

È una risorsa preziosa che opera ogni giorno, rispettando orari, calendari di presenza settimanale, postazioni che vengono indicate in totale e completa collaborazione con la Croce Verde di Taggia.

**Sono piccoli gesti dei Volontari LILT, uomini e donne spinti da un grande sogno nel loro animo, quello di vedere un giorno il ritorno alla normalità, fatta di sorrisi, abbracci e soprattutto grande attenzione alla Prevenzione, unica arma che abbiamo per difenderci dalla malattia.**

# 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  
e-mail savona@iilit.it  
sito [www.legatumorisavona.it](http://www.legatumorisavona.it)

## 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, Sportello di educazione  
alimentare e Sportello di psiconcologia.

## 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

A distanza di un anno dalla sua comparsa, la pandemia da COVID 19 che ha colpito il nostro paese continua a imperversare ora anche con le “varianti” del virus. La grande e preziosissima novità è stato l’avvento e l’impiego di vaccini mirati che stanno certamente modificando il quadro epidemiologico ma la situazione non è risolta. Il virus continua a circolare e verosimilmente dovremo imparare a convivervi.



Al momento attuale il contenimento dell’epidemia è possibile e realizzabile solo se si attuano in sinergia le vaccinazioni e le norme comportamentali suggerite dagli esperti e dal Ministero della Salute. Senza queste protezioni si può andare incontro al contagio che al di là della gravità e dei problemi sanitari contingenti, può dar vita a patologie post-Covid a lenta risoluzione e talora invalidanti.

Il consiglio pressante è pertanto quello di vaccinarsi senza esitazione.

In considerazione di questa realtà sanitaria anche la nostra attività di sezione è stata fortemente rallentata sul fronte delle iniziative pubbliche per cui abbiamo concentrato la nostra attenzione su alcuni progetti.



## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE. PROGETTO “GUADAGNARE IN SALUTE CON LILT”

A seguito di un accordo di collaborazione tra LILT e Ministero della Pubblica Istruzione e della Ricerca per raggiungere le scuole attraverso campagne di prevenzione incentrate sull'educazione alla salute, sono state presentate attività educative all'interno del Liceo Della Rovere di Savona con un ricco programma articolato in numerosi sottoprogetti condotto dalle dottoresse Sofia Bonvino e Chiara Freccero. Gli incontri si sono svolti attraverso piattaforme zoom cercando di coinvolgere i ragazzi ad assumere un ruolo attivo e partecipativo.

## AMBULATORIO DI PSICONCOLOGIA

Desidero ricordare che presso la nostra sede è attivo il nuovo ambulatorio di psiconcologia, nato dalla necessità di dare un sostegno psicologico ai pazienti oncologici e al loro nucleo familiare in un momento particolarmente complesso e penoso della loro vita. Questa attività è curata dalla psicologa dr.ssa Sofia Bonvino. Per informazioni ed eventuale prenotazione, telefonare alla segreteria LILT ( 019.812962) dalle 9 alle 12 dal lunedì al venerdì.

## TEATRO

Il nostro incontro annuale con il teatro si terrà sabato 25 settembre presso il teatro di Valleggia con una commedia dialettale dal titolo “O Scarfaietto”. Vi aspettiamo numerosi.

## MESE “NASTRO ROSA”

Come da molti anni ormai si rinnova la tradizione del mese di ottobre dedicato alla prevenzione dei tumori al seno. Saremo presenti presso le OFFICINE nello spazio messoci a disposizione dal Supermercato CONAD. I nostri volontari distribuiranno preziosi libretti informativi editi dalla Sede Centrale. A chi fosse interessato è possibile in quell'occasione iscriversi alla nostra sezione. Ormai da anni, grazie alla collaborazione del dott. Niccolò Zunino, responsabile delle politiche giovanili del Comune di Cairo



Montenotte, presso la sede AVIS di Cairo (Via Pietro Toselli 11), un sabato ancora da definire come data, sarà possibile accedere direttamente per sottoporsi ad una visita senologica preventiva effettuata dal senologo dr. Matteo Vallauri.

## ILLUMINAZIONE

Il mese Nastro Rosa verrà ricordato anche con l'illuminazione “in rosa” di un monumento rappresentativo del luogo che aderirà a questa proposta. Per tale motivo abbiamo coinvolto i sindaci di Savona e di tutta la provincia su cui facciamo un auspicabile affidamento perché rispondano al nostro appello.



## SUL NOSTRO SITO

[www.legatumorisavona.it](http://www.legatumorisavona.it) potrete trovare le notizie aggiornate sulle attività dell'Associazione.



## Sana Alimentazione

*dr.ssa Laura Lombardi, Presidente Sezione provinciale LILT La Spezia*

### **Microbiota: un complessissimo ecosistema, costituito da trilioni di microbi, può diventare un'importante alleato nella prevenzione e nella cura dei tumori.**

Il microbiota, più comunemente noto in passato con il termine di flora batterica, è l'insieme di tutti i microbi che vivono in simbiosi con l'organismo umano.

Per moltissimo tempo è stato quasi ignorato dalla scienza mentre da poco più di una decina di anni ha suscitato un interesse crescente da parte della ricerca fino quasi ad occupare, ad oggi, più dell'80% delle pubblicazioni scientifiche.

Già nel 400 A.C. Ippocrate diceva che tutte le malattie hanno origine nell'intestino senza poter sapere che in esso era nascosto un altro "organo" costituito da un complessissimo e microscopico ecosistema in grado effettivamente di influenzare ogni aspetto della salute umana.

Dobbiamo iniziare a pensare a noi stessi come un super organismo costituito da noi e dai nostri microbi e dobbiamo imparare ad accudire questi nostri coinquilini al me-

glio affinché ci ricambino il favore e ci permettano di vivere in salute.

Nel corso dell'evoluzione umana, si è instaurata una relazione mutualistica tra l'ospite uomo e i suoi microrganismi-residenti: l'ospite mette a disposizione l'ambiente in cui vivere e i nutrienti per il microbioma intestinale che di suo, invece, metabolizza nutrienti e regola l'immunità per l'ospite, proteggendolo da attacchi di agenti patogeni.

Il Microbiota intestinale rappresenta il più grande compartimento microbico all'interno del corpo umano, seguito da quello della pelle, quello orale, quello vaginale e anche quello polmonare; è costituito da trilioni di microrganismi tra cui batteri, funghi, protozoi, virus,

fagi, archea che con il loro genoma (microbioma) rivestono un ruolo di primo piano nel mantenimento della salute ed anche nell'evoluzione della malattia. C'è una importante relazione tra Microbiota e sistema immunitario; i nostri microrganismi rappresentano dei veri e propri personal trainer per il sistema immuno-competente e rivestono un ruolo cruciale nei meccanismi di infiammazione. Ma entriamo più nel dettaglio, cercando di semplificarne l'enorme complessità.

Possiamo fare una grossolana distinzione tra microbi buoni e cattivi, ovvero tra microbi probiotici (microrganismi "buoni" che lavorano per il nostro benessere, producendo per noi, in cambio della nostra ospitalità e del cibo che gli forniamo, una vasta serie di molecole importantissime per noi) e patobionti (tutta una serie di microrganismi potenzialmente patogeni che in condizioni di equilibrio risultano innocui ma se si instaurano le condizioni ottimali ad una loro crescita incontrollata possono arrecare gravi danni al loro ospite).

L'equilibrio o eubiosi tra probiotici e patobionti è un punto chiave per il mantenimento della salute umana. Laddove si crei un disequilibrio o disbiosi, e ci sia una proliferazione eccessiva di patobionti si avrà un aumento della produzione di molecole pro-infiammatorie che, se protratto per lungo tempo, potrà innescare meccanismi infiammatori importanti, alla base della maggioranza delle patologie croniche degenerative tra cui i

tumori. Lo sviluppo di un tumore è il risultato di diversi fattori combinati fra loro tra i quali il sistema immunitario, la predisposizione genetica e l'ambiente ed oggi sappiamo quanto sia cruciale il ruolo di infiammazione, stress ossidativo e microbiota.

Un filone della ricerca si è focalizzato proprio sulla correlazione tra Microbiota e patogenesi del cancro ed anche tra Microbiota e risposta dell'ospite alle terapie oncologiche. Anche se ad oggi la ricerca è in continua evoluzione e non possiamo ancora avere degli studi conclusivi, appare sempre più evidente l'importanza di rivolgere un profondo interesse e profondere impegno nello studio di queste correlazioni.

Molti dei batteri intestinali si inseriscono a pieno titolo in numerosi processi infiammatori e immunitari che risultano coinvolti nell'eziologia tumorale soprattutto a causa delle loro proprietà metaboliche e della loro capacità di indurre o meno disbiosi con conseguente alterazione della permeabilità della membrana intestinale e sbilanciamento della produzione di mediatori pro-infiammatori e immunitari che raggiungono il circolo ematico.

Alcuni batteri possono creare il terreno ideale per la crescita tumorale aumentando la loro produzione di mediatori pro-infiammatori partendo dal metabolismo delle sostanze che introduciamo con la dieta e alterando la risposta immunitaria dell'ospite.

Ad esempio diversi studi hanno dimostrato correlazione tra microbiota e tumore del colonretto ed anche alle metastasi di questo tumore che sono spesso osservate a livello epatico.

È stato visto come un'alterazione della barriera vascolare intestinale favorisca la traslocazione batterica nel torrente circolatorio, facilitando così lo sviluppo di metastasi epatiche in presenza di tumore al colonretto. Visto questo attivo coinvolgimento del microbioma, agire su batteri associati al tumore potrebbe quindi essere una valida opzione terapeutica.

Inoltre si sta delineando un sempre più evidente coinvolgimento del microbiota anche nella risposta alle terapie con crescenti di-

mostrazioni di come il microbioma intestinale sia in grado, in alcuni casi, di modulare la risposta dell'ospite ai trattamenti oncologici, dalla chemioterapia alla radioterapia o immunoterapia.

Ad esempio l'immunoterapia è un tipo di trattamento antitumorale che induce una risposta del sistema immunitario contro le cellule tumorali, ma non tutti i pazienti rispondono al trattamento e diversi studi hanno dimostrato che l'efficacia dipende dalla presenza di alcuni batteri intestinali; il modo in cui il microbiota riesca a modulare tali effetti non è ancora del tutto chiaro ma apre la ricerca ad una serie di nuove possibilità per potenziare l'efficacia dei farmaci.

Nonostante un essere umano condivida con un altro essere umano il 99,9% dei geni, non troveremo mai due esseri umani con lo stesso microbioma: si ritiene che se ne condivida solo un 10% e questo ci dà un'idea di quanta complessità e variabilità ci sia e quanto sia difficile stilare dei protocolli terapeutici validi per tutti.

Sicuramente sappiamo come alcuni batteri o virus abbiano una maggiore correlazione con lo sviluppo di patologie oncologiche e conosciamo anche molti microrganismi con effetto protettivo antinfiammatorio molto importante come ad esempio bifidobatteri e *Akkermansia muciniphila*.

Dobbiamo sicuramente puntare sulla prevenzione primaria e nell'ambito di questa andare a dare un posto di risalto proprio al Microbiota.

Ma come possiamo proteggere il nostro microbiota e come dobbiamo agire per implementarlo così da renderlo benefico, antinfiammatorio e quindi preventivo? Attraverso il nostro stile di vita!

Moltissimi fattori ambientali sono in grado di modulare il microbiota in senso negativo: farmaci (antibiotici, antiacidi, ecc.), inquinanti ambientali, conservanti, cibi proinfiammatori, stress. Quello che introduciamo nel nostro apparato digerente ha un effetto sui nostri coinquilini in senso positivo o negativo a seconda delle nostre scelte. [...]

*L'articolo continua su [www.legatumori.genova.it/eventi e notizie](http://www.legatumori.genova.it/eventi-e-notizie)*

## Il parere del medico

*Dr Luciano DABOVE, Medico Chirurgo  
Specialista in Gastroenterologia ed  
Endoscopia digestiva, Membro del Consiglio  
Direttivo della 'SINU Liguria'*



# La prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse

Alla dizione comunemente usata “**malattie sessualmente trasmesse**” si dovrebbe preferire la definizione di **infezioni sessualmente trasmesse**. Infatti un’infezione non mostra i segni e sintomi di una malattia vera e propria (diabete, ipertensione, bronchite cronica ostruttiva ecc.), ma o presenta solo sintomi lievi o è asintomatica indipendentemente dall’esito. Ciò giustifica la facilità di diffusione di questo tipo di patologie.

**Le infezioni sessualmente trasmesse che hanno un maggiore impatto sulla popolazione generale possono essere causate da:**

- batteri (clamidia, sifilide, gonorrea ecc.);
- virus (herpes genitale, Hiv, epatite B e C, Papillomavirus, ecc-);
- protozoi (tricomoniasi);
- funghi (candida).

Tra queste, la principale è, ancora oggi, l’infezione da **HIV**, per la diffusione nella popolazione, difficilmente individuabile nei “portatori sani” e per le conseguenze che comporta se non viene individuata e trattata adeguatamente. Inoltre negli ultimi tre anni si è assistito all’aumento della sifilide, quasi triplicata. Ma anche la **gonorrea**, mai scomparsa, si sta dimostrando difficilmente debellabile essendo diventata resistente a moltissime terapie antibiotiche. Per quanto riguarda la **clamidia**, almeno la metà o più delle persone infette è asintomatica per questo è una infezione da non sottovalutare in quanto, se non trattata in tempo, causa infertilità femminile e maschile.

**Quando sono sintomatiche i segni e sintomi che devono mettere in allarme sono:**

- presenza di prurito e/o di lesioni nella regione dei genitali, dell’ano o della bocca;

- necessità di urinare frequentemente, alcune volte con dolore o bruciore;
- dolore nella parte bassa dell’addome;
- ingrossamento dei linfonodi, soprattutto nell’area inguinale;
- secrezioni dal pene;
- perdite vaginali (leucorrea);
- perdite vaginali ematiche;
- piaghe sui genitali, nella zona rettale o nella zona orale.

**Le infezioni sessualmente trasmissibili, se trascurate e non curate, possono causare, anche dopo molto tempo, infezioni croniche con gravi complicanze come:**

- infertilità sia nelle donne che negli uomini;
- problemi durante la gravidanza (come, ad esempio, un parto prematuro, un aborto o perfino la morte del bambino);
- infezioni ai neonati (come le infezioni agli occhi o ai polmoni);
- sviluppo di tumori (ad esempio, il tumore del collo dell’utero o del fegato).

**Considerata la facilità di trasmissione sarebbe utile seguire alcune indicazioni di massima**

- Astensione dall’attività sessuale “a rischio” (evitare rapporti sessuali occasionali);
- ridurre il numero dei partner sessuali;
- ricordarsi che molte malattie possono essere contratte non solo con la penetrazione vaginale ma anche con quella anale e con i rapporti orali, perciò l’utilizzo del profilattico, anche in questo ultimo caso, rimane sempre la migliore misura precauzionale;
- utilizzare in modo corretto il preservativo considerandolo come un segno di attenzione e rispetto per il proprio benessere e del partner piuttosto che un gesto di sfiducia;
- farsi vaccinare per prevenire l’infezione da Papillomavirus umano (Hpv) e da epatite B;

- evitare l'uso di droghe o l'abuso di alcol, il cui effetto può favorire l'adozione di comportamenti sessuali azzardati o pericolosi;
- considerato che alcune infezioni possono essere trasmesse anche per via ematica, evitare la condivisione di oggetti tra cui rasoi, forbici, aghi, spazzolino da denti che possono penetrare la cute o le mucose e porre particolare attenzione all'igiene durante pratiche come tatuaggi e piercing;
- evitare l'autoterapia, cioè cercare di curarsi da soli senza rivolgersi ad un medico;
- convincersi che l'uso di contraccettivi (per es. ormonali e altri) non preserva dal contagio.

**Gli adolescenti sono a maggior rischio di prendere un'infezione a seguito di altre fragilità come:**

- tessuti genitali ancora immaturi e recettivi alle infezioni;
- scarsa familiarità con utilizzo del preservativo;
- comportamenti a rischio come rapporti non protetti con molti partner;
- scarsa conoscenza del pericolo delle infezioni sessualmente trasmissibili;
- mancata consapevolezza che molte IST sono asintomatiche;
- sottovalutazione di sintomi e segni per cui bisognerebbe rivolgersi al medico;
- la "obbligatorietà" in caso di diagnosi di IST di informare il partner sessuale.

**Infezioni Sessualmente Trasmesse e tumori**

La principale causa di tumore è l'**HPV** (papilloma virus). I genotipi virali ad alto rischio più frequentemente implicati nel carcinoma cervicale sono il 16 e il 18 (su almeno 120), responsabile di circa il 10% dei casi (per lungo tempo non dà sintomi, si riconoscono con il Pap-test. La diagnosi nella fase iniziale permette la guarigione nel 100% dei casi). Lo stesso virus è causa di altri tipi di cancro che colpiscono vulva, vagina, ano, pene e orofaringe/bocca. L'evoluzione del tumore si svolge generalmente in un arco di tempo di 10-15 anni. Si stima che in Italia ogni anno si verifichino 3.500 nuovi casi di tumore del collo dell'utero con oltre 1.500 decessi

*A seguire altre malattie causa di tumore*

L'**Hiv-Aids** attacca e indebolisce il sistema immunitario e questo ha un ruolo importante

nella sorveglianza contro i tumori. È noto, ad esempio, che le persone sieropositive siano più a rischio di determinate forme di cancro, come il sarcoma di Kaposi e alcune forme di linfomi Hodgkin, neoplasie anogenitali e quelle di pene, vulva, vagina, ano, cervice, del fegato e della bocca.

Il 10-40% delle donne con infezione da **Chlamidia**, non trattata, sviluppa la malattia infiammatoria pelvica che è stata associata anche a un maggiore rischio di cancro ovarico. L'infezione da **gonococco** (gonorrea) nell'uomo aumenta significativamente il rischio di cancro della prostata mentre nei malati di **sifilide** si è notato un aumento del rischio generico di cancro (soprattutto tumori dell'orofaringe e sarcoma di Kaposi), forse anche per l'associazione con il virus dell'HIV.

**Per concludere, quindi, vale la pena porre una particolare attenzione anche a queste infezioni di cui si parla a tutt'oggi troppo poco.**

**IL PROFILATTICO**

Da considerarsi come un segno di attenzione e rispetto per il proprio benessere e del partner piuttosto che un gesto di sfiducia.

1. Va tenuto lontano da oggetti appuntiti, evitare sbalzi di temperatura, non aprire l'involucro con denti o unghie (rischio di perforazione)
2. Va verificato che la confezione sia integra e non va utilizzato dopo la data di scadenza.
3. Va usato sempre, in ogni rapporto (vaginale, orale, anale), anche se si utilizza già un altro contraccettivo, soprattutto se il partner è nuovo o occasionale.
4. Va indossato sul pene eretto prima della penetrazione e per tutta la durata dal rapporto, facendo uscire l'aria dal serbatoio posto in punta (altrimenti c'è rischio di rottura).
5. Alla fine del rapporto va sfilato al di fuori della vagina quando il pene è ancora eretto.

*N.B. il profilattico non è utile in presenza di malattie quali per esempio herpes genitale, condilomi ed altre.*

## Il volontariato è un bisogno, non un dovere.

Fare volontariato e decidere di aiutare gli altri gratuitamente è un atto di estrema generosità. È la presa di coscienza che un gesto può cambiare in meglio la vita delle persone. Ma non è solo questo: fare volontariato è un'esperienza bellissima, che cambia la vita.

Dunque, perché fare volontariato? Proviamo a rispondere a questa domanda. Ecco 7 aspetti peculiari di questa attività su cui riflettere:

### #1 Fare volontariato è un atto di generosità e sensibilità sociale

Far capire a chi è in difficoltà che non è solo e tendergli una mano per aiutarlo è l'atto più nobile e altruista che tu possa fare. Il tuo aiuto concreto è un valore sociale e umanitario inestimabile. Inoltre è gratificante. Non si tratta solo di dare. In cambio della tua solidarietà riceverai tanto, in termini di soddisfazione personale, sicurezza e serenità.

### #2 Il volontariato è un'esperienza di vita

Il volontariato è un'enorme occasione di arricchimento personale. Ti immergerai in realtà diverse, intense, e vivrai un'esperienza che nella vita di tutti i giorni non potresti mai fare.

Quando fai volontariato hai la possibilità di conoscere persone diverse ed entrare in contatto con culture differenti dalla tua. Avvicinarti e imparare a conoscere chi è diverso da te impreziosisce e ridisegna la tua realtà. Scardina e riordina il valore che dai alle cose e alla tua vita.

### #3 Come fare volontariato ti apre a nuovi orizzonti

Entrare in contatto con mondi diversi apre sicuramente nuovi orizzonti nella tua mentalità. Con il volontariato avrai la possibilità

di viaggiare e conoscere culture differenti. Ma non è necessario andare lontano da casa. Puoi fare volontariato in Italia e aiutare gli altri anche nella comunità in cui vivi. A volte ci succede di estraniarci dal tessuto sociale in cui viviamo, così non ci accorgiamo che ci sono persone che soffrono anche a pochi metri da noi. Prenderne atto è il primo passo per scendere attivamente sul campo e fare qualcosa per gli altri.

### #4 Fare volontariato ti permette di acquisire nuove competenze

Non è mai tardi per imparare cose nuove. Facendo volontariato avrai la possibilità di apprendere nuove competenze, di stimolare le tue capacità e capire in cosa sei bravo. Il volontariato ti mette di fronte a te stesso, ti aiuta a capire chi sei, cosa vuoi e di cosa sei capace. Le abilità che metterai in pratica e le competenze che acquisirai ti arricchiranno e ti saranno utili nella vita, nel lavoro e nelle relazioni con gli altri.

### #5 Il volontariato come opportunità di lavoro

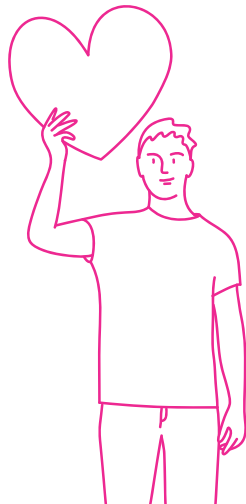
Il volontariato può trasformarsi in una grande opportunità di lavoro e di studio. Conoscere altre persone ed entrare a far parte di una rete sociale solidale così coesa, crea delle connessioni umane molto forti.

Le persone con cui entri in contatto nell'ambito del volontariato possono essere determinanti per il tuo successo. Chi ti conosce in questo ambito sa che sei generoso, altruista, impegnato e attivo. Sono tutte qualità che un datore di lavoro valuta sempre positivamente.

Dunque, oltre a far del bene agli altri, aiuti la tua carriera e valorizzi il curriculum.

### #6 Fare volontariato è far parte di una comunità

Quando aiuti gli altri non sei da solo. Sei parte integrante di una collettività fatta di persone che hanno in comune la volontà d'impegnarsi per migliorare le cose. In questa dimensione ti sarà facile incontrare





persone simili a te, che condividono i tuoi valori e farti nuovi amici.

## #7 Fare volontariato ti aiuta a crescere come persona

Quando fai volontariato aiuti gli altri, e aiuti anche te stesso. Perché tu sei parte del mondo in cui vivi. Chi fa volontariato è generalmente più felice e soddisfatto della propria vita. Percepire di essere d'aiuto a livello psicologico è un'iniezione di positività che genera benessere. Riceverai molto, in cambio del tuo aiuto. Comprenderai quanto sei fortunato e imparerai a essere grato di ciò che hai. Ti sentirai attivo, utile, motivato, soddisfatto, sereno. Guadagnerai sicurezza e fiducia in te stesso. Quindi, vivrai più sano e felice.

## IL VOLONTARIATO ALLA LILT

Tutte le attività della Lega Tumori di Genova sono rese possibili dalla preziosa e costante attività dei volontari, i quali mettono il loro tempo al servizio dell'associazione e dei pazienti. Grazie al loro impegno LILT può offrire

un ventaglio di servizi costanti nel tempo e riesce ad essere presente in modo capillare sul territorio. Le attività di volontariato in LILT sono previste in ambulatorio, nelle iniziative di educazione alla salute nelle scuole, presso l'ufficio informativo dedicato all'IST-Ospedale Policlinico San Martino, nell'accompagnamento alle terapie, in occasione di manifestazioni e iniziative per la raccolta fondi o per la promozione e il supporto digitale.

Leggiamo ora la testimonianza

za di Francesca, volontaria LILT Genova:  
*"Sono volontaria della LILT da circa 3 anni, mi occupo di segreteria, accettazione e accoglienza pazienti, prenotazione esami e controlli. Il mio non è un lavoro a diretto contatto con i malati, ma ha più a che fare con la divulgazione del messaggio dell'importanza della prevenzione e la conoscenza degli strumenti che oggi abbiamo a disposizione in tale senso.*

*Sono continuamente a contatto con le persone che chiamano per avere informazioni o prenotare controlli che noto diventano sempre più spesso una sana abitudine ricorrente.*

*Sono anche sempre a contatto con colleghi volontari, con i medici e con i dipendenti dell'Associazione. Ho trovato subito l'ambiente LILT molto accogliente e sereno, ci hanno insegnato con pazienza e dedizione come operare e renderci utili facendoci sentire parte integrante di un centro che credo ormai possa considerarsi un punto di riferimento per la città.*

*C'è chi si occupa di raccolta fondi, chi di portare il nostro messaggio nelle scuole, chi è a stretto contatto con le malate del progetto "Ancora Donna" e chi si occupa di accompagnare alle terapie. Una macchina molto grande e complicata da gestire ma che funziona grazie allo spirito di "familiarità" che si è creato fra tutti.*

*È in questo ultimo periodo, caratterizzato dalla pandemia, che la LILT ha espresso al meglio il grande lavoro di servizio sociale che svolge all'interno della comunità. Gli ambulatori sono stati chiusi il minimo indispensabile e sono ripresi ormai da più di 1 anno garantendo un servizio importantissimo per la città così provata soprattutto nelle strutture sanitarie. Siamo riusciti anche a collaborare con la ASL nella vaccinazione contro il SARS-COVID.*

*Le giornate che dedico alla LILT sono per me grande fonte di positività ed energia e un pizzico di orgoglio per essere anche minima parte di qualcosa di grande".*

**Per ricevere informazioni e candidarsi come volontario** chiamare il numero 010.2530160 o inviare una email all'indirizzo [info@legatumori.genova.it](mailto:info@legatumori.genova.it).





# OTTOBRE

*mese rosa*

Conoscere sé stesse  
significa prevenire.

Fin da giovani, la diagnosi precoce  
è il primo gesto per difendersi  
dal tumore al seno.

MATILDE GIOLI *per la LILT*



**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
SEZIONE DI GENOVA

*prevenire è vivere*

*for*

**women** 

CAMPAGNA NASTRO ROSA 2021

**OTTOBRE è il MESE ROSA** dedicato alla prevenzione del  
tumore al seno. Segui le iniziative della LILT più vicina.

**GENOVA 010 2530160 - IMPERIA 0184 1951700 - SAVONA 019 812962**