

# Le Guide

La prevenzione

## Cibo sano e palestra le armi più giuste in difesa delle donne

di Alessandra Corica

“Gli esami per fasce d'età permettono di individuare presto le anomalie”, spiega Paolo Veronesi (dello Ieo) impegnato nella battaglia contro il cancro alla mammella che colpisce 50mila pazienti l'anno

**U**n fronte doppio per prevenire i tumori. Perché gli esami, distinti a seconda delle fasce d'età, «sono l'arma principale per individuare eventuali anomalie in modo precoce», spiega Paolo Veronesi, direttore della Senologia Chirurgica dello Ieo di Milano e numero uno della Fondazione Umberto Veronesi. Ma anche i corretti stili di vita «sono fondamentali per fare prevenzione primaria, attraverso un'alimentazione bilanciata e l'attività fisica», aggiunge Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e supervisore scientifico della Fondazione.

Eccole, le armi che le donne hanno in mano per prevenire i tumori: ogni anno in Italia oltre cinquemila si ammalano di tumore alle ovaie. Ottomila quelle che, ogni dodici mesi, ricevono una diagnosi per tumore maligno dell'utero, e tra quaranta-cinquemila e cinquantamila quelle che si trovano di fronte alla battaglia contro il cancro al seno: ne viene colpita poco più di una donna su dieci, e quello alla mammella rappresenta un terzo dei tumori che colpiscono le donne. Anche se non esclude gli uomini: circa 300 l'anno sono i casi diagnosticati in Italia a pazienti maschi. Al tempo stesso, il tumore al seno è quello che, oggi, presenta uno dei tassi di guarigione migliore: a dodici mesi dalla diagnosi, il 96 per cento delle donne è ancora vivo. E l'87 per cento supera la barriera dei cinque anni.

Di qui, l'importanza della diagnosi precoce. E della prevenzione a partire dalla vita di tutti i giorni, a tavola. Visto che l'healthy plate formulato ad Harvard, «un piatto per metà riem-

pito da ortaggi, per un quarto da cereali preferibilmente integrali e per un altro quarto da proteine, è il modo per mantenersi in salute», dice Dogliotti. La dieta per mettere in scacco il cancro, insomma: «Un fattore di rischio è l'obesità, e in particolare la collocazione del grasso a livello dell'addome che provoca la cosiddetta obesità viscerale. A livello addominale il tessuto adiposo funziona infatti come organo endocrino e esocrino, che produce molecole che hanno azione proinfiammatoria. Ovvero, il terreno fertile per la potenziale nascita di cellule cancerogene», spiega la nutrizionista. Il segreto, allora, è fare attività fisica e mangiare in modo salutare, senza fare troppe rinunce. Come? Via libera per esempio ai dolci fatti in casa, purché si eviti il burro e si preferisca l'olio, «e magari si utilizzi la frutta disidratata al posto dello zucchero», dice Dogliotti. Allo stesso modo, a merenda, al bando le merendine: meglio dei pomodori conditi con un po' di olio e del pane fresco, «perché è sin dall'infanzia che si devono adottare corretti stili alimentari».

La prevenzione strumentale

**I tassi di guarigione  
sono all'87 per cento  
Restano  
fondamentali  
la diagnosi precoce  
e il sostegno  
alla ricerca**

rimane comunque l'arma principale. Sia per fare prevenzione sia per individuare il tumore nel modo più precoce possibile. Senza dimenticare che tutto dipende dal fattore di rischio di ciascuna paziente: in caso di familiarità spiccata, per esempio, si può iniziare a fare l'ecografia alla mammella a 30 anni e una prima mammografia a 35, nel caso di acclarata familiarità genetica, gli screening possono iniziare a partire dai 20-25 anni. Allo stesso modo, pap test ed ecografia transvaginale sono i modi migliori per tenere sotto controllo l'eventuale insorgere di tumori all'utero: sia quello all'endometrio, tipico delle donne in menopausa, sia quello alla cervice, più frequente nelle giovani e causato in oltre il 99 per cento dei casi dal virus Hpv: «Proprio per questo il vaccino, da fare il prima possibile visto che il virus si diffonde con i rapporti sessuali, è un'arma di prevenzione fondamentale», spiega Veronesi. Per il quale la ricerca rimane, comunque, l'asso nella manica: la Fondazione con il progetto “Pink is good” da anni sostiene la ricerca sui tumori femminili. E dalla sua nascita ha finanziato 153 ricercatori (42 solo nel 2019).

«Oggi - sottolinea Veronesi - stiamo sostenendo un progetto che mira a confrontare mammografia e ecografia, per vedere qual è lo schema più adeguato per fare prevenzione. Stiamo raccogliendo dati da ospedali e centri diagnostici, il Cnr di Pisa cura l'elaborazione statistica: oggi per il tumore alla mammella lo screening proposto dal sistema sanitario inizia dai 50 anni. Ma è stato concepito 40 anni fa, e non prevede né la visita né l'ecografia. Dobbiamo capire come reimpostarlo».

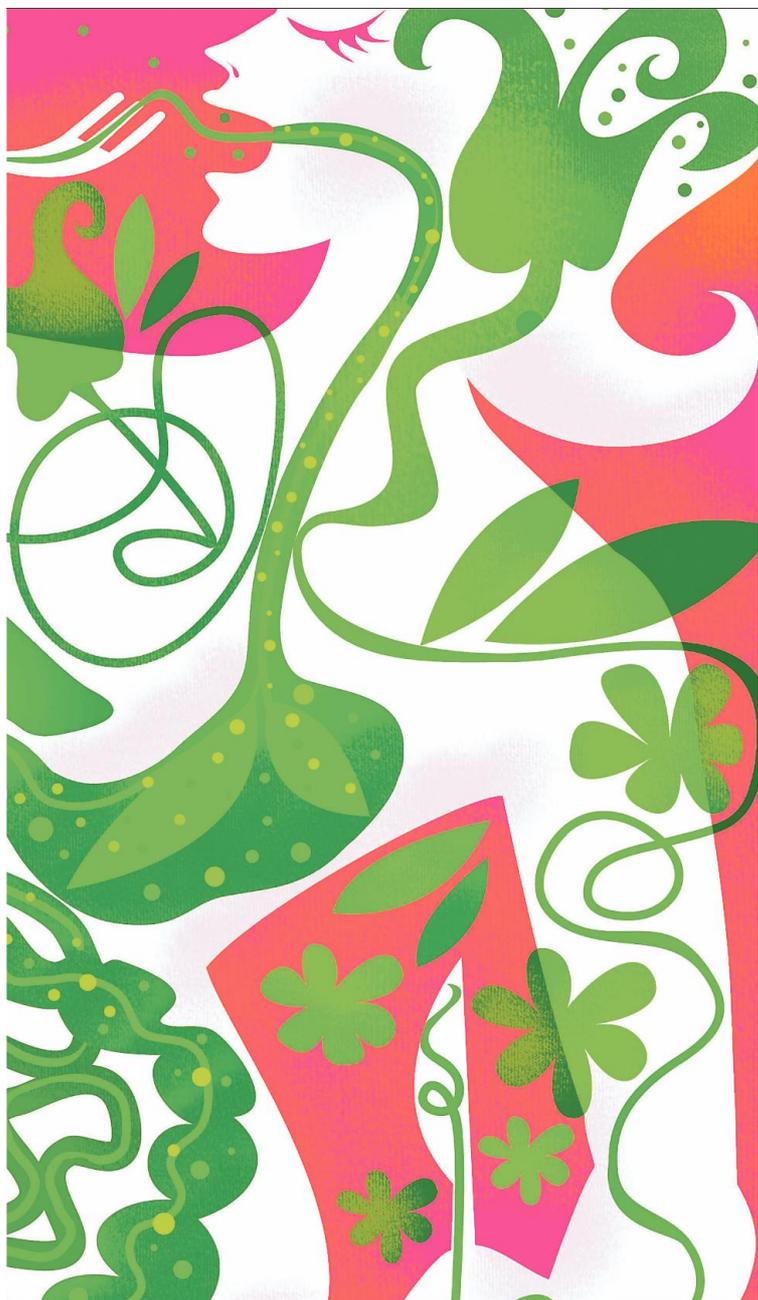
© RIPRODUZIONE RISERVATA



**L'evento**

Una camminata non competitiva di cinque chilometri per sostenere la ricerca scientifica di Fondazione Veronesi contro i tumori femminili. L'appuntamento con la sesta edizione di PittaRosso Pink Parade (PPP) è a Milano per

domenica 6 ottobre alle 10.30 a piazza Castello, in occasione dell'inizio del mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno in tutto il mondo. Già da sabato 5 (alle 11) le porte del Villaggio PPP si aprono in piazza del Cannone, dietro al Castello Sforzesco. Info e iscrizioni: [www.pittarossopinkparade.it](http://www.pittarossopinkparade.it) - Tel. 02-76018187



**Record sotto la pioggia**

Un'immagine della PittaRosso Pink Parade che si è svolta a Milano lo scorso anno in ottobre. Una domenica da ricordare per la pioggia battente che non ha fermato i 14mila iscritti ma soprattutto per la cifra record raccolta: 956.945,38 euro andati a sostegno dello Studio P.I.N.K. per la ricerca scientifica nell'oncologia femminile

**L'iniziativa**

**"Io, pink ambassador, corro per la vita"**

«Nel 2014 è arrivato per me il regalo più grande: un reclutamento per portare le donne che si erano misurate con la malattia a correre la maratona di New York. Andai. Da allora ci siamo confrontate nei momenti bui e siamo qui oggi con tanta voglia di ridere e di vivere», Angela Restelli, 63 anni, una delle tante "pink ambassador" italiane, ex pazienti colpite da tumori femminili che hanno partecipato negli anni a maratone (o mezza maratone) internazionali. Sono loro che in prima persona dimostrano alle altre donne come l'attività fisica aiuti a vincere la battaglia contro il cancro. Per il 2020, la Fondazione Veronesi prosegue nel progetto delle "pink runner" e apre al "reclutamento" di nuove ambasciatrici: da lunedì 7 ottobre ci si può iscrivere sul sito dedicato ([www.pinkisgood.it](http://www.pinkisgood.it)) ed entrare così a far parte dei nuovi gruppi. A questo scopo la Federazione italiana di atletica leggera e la Fondazione Veronesi offrono a tutte le "pink ambassador" allenamenti gratuiti: [pinkisgood.it/wp/running-team](http://pinkisgood.it/wp/running-team)

**L'intervista / Marianna Rossetti**

**"Una goccia di sangue potrà svelarci a casa la malattia al seno"**

di Irma D'Aria



**▲ La ricercatrice**  
Marianna Rossetti sta sviluppando, nei laboratori di Tor Vergata, un dispositivo per l'autodiagnosi del tumore

Marianna Rossetti, 35 anni, è una ricercatrice ambiziosa e - come lei stessa si definisce - testarda. Dopo la laurea in Chimica Analitica e Metodologie Applicate all'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", la paura di un futuro incerto in Italia, l'ha indotta a fare scelte professionali che potevano garantirle qualche certezza in più. Ma dopo cinque anni lontana dai laboratori, la voglia di impegnarsi nella ricerca è risultata tanto forte da spingerla a tornare all'università, questa volta a Tor Vergata. Obiettivo: un dottorato in chimica. Poi è arrivata l'esperienza di ricerca all'estero (in Canada e in California) e dunque al rientro la partecipazione ad un bando della Fondazione Umberto Veronesi per l'assegnazione di borse di studio. Una scommessa. Marianna vince (nell'ambito del progetto Pink is Good) e ottiene il finanziamento per il suo studio. Vuole sviluppare un "dispositivo" per diagnosticare il cancro al seno grazie all'analisi di una goccia di sangue.

**Dottoressa Rossetti, su cosa sta lavorando esattamente nel suo laboratorio di Tor Vergata?**

«Per la diagnosi di un tumore, siamo abituati a pensare al prelievo del tessuto che rileva le cellule tumorali. Ma negli ultimi anni è arrivata la biopsia liquida che consente di individuare le tracce che le cellule tumorali rilasciano nel sangue tra cui frammenti di Dna, sequenze di Rna, proteine o addirittura cellule intere. Ma le metodologie oggi disponibili per individuare queste molecole richiedono tempi di analisi molto lunghi, personale specializzato e strumentazioni costose. Il nostro obiettivo, invece, è quello di semplificare questo metodo di diagnosi precoce rendendolo accessibile direttamente ai pazienti».

**Quindi la paziente potrà fare un'auto-diagnosi: in che modo?**

«Nei nostri laboratori stiamo sviluppando un dispositivo del tutto simile a quello che i diabetici

utilizzano per rilevare la glicemia. Quindi, con una semplice goccia di sangue sulla punta di un dito sarà possibile rilevare sequenze di Rna che indicano la presenza di un tumore al seno. In altre parole, l'obiettivo è sviluppare un metodo economico, portatile e di facile utilizzo per la diagnosi e il monitoraggio del tumore tramite l'analisi del sangue. Naturalmente per valutare l'affidabilità del test, faremo un confronto tra i risultati ottenuti con il dispositivo e quelli ottenuti dalla biopsia liquida con un prelievo in laboratorio e successive analisi effettuate utilizzando metodiche ufficiali».

**Quali vantaggi porterà lo sviluppo di questa ricerca per la salute?**

«A lungo termine, il mio progetto potrebbe portare allo sviluppo di dispositivi utili non solo per l'autodiagnosi del cancro al seno ma anche per l'autovalutazione della risposta alle terapie e per il monitoraggio di eventuali recidive. Inoltre, si ridurrebbero le disparità nella cura del cancro dovute all'inadeguato accesso a diagnosi di alta qualità, aumentando la possibilità di sopravvivenza anche nei Paesi in via di sviluppo». A che punto siete: quanto ci vorrà per ultimare la ricerca? Siamo a metà dell'opera: al momento abbiamo ingegnerizzato gli elementi di riconoscimento dei marcatori che dovranno generare un segnale sul dispositivo che indicherà la presenza di tumore. Anche se siamo a buon punto, ci vorrà almeno un altro anno e inoltre vorrei andare oltre il progetto originario. Proprio per questo ho fatto domanda per un'altra borsa di studio perché vorrei potenziare il dispositivo e aumentare il numero di marcatori rilevati per poter individuare diversi tipi di tumore e incrementare l'affidabilità del dispositivo. A dicembre saprò se avremo ottenuto il finanziamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA