

F

FROM BENCH TO BEDSIDE

I BENEFICI CLINICI DELLA RICERCA: SELEZIONE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA

a cura di *Maria Giuditta Valorani*

IN FUTURO DIETA PERSONALIZZATA PER OGNUNO DI NOI CONTRO IL CANCRO

Il professor David Khayat è uno dei maggiori oncologi a livello internazionale e autore di moltissimi libri incentrati sulla prevenzione tra cui il bestseller la *“Vera dieta anticancro”* (Mondadori, 2011) che, sulla base delle evidenze scientifiche, passa in rassegna tutti gli alimenti che giocano un ruolo antitumorale. Il professor Khayat, intervenuto al *Salone internazionale dell’Alimentazione (SIAL)* a Parigi ha comunicato: “Non esiste una dieta universale contro il cancro. Ognuno dovrebbe avere la sua dieta, per-

ché in base a sesso, età e abitudini, la stessa sostanza può fare bene ad alcuni, ma non ad altri. In futuro con un test del sangue sarà possibile dire chi deve mangiare e cosa, e ognuno potrà avere la propria personale dieta per prevenire i tumori”.

“La vitamina E, ad esempio, per le donne va bene ma per gli uomini aumenta del 30% il rischio di cancro alla prostata, mentre la vitamina A va bene per tutti, ma non per i fumatori, in cui aumenta del 300% il rischio di tumore al polmone”. In attesa che la “medicina personalizzata” possa aiutarci a scegliere la dieta migliore per ognuno, alcune regole valgono per tutti: “meno calorie, meno grassi, meno



zuccheri, seguire le stagioni, diversificare gli alimenti, evitare cibi carbonizzati”. “Qualsiasi dieta”, prosegue Khayat, oggi capo del Dipartimento di Oncologia presso l’*Hospitale Pitié-Salpêtrière a Parigi*, “non causa, né cura il cancro.

Ma alcuni alimenti, grazie alle loro proprietà antiossidanti, sono più protettivi di altri, perché riescono a sopprimere tossine e radicali liberi”. Tra questi: melograno, carote, pomodori, curcuma e tè verde. Ma anche fagioli secchi, con inibitori della proteasi in grado di rallentare la moltiplicazione delle cellule tumorali; cavoli e broccoli, protettivi contro i tumori di bocca, esofago e stomaco; aglio e cipolla, che accelerano la riparazione del DNA, e lo zenzero che, in quanto anti-infiammatorio, rallenta la crescita del cancro. Infine l’esperto tranquillizza rispetto a zucchero e carni rosse. “Non si consiglia un’assunzione eccessiva, ma l’allarme che c’è stato negli ultimi tempi è stato esagerato rispetto alle evidenze scientifiche”.

DALLA NATIONAL SLEEP FOUNDATION AMERICANA LA DEFINIZIONE DEL SONNO “DI QUALITÀ”

La *National Sleep Foundation (NSF)*, dopo aver pubblicato nel 2015 le linee guida sulla durata ideale del sonno, che differisce in base all’età, ha pubblicato quest’anno un articolo sui caratteri che definiscono un sonno di qualità.

Infatti, la semplice “quantità” non è in grado di definire la “qualità” del sonno. Se le ore di sonno sono insufficienti o poco ristoratrici, si corrono una serie di pericoli, tra i quali un maggior rischio di diventare obesi o di sviluppare diabete di tipo 2. Un sonno di buona qualità viene dunque definito dalla *National Sleep Foundation* attraverso una serie di indicatori chiave:

1. dormire per la maggior parte (> 85%) del tempo a letto;
2. riuscire ad addormentarsi in meno di mezz’ora;
3. svegliarsi non più di una volta per notte;
4. restare svegli per non più di 20 minuti dopo essersi addormentati una prima volta.

Un recente rapporto della *NSF* aveva rivelato che fino

al 27% delle persone impiegano 30 minuti o più per addormentarsi. “In passato, commenta il professor Maurice Ohayon, primo autore dell’articolo di recente pubblicazione e direttore del *Stanford Sleep Epidemiology Research Center*, definivamo il sonno sulla base delle caratteristiche negative, come ad esempio il senso di insoddisfazione relative al sonno stesso e questo ci aiutava ad individuare la patologia alla base di questo disturbo. Ma è chiaro che la storia non finisce qui. Grazie a questo documento siamo sulla buona strada per migliorare la nostra definizione di sonno salutare”. I determinanti fondamentali della qualità del sonno, sono stati pubblicati nell’articolo “*National Sleep Foundation’s sleep quality recommendations: first report*” nel febbraio 2017 su la Rivista *Sleep Health*. [http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(16\)30130-9/abstract](http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(16)30130-9/abstract).

BUONE NOTIZIE DAL CENTRO NAZIONALE TRAPIANTI: NEL 2016 RECORD DI DONATORI DI ORGANI E TRAPIANTI

http://www.trapianti.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2565_allegato.pdf

I dati del *Centro Nazionale Trapianti* ci dicono che in Italia, grazie alle campagne di sensibilizzazione che sono state realizzate sul tema della donazione e dei trapianti, non ci sono mai stati tanti trapianti e tante donazioni d’organo come nell’anno 2016. Infatti, ci sono stati 1596 donatori, contro i 1489 dell’anno precedente e i pazienti trapiantati sono aumentati di oltre 400 unità, portandosi a quota 3736.

In totale, spiega il report, sono stati 1303 i donatori utilizzati (erano 1.165 nel 2015), mentre 273 donazioni sono state di rene da vivente e 20 di fegato da vivente. Sostanzialmente stabili le opposizioni alla donazione, intorno al 30%. Diminuiscono anche, rispetto al 2015, le liste di attesa di cuore e polmoni. “I donatori utilizzati dopo accertamento di morte superano per la prima volta quota 1300; tra essi registriamo, finalmente, diverse donazioni dopo accertamento di morte con criteri cardiocircolatori, cioè con una



modalità che potrebbe ulteriormente sviluppare le donazioni ed i trapianti in Italia, come sta avvenendo nelle principali nazioni europee”. La regione nella quale sono state effettuate più donazioni, si conferma la Toscana, con in generale il nord che supera il sud d’Italia per donatori pro capite. Al contrario le opposizioni sono maggiori nel sud Italia. Buone notizie, sottolinea il documento, anche dalle liste d’attesa

per il trapianto. In particolare per la prima volta la lista del rene e quella del polmone appaiono non solo stabili, ma in diminuzione rispetto all’anno precedente. La riduzione della lista del rene è pari a 300 pazienti. La lista fegato appare stabile, mentre l’incremento della lista cuore, va considerato in relazione all’uso dei cuori artificiali, che incrementano il numero dei pazienti “trapiantabili”.

Tutti uniti sotto il segno del cuore!



DIAMO IL MEGLIO DI NOI:
un’iniziativa nata per diffondere la cultura della donazione attraverso l’adesione di organizzazioni di volontariato, istituzioni, enti pubblici o privati e aziende.

Chi aderisce si impegna a diffondere tra i propri dipendenti, sostenitori, soci e stakeholder la cultura del dono, informando sui modi per dichiarare la volontà sulla donazione e mettendo in campo iniziative di comunicazione interna. Ogni realtà aderente si impegna **secondo le proprie caratteristiche e finalità**. La campagna ha **durata pluriennale**

Campagna nazionale su donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule 2017



PROMOTORI

 Ministero della Salute

 Centro Nazionale Trapianti

IN COLLABORAZIONE CON



GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE DEDICATA ALLA DEPRESSIONE

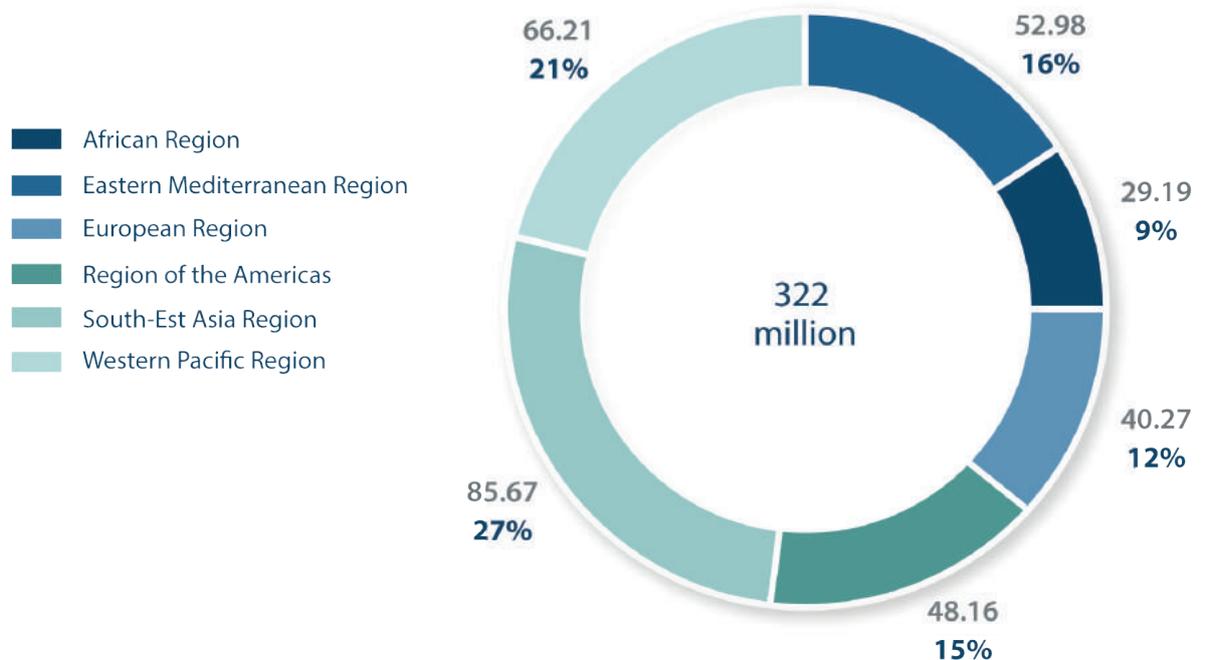
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?ua=1>

La depressione è una malattia che può colpire chiunque, ma che può essere prevenuta e trattata. Nel mondo ne soffrono circa 350 milioni di persone, provenienti da tutto il mondo e di tutte le età, estrazione sociale e reddito. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) in inglese World Health Organization (WHO) dichiara che nel 2020 la depressione sarà la più diffusa al mondo tra le malattie mentali e in generale, la seconda malattia più diffusa dopo le patologie cardiovascolari. Oggi il numero di persone affetto da depressione è aumentato del 18 % tra il 2005 e il 2015. La depressione è inoltre la più grande causa di disabilità nel mondo intero. Più dell' 80 % del peso di questa malattia è

tra le persone che vivono in Paesi a basso e medio reddito. <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/> A questo tema l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha deciso di dedicare la Giornata Mondiale della Salute (World Health Day), che si celebra ogni anno il 7 aprile. Slogan della campagna sarà: "Depression: Let's Talk" - "Depressione: parliamone". L'obiettivo è far sì che sempre più persone chiedano e ricevano aiuto. Una sua migliore comprensione, su come possa essere prevenuta e trattata, possono infatti aiutare a ridurre il segno caratteristico che circonda i malati.

La depressione colpisce persone di tutte le età e, nei casi peggiori, può condurre al suicidio, che è la seconda causa di morte tra i 15 e 29 anni. Fattore fondamentale per il recupero è parlarne: lo stigma che circonda la malattia mentale, depressione inclusa, rimane una barriera che impedisce alle persone che ne soffrono, di tutto il mondo, di cercare aiuto.

Cases of depressive disorder (millions), by WHO Region



WORLD HEALTH ORGANIZATION





IN EUROPA MORBILLO E ROSOLIA IN DIMINUZIONE CONTINUA

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44855/1/9789241503396_eng.pdf

Morbillo e rosolia potrebbero diventare presto solo un brutto ricordo. Grazie al lavoro costante di una Commissione creata dall'*OMS*, per monitorare queste patologie all'interno della Regione Europea, oggi è possibile affermare che i focolai epidemici di queste due malattie sono in netta diminuzione. Pubblicati i risultati degli ultimi monitoraggi: queste patologie sono state debellate in quasi il 70% dei Paesi tenuti sotto controllo. Tra gli obiettivi del Piano d'Azione Europeo 2015-2020 il più importante è l'aumento delle vaccinazioni per arrestare definitivamente il fenomeno di trasmissione. Nel 70% dei Paesi europei la trasmissione di morbillo è tenuta perfettamente sotto controllo. Le percentuali relative alla rosolia, invece, sono leggermente più basse, si attestano intorno ai 66 punti. Dei 53 Paesi analizzati, in 27 è stata riscontrata un'interruzione prolungata della trasmissione, per almeno 36 mesi consecutivi. Questi luoghi sono, di conseguenza, considerati "liberi" da una o entrambe le malattie. I dati sono stati ottenuti analizzando le condizioni epidemiche relative al 2015.

Facendo un confronto rispetto all'anno precedente emerge che, in dodici mesi, il morbillo è stato debellato in quattro nuovi Paesi in più, la rosolia in due. Una tendenza positiva continuata anche lo scorso anno: nel 2016 i casi di morbillo e rosolia segnalati sono stati inferiori rispetto al 2015. "È incoraggiante vedere che gli sforzi dell'*OMS* e dei singoli Stati conducono ad un costante progresso verso l'eliminazione del morbillo e della rosolia", ha affermato il professor Nedret Emiroglu, direttore della Divisione delle malattie trasmissibili e la sicurezza sanitaria dell'*OMS*. "Ma non possiamo essere soddisfatti fino a quando tutti i Paesi avranno raggiunto lo stesso risultato.

Oggi esiste un vaccino efficace, sicuro ed immediatamente disponibile, una soluzione che evita a chiunque di dover soffrire per aver contratto il morbillo o la rosolia.



Eppure abbiamo assistito alla diffusione di diversi focolai e anche a delle morti, tra il 2015 e il 2016. Si può fare di più e deve essere fatto”. Eliminare il morbillo e la rosolia è, infatti, uno degli obiettivi centrali del Piano d’azione Europeo 2015-2020: più ci saranno persone vaccinate, ha spiegato l’OMS, più diminuiranno le disuguaglianze di trattamento e migliorerà la salute globale.

AL WORLD CANCER DAY NUOVE LINEE GUIDA PER LA DIAGNOSI E TRATTAMENTO PRECOCE DEI TUMORI

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254500/1/9789241511940-eng.pdf?ua=1>

Il cancro è responsabile di quasi una morte su sei nel mondo, e il numero di nuove diagnosi è in continuo aumento e destinato a passare da 14 a 21 milioni l’anno, da oggi al 2030. Lo affermano le stime pubblicate dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) in occasione del World Cancer Day che si è celebrato il 4 febbraio.

Secondo l’OMS ogni anno 8,8 milioni di persone muoiono per tumore, la maggior parte delle quali nei Paesi a basso e medio reddito, anche se in tutti i Paesi molti casi sono diagnosticati in uno stadio avanzato. Il costo economico mondiale di questa malattia è stato stimato a 1,16 mila miliardi di dollari. Per aiutare i Paesi a organizzare i servizi sanitari in questo senso l’OMS ha pubblicato delle



linee guida su diagnosi e trattamento precoce. “Una diagnosi di tumore tardiva e l'impossibilità di ricevere le terapie, condanna molte persone a sofferenze non necessarie e morte precoce, afferma il dr. Etienne Krug, che dirige il Dipartimento per le malattie non trasmissibili dell'OMS. Applicando le indicazioni di questa guida, è possibile migliorare diagnosi e trattamento soprattutto per i tumori di seno, cervice e colon retto”.

I tre passi per la diagnosi precoce definiti dall'OMS sono:

- Migliorare la consapevolezza pubblica dei diversi sintomi del cancro e incoraggiare le persone a cercare cure quando i sintomi si presentano.
- Investire nel rafforzare e dotare i servizi sanitari e la

- formazione degli operatori sanitari, in modo che possano condurre diagnosi accurate e tempestive.
- Assicurarsi che le persone che vivono con il cancro possano accedere a trattamenti sicuri ed efficaci, tra cui la terapia del dolore, senza incorrere in difficoltà personali o finanziarie.