Rivista Fe-Ma 2017 imp._Gennaio 2017 07/02/17 12:14 Pagina 1

ANVOLT
INSIEME A TE
NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA
ONLUS
Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori

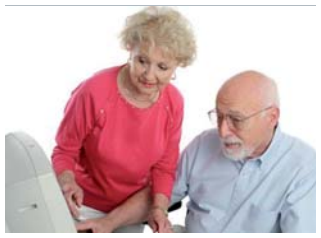
Più Prevenzione meno Cancro

Dona il tuo 5×1000
codice fiscale
07549830151

Poste Italiane S.p.A. Sped. in A.P. D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1 Comma 2 – LO/MI - ANNO 32 N° 2-3/Febbraio-Marzo 2017

Un nuovo progetto a favore della prevenzione all'**Istituto Tumori di Milano.** Ne parliamo con la responsabile, la dr.ssa **Patrizia Pasanisi**, che ci racconta l'importanza di una corretta alimentazione. **pag. 5**

Continuano le inziative in tutta Italia delle nostre delegazioni, per sostenere le attività dell'associazione. A **Udine** abbiamo partecipato a un convegno coi nostri volontari, mentre a **Trieste** è arrivato un nuovo ecografo. **pag. 7**



il Presidente

«Cari amici, ci avviciniamo all'appuntamento che va in scena ogni mese di Marzo, la tradizionale "tre giorni" di visite di prevenzione non stop in tutte le delegazioni dell'associazione. È una delle iniziative di maggior successo, una di quelle cui io stesso sono maggiormente affezionato, che vede ogni stagione centinaia di donne, attente alla loro salute, rivolgersi agli ambulatori Anvolt per un controllo, a volte fondamentale. Ed è proprio la consapevolezza dell'importanza della prevenzione, da parte di questo "esercito" al femminile, che ci rende più orgogliosi. E consapevoli che abbiamo fatto bene a mettere tra le basi fondamentali della nostra associazione il controllo tempestivo della propria salute. Quest'anno c'è anche una novità. Nella delegazione di Milano, abbiamo pensato anche agli uomini e organizzato un'iniziativa simile in occasione della Festa del Papà, che cade il 19 Marzo. In quella data, una identica maratona non stop di prevenzione offrirà la possibilità agli utenti di effettuare una visita di prevenzione dei tumori maschili. È il nostro modo per ricordare che la prevenzione riguarda tutti gli adulti, non ha distinzione di sesso ma riguarda la mentalità delle persone. E noi di Anvolt abbiamo fatto di tutto, e continueremo a farlo, per convincere ognuno di quanto sia fondamentale il significato di questa parola.
Un saluto a tutti,».

Giusy e Ilaria: le colonne di Anvolt Bergamo

Incontriamo Ilaria e Giusy, due volontarie della delegazione Anvolt di Bergamo, nell'ufficio dell'associazione del capoluogo orobico in una fredda giornata di metà inverno. Sono state scelte dalla delegata, Lucia Fraccaroli, tra la squadra di volontari locale, perché – ci viene detto – rappresentative, per differenti motivi, dello spirito e dell'operato entusiasta di Anvolt in questa città. Che la vede protagonista ormai da più di 10 anni, apprezzata presenza nel tessuto sociale e punto di riferimento per malati e persone che strizzano l'occhio alla prevenzione delle patologie oncologiche.

segue a pag. 2

Testimonianza

Sabrina Simoni, *Direttrice del Piccolo Coro "Mariele Ventre" dell'Antoniano di Bologna*:
«La cosa più bella del volontariato è mettere al servizio dei bisognosi e dei sofferenti la propria esperienza. Inoltre sacrificare il proprio tempo per gli altri è un vero exploit, perché il tempo è il bene più prezioso che possediamo. Rendersi utile dà una soddisfazione enorme, riempie la vita di senso. Per me, una volta, era facile andare al posto giusto per aiutare gli altri, adesso con i miei impegni questo mi risulta sempre più difficile. Ma se non riesco a farlo di persona, il mio contributo arriva comunque puntualissimo a quelli che si dedicano al volontariato. Lo facciamo anche con i bimbi del Piccolo Coro, cantando, spesso senza nessun compenso, a tanta gente, giovani e adulti, che hanno bisogno di gioia e di speranza per andare avanti».

Rivista Fe-Ma 2017 imp._Gennaio 2017 07/02/17 12:13 Pagina 2

Giusy e Ilaria: le colonne di Anvolt Bergamo

segue da pag. 1

Ilaria: la nuova frontiera dell'Anvolt

Ha il viso sereno, Ilaria, mentre si siede davanti a noi nell'ambulatorio dell'associazione. Il viso di una ragazza giovane (ha solo trent'anni) soddisfatta di quello che fa e consapevole di stare operando per il bene altrui. Lei - scopriamo - è il nuovo corso di Anvolt Bergamo, assurta da poco al ruolo di vice delegata e, vista la giovane età, sicura protagonista del suo futuro. «Sono arrivata alcuni anni or sono» ci racconta «proprio in occasione del trasferimento della sede in questo ufficio, da via San Lazzaro a via Palma il Vecchio. Per me il volontariato era un mondo nuovo solo in parte, sotto l'aspetto pratico, perché i miei studi hanno riguardato proprio questo settore. Ma vedere applicato sul campo ciò che avevo letto sui libri è stato un salto di qualità inaspettato, una scoperta emozionante come non mi immaginavo neanche io». Ilaria ci racconta di come il suo arrivo presso l'associazione l'abbia vista come protagonista prima nel ruolo di operatrice telefonica, poi con mansioni da ufficio, fino a diventare un aiuto fondamentale per la delegata Lucia Fraccaroli. «Opero qui come volontaria» precisa «e come tutti gli altri ritaglio nel mio tempo gli spazi da dedicare al mondo del volontariato. È difficile e impegnativo, ma posso dire che sia la parte meglio spesa della mia vita». C'è un altro motivo per cui Ilaria si dedica con tanta passione alla lotta delle malattie oncologiche ed è l'esperienza personale, che ha visto la terribile malattia portarle via il padre dopo una lotta da lui persa, ma combattuta non ad armi pari. «L'esperienza della malattia di mio padre mi ha segnato profondamente» ci rivela oggi con una punta di malinconia «ma posso dire che mi ha legata ancora di più all'associazione. Perché» ci rivela «anche il mio papà è stato assistito da Anvolt Bergamo. Un aiuto senza il quale io, mia mamma e mio fratello non avremmo saputo come gestire la situazione visto che mio padre necessitava di assistenza 24 ore al giorno». Le chiediamo, per chiudere, come si veda nel futuro di Anvolt e la risposta lascia trapelare tutta la passione che pervade l'operato di Ilaria. «Non mi importa in quale ruolo, perché è relativo, l'importante è che Anvolt, nel mio futuro, continui a esserci. Come io per lei». In bocca al lupo per tutto, Ilaria!

Lucia Fraccaroli, delegata Anvolt nella città di Bergamo: «La nostra delegazione può ormai contare su numeri di tutto rispetto. L'attività dei due ambulatori procede ormai da tempo a pieno regime, e può contare sull'impegno di tre dermatologi, cinque ginecologi, un urologo e una dietista. Anche l'attività di assistenza è molto cresciuta, riuscendo a soddisfare ogni richiesta che ci proviene. Credo che il segreto per operare bene nel mondo del volontariato sia proprio questo: saper rispondere, con qualità, a ogni esigenza».

Prevenzione a più non posso

editoriale

Si è discusso, in questi giorni, di prevenzione e della poca consapevolezza sull'argomento da parte di tanti. La mancanza di disponibilità nel fare una visita di prevenzione può infatti, di frequente, predisporre una persona a una patologia. La scarsa informazione, la mancanza di tempo e voglia, sono un male comune, meccanismi che, di solito, fanno inceppare una possibile, virtuosa macchina della salute.

Sulla prevenzione bisogna invece puntare perché ogni anno, nel mondo, si ammalano più di 12 milioni di persone di tumore e 7,6 muoiono di questa patologia. Nonostante questi numeri apparentemente negativi, bisogna considerare anche la parte positiva, ciò che la prevenzione rappresenta, se pensiamo che il 40% dei casi di tumore può essere evitato grazie alla prevenzione, adottando cioè stili di vita sani. Ad esempio, tra il 2008 e il 2014, nel mondo, sono stati evitati ben 22 milioni di decessi legati al fumo, e più di 53 milioni di uomini e donne in 88 paesi hanno smesso di fumare. Questo è un dato che dovrebbe far riflettere, su quanto abbiamo risparmiato nella sanità per le cure, oltre al vantaggio sulla salute dell'individuo.

Noi di Anvolt abbiamo questo riscontro, grazie ai nostri poliambulatori, dove possiamo certamente affermare che, con le visite che effettuiamo (oltre 50.000 l'anno), qualche vita la salviamo. Pensiamo cosa si potrebbe fare se l'impegno del servizio sanitario nazionale fosse un po' più tenace e meno dispersivo su questo tema.

Dobbiamo dire, con spirito di chiarezza, che dietro Anvolt c'è un notevole lavoro di propaganda e informazione grazie al nostro giornale, alle nostre indagini, ai nostri volantini e alle tante ore dedicate alla salute nei luoghi di lavoro e nelle scuole da parte dei nostri volontari. Attività non sporadica, ma continuativa, perché ormai abbiamo capito che basta un niente affinché i buoni risultati vengano persi. Ma continuiamo con tenacia a responsabilizzare le persone, a convincerle che bisogna volersi bene e far capire loro i vantaggi che si potrebbero materializzare nel fare una semplice visita di prevenzione.

Prendiamo in considerazione la possibilità, una volta all'anno, di effettuare un piccolo controllo. Non nuoce alla salute, anzi. Vi invitiamo a provare nei nostri poliambulatori. *F/T*

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201

Rivista Fe-Ma 2017 imp._Gennaio 2017 07/02/17 12:14 Pagina 3

Giusy e Ilaria: le colonne di Anvolt Bergamo

Giusy: la memoria dell'associazione
«Anvolt fa ormai parte della mia vita, è un pezzo della mia storia personale e mi ha aiutato a venir fuori da un periodo difficile. Per questo ci sarò sempre per lei». Comincia con queste parole il nostro incontro con Giusy, volontaria di lungo corso di Anvolt Bergamo, che non ci lascia spazio neanche per una domanda tanto è il suo entusiasmo e la voglia di tirar fuori ciò che ha dentro. Vale a dire, una storia di impegno e passione. «Ricordo gli inizi di Anvolt in questa città, sono stata una delle prime volontarie che, con Lucia, ha letteralmente "tirato su" Anvolt, nei momenti liberi dal mio lavoro. Non è stato facile» ammette «perché inserirsi come realtà nuova in questo settore presenta delle difficoltà, è normale. Ma ricordo la soddisfazione dell'apertura degli ambulatori come se fosse oggi, il grande afflusso di gente convinta del nostro ben operato e dell'importanza della prevenzione. È un qualcosa che mi rende orgogliosa ancora oggi». Oggi che, passati gli anni, lei continua come telefonista nell'ufficio di via Palma il Vecchio dopo aver vissuto sulla propria pelle, suo malgrado, l'esperienza del cancro. «Mio marito se n'è andato a causa di questa brutta malattia. Avevamo tutti i nostri piani, non appena se ne fosse andato in pensione ci saremmo trasferiti nelle Marche a goderci una vecchiaia rilassata». Invece, non appena smesso di lavorare, ecco la malattia bussare alle porte della sua vita e, in non molto tempo, portarselo via. «Da allora sono ancora più convinta di ciò che si fa qui, e dell'importanza fondamentale della prevenzione, di comportamenti come l'alimentazione corretta o di vivere in un ambiente sano, lontano dallo smog». Giusy descrive ancora come l'atmosfera nella sede bergamasca dell'associazione sia rilassata e ogni soddisfazione sia una soddisfazione di gruppo, mai del singolo. «È merito soprattutto di Lucia, la responsabile, perché fin da subito ha puntato sull'attività fatta in team e sull'entusiasmo, di cui è naturalmente dotata. Posso dire tutto questo perché ho visto Anvolt Bergamo nascere, e per me vale la frase "io c'ero"». Per chiudere, chiediamo anche a Giusy come veda il futuro, suo e dell'associazione, a Bergamo. «Spero continueremo a camminare insieme» ci dice emozionata «per me Anvolt è una presenza insostituibile. Spero possano dire altrettanto loro di me».

Ilaria, Giusy e Lucia

Numeri anno 2016 dell'associazione ANVOLT

PREVENZIONE

PREVENZIONE

PREVENZIONE

oltre **10.000** visite dermatologiche

oltre **13.000** pap-test

oltre **15.000** visite ginecologiche

Rivista Fe-Ma 2017 imp._Gennaio 2017 07/02/17 12:13 Pagina 4

Mariacristina e gli scherzi… della vita

La signora Mariacristina in casa

Non c'è la solita atmosfera di tutti i nostri incontri con gli assistiti dell'Anvolt quando entriamo, a Bergamo, nel salotto di casa della signora Mariacristina Rondalli. Ci sediamo per raccogliere la sua testimonianza e lei, con un'amica di vecchia data seduta accanto, comincia, seria, a parlare male del servizio ricevuto dall'associazione. «Non so se abbiano altre sedi in Italia» questo il suo inizio «ma spero si comportino in maniera molto diversa». Continua raccontandoci anche episodi pesanti, di volontari che le hanno chiesto dei soldi in cambio di un servizio gratuito e, addirittura, di una responsabile bergamasca manesca nei confronti di una signora anziana. Noi non riusciamo a capire, pensiamo di essere finiti nel posto sbagliato, ma finalmente, davanti alle nostre facce tese il mistero si svela. «Ecco, ora che ho visto i vostri volti stupefatti e le vostre bocche spalancate per lo stupore, posso rivelarvelo: è stato tutto uno scherzo, avevo voglia di ridere. Con Anvolt Bergamo mi trovo benissimo, sono degli angeli!». Lo stupore è tanto ma adesso possiamo rilassarci, dopo aver perso qualche anno di vita, sorridere con Mariacristina e apprezzare il suo spirito goliardico pur in un momento di difficoltà.

Che è poi quella della malattia, che l'ha colpita poco più di un anno fa. «Io da anni ero sostenitrice dell'Anvolt» ci racconta per spiegare la sua vicenda «e andavo regolarmente a farmi la visita per la prevenzione dei nei coi miei due figli, Andrea e Laura. Quando, lo scorso anno, per un controllo di routine mi hanno scoperto queste due piccole masse ai polmoni e fatto diagnosi di tumore, e avendo la necessità di recarmi in ospedale per le cure, mi sono ricordata di quest'associazione che aiutava i pazienti oncologici e ho chiamato. Subito mi ha risposto la delegata, Lucia, che ho scoperto essere una persona eccezionale e mi ha assegnato non una ma due volontarie, Anna e Caterina. A turno hanno cominciato non solo ad accompagnarmi in ospedale per le cure, ma a prendersi cura di me, anche per le piccole necessità, come la spesa o qualche commissione».

Mariacristina ci racconta della radioterapia usata per contrastare la massa tumorale, di come lei non abbia la patente e che, divorziata da qualche anno e con due figli, sia la classica persona cui il cancro è capace di sconvolgere in negativo la vita. A meno di un aiuto, che la signora ha trovato nella mano tesa dei volontari Anvolt.

Prosegue nel suo discorso, mentre siamo ormai definitivamente rilassati nel suo bel salotto, adornato dai disegni incorniciati realizzati dai suoi figli – ormai di 28 e 24 anni – quando erano piccoli. «Non ho parole per descrivere quello che Anvolt ha fatto per me» ci dice «è stato qualcosa di grandioso e li devo solo ringraziare per questo. Smentisco nella maniera più assoluta le parole che ho detto all'inizio, per scherzo. Non potevano essere più lontane dal vero e persone come la responsabile Lucia, o le volontarie Anna a Caterina, che mi assistono, sono assolutamente dolcissime». Il solido castello Anvolt non viene scalfito neanche dalla nostra classica domanda, se ci siano cose da migliorare nell'operato dell'associazione. «Assolutamente niente» risponde convinta. «Vanno bene così come sono e basta continuino a essere tali». Siamo convinti anche noi delle sua parole, quelle dette all'inizio sono definitivamente alla nostre spalle, ma comunque ci accomiatiamo con ancora il sapore dello scherzo che Mariacristina ha deciso di farci per tirarsi su di morale. E pensiamo che, in fondo, abbia fatto bene. Perché la forza, in certi casi, è giusto prenderla dove si desidera, è sempre la benvenuta e il sorriso è sempre un buon luogo dove attingere per energie positive. Coraggio, Mariacristina! Grazie al tuo buonumore, e al piccolo aiuto dell'Anvolt, nella tua lotta andrai lontano. E lo scherzo che il destino ti ha tirato portandoti la malattia potrà trasformarsi solo in un unico, prolungato, sorriso. *M/I*

«Cerco di capire le necessità degli assistiti»

Caterina Toninelli, ex ostetrica, è da qualche anno volontaria di Anvolt Bergamo e si occupa di trasporti.

Com'è il suo rapporto con Mariacristina?
«Ottimo, ed è diventato così nel corso del tempo. Abbiamo imparato a conoscerci e io a comprendere le sue necessità. Quando la trovo in crisi me ne sto un po' sulle mie, quando la trovo in vena di scherzare faccio di tutto per tenerla su di morale».
Ogni quanto tempo la accompagna in ospedale?
«Tutte le volte che ce n'è bisogno».
Come definirebbe l'attività di accompagnamento di un malato oncologico?
«Impegnativa, perché bisogna capire le persone che si hanno davanti. Io, grazie soprattutto alla mia esperienza come ostetrica, ci riesco quasi sempre perché ho imparato, nel tempo, anche a capire i bisogni delle persone malate».

Caterina nell'ufficio di Bergamo

L'attività di accompagnamento organizzata dall'Anvolt viene apprezzata?
«Secondo quanto mi risulta, molto. E, in genere, le persone che accompagno in ospedale per le cure vanno poi a ringraziare la delegata Lucia».
Pensa di continuare a lungo a fare la volontaria presso Anvolt?
«Certamente sì, anzi sono preoccupata perché invecchio e ho paura che a un certo punto non mi chiamino più (ride ndr)».

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201

Rivista Fe-Ma 2017 imp._Gennaio 2017 07/02/17 12:13 Pagina 5

di Marco Infelise

«Stili di vita corretti per prevenire i tumori»

La dr.ssa Patrizia Pasanisi

La dr.ssa Patrizia Pasanisi, romana di nascita e di studi, medico epidemiologo nutrizionista, è Dirigente Medico presso l'Istituto Tumori di Milano. È la responsabile del progetto MeMeMe dell'Istituto, che mira a prevenire le patologie croniche, tra cui molti tipi di tumore, attraverso studi sulla connessione tra una patologia, la Sindrome Metabolica, uno stile di vita, la Dieta Mediterranea, e un farmaco, la Metformina.

A chi si rivolge il progetto MeMeMe?

«A uomini e donne che siano interessati a perdere peso, a migliorare la propria salute e a partecipare a un progetto per la prevenzione di importanti patologie cronico-degenerative, prime tra tutte quelle oncologiche. Persone che siano affette dalla Sindrome Metabolica, una delle più importanti cause delle malattie croniche che affliggono le popolazioni occidentali».

In che cosa consiste questa sindrome?

«La Sindrome Metabolica, che colpisce circa un terzo della popolazione adulta, è definita dalla presenza, in un individuo, di almeno tre dei seguenti fattori di rischio: circonferenza vita maggiore di 85 cm per le donne e maggiore di 100 cm per gli uomini, glicemia superiore a 100 mg/dl, trigliceridi superiori a 150 mg/dl, colesterolo HDL inferiore a 50 mg/dl e pressione arteriosa superiore a 130/85 mmHg. Questa condizione si associa a un aumentato rischio d'insorgenza di importanti malattie cronico-degenerative tra cui vari tipi di tumori».

Quali nello specifico?

«In particolare i tumori dell'intestino, del fegato, della mammella, dell'endometrio, del rene, della prostata».

Da che cosa è causata la Sindrome Matabolica, che può contribuire a causare questo genere di tumori?

«La Sindrome Metabolica dipende in gran parte dal nostro stile di vita. In particolare dipende da una vita prevalentemente sedentaria, una dieta troppo ricca di calorie (cioè troppo ricca di grassi e di zuccheri semplici), ricca di cibi ad alto indice glicemico (farine raffinate, pane bianco, patate), di grassi saturi (carni rosse, salumi, formaggi), di grassi idrogenati (margarine, dolciumi), di proteine e di sale».

Qual è lo scopo finale del vostro progetto?

«Il progetto MeMeMe intende studiare la prevenzione delle malattie croniche legate all'età attraverso una dieta sana e varia, una moderata attività fisica quotidiana, solo per una parte dei soggetti in studio, un farmaco (Metformina) utilizzato da oltre 50 anni per curare il diabete, che sembra avere, a livello cellulare, gli stessi effetti metabolici di una dieta sana. Le persone che si sottopongono al progetto vengono osservate e contiamo di avere a breve evidenze di un effetto positivo sulla prevenzione legato a questa iniziativa».

Su quali basi scientifiche si fonda il progetto?

«Numerosi studi hanno evidenziato che mangiare secondo la tradizione alimentare mediterranea e svolgere attività fisica quotidiana permette di far regredire la Sindrome Metabolica e, conseguentemente, il rischio di patologie associate, mentre la Metformina consente la prevenzione del diabete in chi ha Sindrome Metabolica. Per questo vogliamo testare se l'associazione di entrambe sia maggiormente protettiva rispetto alla sola modifica degli stili di vita. La metformina è un farmaco molto sicuro usato da più di 50 anni per la terapia del diabete e recentemente frequentemente prescritto anche per prevenire il diabete in persone con la glicemia superiore alla norma».

Il gruppo del progetto MeMeMe

Quante persone avete coinvolto fino a questo momento e quando avete cominciato?

«Circa 650 e abbiamo iniziato lo scorso anno. Contiamo però di aumentare il numero di persone coinvolte attraverso un'ulteriore campagna di comunicazione».

Chi volesse farne parte è ancora in tempo?

«Certamente, si può telefonare alla segreteria telefonica, 02 23903573, attiva 24 ore su 24, o scrivere a mauro.cortellini@istitutotumori.mi.it. Ricordo che la partecipazione al progetto è completamente gratuita».

Qual è la più grossa difficoltà nel portare avanti questo genere di progetto?

«Il fatto che vada a intaccare gli stili di vita tradizionali delle persone, che sono difficili da cambiare anche solo di poco. Ma una volta che le persone si convincono di quanto siano importanti certi comportamenti per favorire la prevenzione, otteniamo risultati entusiasmanti».

La più grossa soddisfazione del lavoro di ricercatore?

«Realizzare progetti come questo, e vedere l'applicazione pratica e i risultati sulle persone della propria ricerca».

Istituto Tumori di Milano

La Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori è un ospedale pubblico milanese, situato in via Venezian e dedicato esclusivamente alla cura del cancro, sia dal punto di vista clinico, che della ricerca. Nel 1939 l'Istituto ha ricevuto il riconoscimento di "Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico"" (IRCCS) e, al giorno d'oggi, rappresenta il più grande centro oncologico in Lombardia, oltre che la sede dell'ufficio di coordinamento della Rete oncologica lombarda.

Rivista Fe-Ma 2017 imp._Gennaio 2017 07/02/17 16:59 Pagina 6

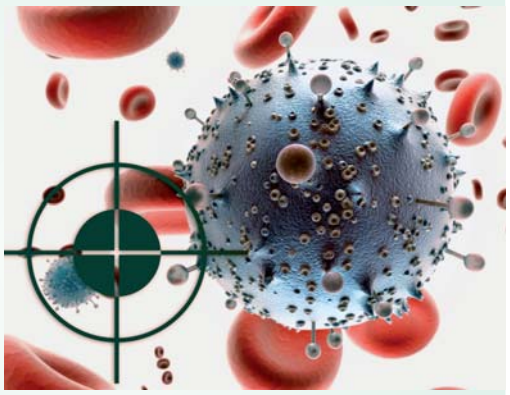
di Edoardo Tesolin

Tumore al polmone e chemioterapia

Per i pazienti che sono stati operati per un carcinoma polmonare, iniziare la chemioterapia dopo l'intervento è ormai una procedura standard. Nonostante ne siano stati ribaditi i benefici, il mondo medico non riesce a trovare una linea comune per quanto riguarda le tempistiche, ovvero su quando il paziente dovrebbe iniziare la cura. Ma una nuova ricerca statunitense mette in luce il fatto che ritardare l'inizio della chemioterapia, fino a quattro mesi, non incida sulla mortalità del paziente.

Fonte: Jama Oncology

Una terapia combinata contro il tumore al pancreas



Uno studio condotto dall'università di Liverpool ha mostrato come una nuova terapia, composta dalla somministrazione di più farmaci chemioterapici, abbia portato al raddoppio del numero di pazienti sopravvissuti alla diagnosi dopo cinque anni.
«Questa è una delle più grandi conquiste di sempre sul prolungamento della sopravvivenza dei pazienti con cancro al pancreas» così ha affermato John Neoptolemos, a capo dello studio.

Fonte: The Lancet

L'Airc scende in piazza

In un week-end di gennaio, come ogni anno, l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc) è scesa in più di 2.700 piazze italiane con la sua classica campagna: "Le Arance della salute". Obiettivo della campagna è quella di raccogliere fondi da destinare alla ricerca contro il cancro e promuovere uno stile di vita sano. Infatti, non basterebbero che cinque porzioni di frutta, zero sigarette e mezz'ora di attività fisica al giorno per ridurre il rischio di sviluppare un tumore.

Fonte: La Stampa

La prevenzione cardiovascolare inizia in ufficio

La Fondazione italiana per il cuore (Fipc) ha lanciato, tra il 2015 e il 2016, una campagna di prevenzione dal nome "Lavora con il cuore". Obiettivo della campagna è quello di portare la prevenzione negli uffici, sensibilizzando le persone nell'ambiente di lavoro. Per adesso la campagna ha toccato soprattutto i dipendenti

pubblici, l'iniziativa è infatti partita dal ministero del Lavoro a Roma, toccando anche la sede milanese e l'Unamsi. Le quasi novecento persone che hanno partecipato al progetto si sono dichiarate soddisfatte della campagna sostenendone l'utilità.

Fonte: Healtdesk

Diminuiscono i decessi per cancro

La mortalità legata ai tumori è in caduta libera da circa un ventennio. Dal picco che fu raggiunto nel 1991, ora il tasso di mortalità è diminuito del 25%, quasi di un punto percentuale ad anno. Questo è ciò che è emerso dal report annuale dell'American Cancer Society. Questo risultato si è potuto raggiungere solo con strumenti come la diagnosi precoce, la prevenzione e lo sviluppo di nuove terapie.

Fonte: Corriere della Sera

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201

Italia

Anche quest'anno, in tutte le delegazioni dell'associazione, si svolgerà, in occasione della Festa della Donna, una **"tre giorni"** di visite gratuite di prevenzione dei tumori femminili in orario non stop, nei giorni **10, 11 e 12 Marzo**. In ogni nostro ufficio, con modalità che variano da luogo a luogo, i medici degli ambulatori Anvolt saranno in attesa di tutte coloro che desidereranno effettuare una visita di prevenzione, dimostrando così attenzione nei confronti della propria salute. Come omaggio, le utenti riceveranno un mazzo di mimose. Dopo il successo delle scorse edizioni, anche questa volta ci attendiamo una grande affluenza. Un vero "mare" di persone che si muove unito contro i tumori, per far sentire forte la propria voce a favore della prevenzione. Per informazioni e prenotazioni, è necessario chiamare la propria delegazione Anvolt di riferimento. A Milano, l'iniziativa sarà estesa al 19 Marzo, giorno della Festa del Papà, durante il quale gli utenti potranno rivolgersi all'ambulatorio di via Guerzoni 44 per una visita di prevenzione dei tumori maschili.
Info al numero **02/66823761.**

Udine

Lo scorso 21 gennaio la nostra delegazione Friulana ha partecipato a una manifestazione di divulgazione presso il centro commerciale Città **Fiera di Martignacco**. L'evento, organizzato dall'associazione "Diritti del Malato", aveva lo scopo di far conoscere e divulgare l'attività di varie associazioni impegnate nel settore medico, tra cui **Anvolt Udine**. La nostra volontaria, Irena Yunik, ha presentato l'attività dell'associazione sul territorio di città e provincia.

Milano

Iniziato a Ottobre, continua il progetto di "Prevenzione Itinerante" della nostra delegazione meneghina**. I nostri volontari** locali si recano nelle aziende private per tenere "lezioni" di prevenzione, e coinvolgere i dipendenti sugli argomenti tanto cari alla nostra associazione, in primis i comportamenti corretti legati alla prevenzione oncologica. In questo periodo è in corso un'iniziativa con la sede di **Heineken Italia**, dove abbiamo effettuato - fino a questo momento - visite di prevenzione dermatologiche a ben 179

persone, "scovando" 10 pericoli che avrebbero potuto diventare qualcosa di più grave, per i quali è stata consigliata un'asportazione. Oltre alle visite, i nostri dermatologi, a partire dalla dr.ssa Persichini, hanno istruito i dipendenti sui pericoli dell'esposizione al sole, fornendo consigli su come avere cura della propria pelle. In attesa della tanto agognata estate.

Trieste

L'ambulatorio della delegazione Anvolt di Trieste festeggia un nuovo arrivo. Si tratta di un ecografo di ultima generazione, un macchinario che andrà a migliorare ulteriormente la qualità delle visite effettuate nella città giuliana, in via Miramare. Che comprendono sia visite di prevenzione dei tumori femminili sia maschili, e di controllo dei nei.

Più Prevenzione Meno Cancro rivista di prevenzione e informazione fondata nel 1987 Editore, Redazione e Amministrazione: anvolt-Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro I Tumori
Fax: 02 6880158 - sito web: www. anvolt.org **Direttore Responsabile**: Flavio Tesolin **Redattore Capo:** Romano Michelini **Realizzazione grafica:** Leonardo Vasco, Flavio Tesolin
Fotografie: Romano Michelini, Flavio Tesolin Siti Liberi Internet **Comitato Di Redazione:** Elisabeth Bortolotto, Osvaldo Previato, Eleonora Sannazzari. **Redattori:** Marco Infelise, Edoardo Tesolin **Tiratura:** copie 50.000 Pubblicazione mensile Registrazione del Tribunale di Milano n. 642 del 18/09/87 **Poste Italiane S.p.A. Sped. in A.P. D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1 Comma 2 – LO/MI** I dati necessari per l'invio della rivista sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'editore Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori per la spedizione della pubblicazione.Ai sensi del decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 è possibile in qualsiasi momento chiedere l'annullamento dell'invio e gratuitamente consultare modificare e cancellare i dati, o semplicemente opporsi al loro utilizzo scrivendo a: anvolt - Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori Via G. Guerzoni, 44 - 20158 Milano - Responsabile dati.

più Prevenzione meno Cancro

Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori

è un'associazione no-profit fondata a Milano nel 1984 e impegnata su tutto il territorio nazionale:

- nell'assistenza sanitaria, sociale e psicologica a malati di tumore e loro familiari;
- nell'attività di prevenzione e informazione rivolta alla popolazione;
- nell'organizzazione di corsi di formazione;
- nello svolgimento e sostegno di attività di ricerca;
- nella diffusione di campagne di informazione e sensibilizzazione

Come Sostenere la Nostra Attività

- in posta, mediante bollettino sul conto corrente postale di Anvolt: CCP 28903201 intestato a:
ANVOLT via G.Guerzoni 44 – 20158 milano
- on line, con carta di credito sul sito www.anvolt.org
- mediante bonifico bancario sul conto corrente Bancario di Anvolt c.c. bancario Monte dei Paschi di Siena, agenzia 10 cod. iban IT 11B0 103 0016 1100 0000 1190 37
- nella dichiarazione dei redditi, scegliendo di donare ad Anvolt il 5x1000: cod. fisc. Anvolt 07549830151

Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori
INSIEME A TE

ANVOLT INSIEME A TE

Per noi invece è molto di più.

Sedi ANVOLT in Italia

Sede amministrativa: 20124 Milano Via Montegrappa, 6 - tel.: 02 6884053 - fax: 02 6880158
Sede nazionale: 20158 Milano via G. Guerzoni, 44 - tel.: 02 66823761 - fax: 02 69002811
Sede operativa sanitaria: c/o Osp. Niguarda Cà Granda Mi - tel.: 02 64442151 - fax: 02 66104836
c.c. bancario M.P.S. agenzia 10 cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c.c.postale 28903201

60125 ANCONA
Via Marini 21 - Tel.:071 54411 - Fax: 071 55243
cod. IBAN IT 13 F 01030 02605 000000080744 c/o M.P.S. Ag.2

24122 BERGAMO
Via J. Palma il Vecchio, 59/61- Tel. 035 249093 - Fax 035 248815
cod.IBAN IT 44 B 05428 11108 000000033055 c/o Pop.di Berg.

39100 BOLZANO
Via Resia 26/B - Tel. 0471 918903 - Fax 0471 920514
cod.IBAN IT 65 P 01030 11600 000000604367 c/o M.P.S.

25122 BRESCIA
Via V. Emanuele II 4 - Tel. 030 45425 -Fax 030 280554
cod. IBAN IT 20 N 01030 11207 000063200256 c/o M.P.S.

95128 CATANIA
Via Etnea 688 - Tel. / Fax 095 432950
cod. IBAN IT 41 S 01030 16900 000002412808 C/O M.P.S.

88100 CATANZARO
Vic. S. Maria Mezzogiorno 9 Tel. / Fax 0961 745008

62012 CIVITANOVA MARCHE
Via Fratelli Rosselli 3 - Tel.: 0733 773900 - Fax: 0733 773550
cod. IBAN IT 11 C 01030 68872 000000196843 c/o M.P.S. Ag.4992

12100 CUNEO
Via Antonio Meucci, 9 - Tel.: 0171 698981 - Fax: 0171 634529
cod. IBAN: IT 64 0 01030 10200 000000523478 (Ag: M.P.S Filiare 50)

61032 FANO (PU)
Via Roma 77/a - Tel. 0721 827599 - Fax: 0721 806665
cod. IBAN IT 33 N01030 24300 000001259414 c/o M.P.S Ag. 7371

44122 FERRARA
Via Franceschini 2 - Tel. Fax: 0532 771844
cod. IBAN IT 60 E 01030 13000 000001064934 c/o M.P.S Ag. 760

16124 GENOVA
Via S. Luca 12, int. 26 - Tel.: 010 265999 - Fax: 010 265972
cod. IBAN IT 49 T 01030 01401 000001329748 c/o M.P.S. Ag.1

26900 LODI
Viale Milano, 71 - Tel.: 0371 412001 - Fax: 0371 610123
cod. IBAN IT 34 A 01030 20301 000000865837 c/o M.P.S Ag.600

30171 MESTRE (VE)
Via Mascagni 21 - Tel.: 041 976604 -Fax: 041 976596
cod.IBAN IT19 A 01005 02004 000000002345 c/o Naz.del Lavoro

20158 MILANO
Via G. Guerzoni, 44 - Tel. 02 66823761 - Fax: 02 69002811
cod. IBAN IT 34 O 01030 01614000000439606 c/o M.P.S. AG 514

28100 NOVARA
Via Marconi 18/ac -Tel. 0321 30220 - Fax 0321 390587
cod. IBAN IT 83 A 01030 10100 000000628493 c/o M.P.S.

35138 PADOVA
Via Bezzecca 2/4 Tel.: 049 8724958 - Fax: 049 8723547
cod. IBAN IT 02 0 01030 62790 000061130267 c/o MPS

90139 PALERMO
P.zza Don Sturzo 44 - Tel.: 091 331954 - Fax: 091 323826
cod. IBAN IT 50A 01030 04616 000061284041 c/o M.P.S.

43123 PARMA
Via Orazio, 44/a - Tel. e Fax: 0521 240207
cod IBAN IT 74K 01030 12705 000010368196 c/o M.P.S

48121 RAVENNA
Via Garatoni 12 - Tel.0544 39465 - Fax 0544 215611
cod. IBAN IT 76 Y 01030 13100 000000932949 c/o M.P.S.

0156 ROMA
Via Serravalle di Chienti, 28 - Tel.: 06 8171144 - Fax: 06 41218689
cod. IBAN IT95 S01030 03269 000001631887 c/o M.P.S. Ag. 8680

10141 TORINO
Via Pollenzo, 27 - Tel. 011 6967799 - Fax: 011 6671261
cod. IBAN IT 43H 01030 01005 000000305654 c/o M.P.S.

38122 TRENTO
Via Prepositura 32 - Tel. 0461 232036 - Fax 0461 235300
cod.IBAN IT 24 R 08304 01807 000007771835 c/o Cas. Rur. diTn

34135 TRIESTE
Viale Miramare 3 - Tel. 040 416636 - Fax 040 418677
cod. IBAN IT 04 A 063 4002 2101 0000 0009 188 c/o Cas. Risp. F.V.G.

33100 UDINE
Via F. Dormisch 62 - Tel. 0432 400965 - Fax 0432 400940
cod. IBAN IT 51d 01030 12300 000000731327 c/o M.P.S.

21100 VARESE
Viale Ippodromo 59 - Tel. / Fax 0332 235625
cod. IBAN IT 79 E05428 10812 000000014073 c/o Pop. Bg/cred.Var.

37134 VERONA
Via Legnago, 31- Tel. 045 583908 - Fax 045 504764
cod. IBAN IT 31 S 01030 11701 000000630991 c/o M.P.S ag. 701

36100 VICENZA
Via Vigna 1 - Tel. / Fax 0444 301160
cod. IBAN IT 86 R 057 2811 8030 1557 0367 549 c/o Pop.di Vic.

38068 ROVERETO (Tn)
C.so Rosmini 8 - Tel. 0464 420421
cod. IBAN IT 24 R 08304 01807 000007771835 c/o Cas. Rur. diTn

38037 PREDAZZO (Tn):
Via G. Verdi, 16 - Tel.: 0461 235543

17025 LOANO
Via Orsolani, 33/R Tel.: 347 5745626

evidenziati in rosso i ns. poliambulatori

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201