

RICERCA CURA & PREVENZIONE

NOTIZIE DALL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA E DAL CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO

N. 20 Marzo 2021



RICERCA pag **4**
SVELATO IL MISTERO
DEL CANCRO OVARICO:
UNA SPERANZA PER LE
PAZIENTI

**CURA E
PREVENZIONE** pag **7**
LE 10
REGOLE PER
PROTEGGERE IL
NOSTRO CUORE

STORIE pag **10**
MARA
MAIONCHI:
"CURIAMO IL
NOSTRO CORPO
COME FOSSE
UN GIARDINO"

N°20 Marzo 2021. Editore: Fondazione IEO-CCM, via Ripamonti 435, 20141 Milano. Tel. +39.02.57489798 www.fondazioneieoccm.it - fondazione@ieo.it Stampa periodica registrata al tribunale di Milano (n.° 537 di 7/1/2011) Direttore Responsabile: Gabriella Pravettoni - Curatore Editoriale: Francesca Massimino, Monica Ripamonti - Comitato di Redazione: Barbara Cossetto, Donata Francese, Roberto Orecchia, Pier Giuseppe Pelicci, Daniela Pezzi, Giulio Pompilio - Segreteria di Redazione: Marta Medi - Fotografie: Archivio Fondazione IEO-CCM. Poste Italiane SpA - Sped. in Abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/MI.

IL LATO POSITIVO DEL DISTANZIAMENTO

di Roberto Orecchia, Direttore Scientifico Istituto Europeo di Oncologia e Giulio Pompilio, Direttore Scientifico Centro Cardiologico Monzino

È possibile mantenere un rapporto personale fra medico e paziente quando la minaccia di un temibile virus impone di ridurre al minimo i contatti, ostacolando quel **“minuto in più”** nel rapporto interpersonale che ci fa sentire presi in carico umanamente, oltre che clinicamente? Ci possiamo

insomma abituare all'assenza di contatto fisico anche nella cura? L'epoca Covid-19 **allo IEO e al Monzino** ci ha dimostrato di sì, a patto che il distanziamento sia limitato nel tempo e applicato paziente per paziente. Anche in questo caso la parola d'ordine è **“personalizzazione”**. In cardiologia

e oncologia i contatti on-line non potranno mai sostituire qualsiasi visita o esame, ma hanno un grande vantaggio: facilitano la continuità di cura fra paziente e ospedale. **Il remoto** non conosce intervalli o limiti spazio-temporali e assicura così una presa in carico nel tempo, senza soluzione di continuità.



Va detto che sia IEO che Monzino si stanno già da tempo organizzando per diventare

“Ospedali virtuali”.

Il Covid ha agito da acceleratore di processi già avviati e anche se ci ha spiazzato su molti fronti, ci ha però trovati pronti ad accogliere e seguire i nostri pazienti con modalità nuove, più **“smart”**.

L'IMPORTANZA DELLO SGUARDO DURANTE LE VISITE ONLINE

di Gabriella Pravettoni, Direttore Psiconcologia Istituto Europeo di Oncologia

Quali sono i consigli che possiamo dare agli specialisti e ai nostri pazienti per sfruttare al meglio le nuove forme di incontro?

Ai nostri medici

ricordiamo sempre che il consulto online con il paziente non può completamente escludere la visita più tradizionale, da effettuare quando le condizioni lo permettano, ovviamente. Ricordiamo anche che l'aspetto verbale della comunicazione diventa preponderante in un contesto in cui i gesti, gli sguardi e i movimenti diventano più sfumati e a volte difficili da cogliere.

Ai nostri pazienti

suggeriamo di arrivare preparati all'incontro con lo specialista. Qualche giorno prima, aiutati anche dai familiari, è utile stilare un elenco di punti che si vuole discutere con lo specialista, o di domande da porgli. Tenere un diario di quello che accade è sempre ottimo per fissare le idee e non perdere dettagli importanti.

E a tutti

diciamo: sorridete e cercate sempre di guardare la telecamera come fossero gli occhi del vostro interlocutore. Sorridere e guardare l'altro aiuta a creare una buona relazione e mette le persone a proprio agio.



3

Buone visite online, allora

CON L'UNICO OBIETTIVO DI PRENDERCI CURA
DEI NOSTRI PAZIENTI NEL MODO MIGLIORE POSSIBILE.

SVELATO IL MISTERO DEL CANCRO OVARICO: UNA SPERANZA PER LE PAZIENTI

I ricercatori del Laboratorio IEO di Modellistica ad alta definizione delle malattie hanno dimostrato che la forma più aggressiva e più diffusa di tumore ovarico ha origine da due tipi di cellule provenienti da tessuti diversi: si tratta dunque di due malattie distinte, ciascuna con la propria prognosi e curabilità. Ne parliamo con gli autori della scoperta: Prof. Giuseppe Testa, Direttore del Laboratorio, Pietro Lo Riso ed Emanuele Villa.

Perché la vostra ricerca è importante?

«Perché è una svolta nella comprensione del cancro ovarico, una delle maggiori sfide per l'oncologia mondiale e una delle più gravi malattie che affliggono le donne. Nel mondo oltre 200.000 donne ogni anno scoprono di essere colpite da questo tumore e in più del 70% dei casi si tratta di temibili carcinomi sierosi di alto grado, che hanno purtroppo una curabilità ancora molto bassa. L'incertezza circa il tessuto d'origine ha infatti finora ostacolato la scoperta dei processi molecolari che causano la malattia, e di conseguenza lo sviluppo di terapie mirate. La motivazione principale è il ritardo nella diagnosi: le pazienti nella maggioranza dei casi arrivano ai centri specializzati quando la malattia, favorita anche dalla posizione anatomica, è così avanzata da rendere difficile non solo offrire cure efficaci,

ma anche ricostruire l'origine del tumore. Noi siamo riusciti in questa impresa grazie a un approccio di ricerca molto innovativo e a metodiche di ampia e immediata applicabilità clinica. Si sono impegnate al nostro fianco le eccellenze cliniche e chirurgiche IEO, in collaborazione anche con altri istituti.»



Quale impatto ci sarà sulla clinica?

«Ora sappiamo che esistono due sottotipi clinici di cancro ovarico: uno che ha origine dall'epitelio ovarico e l'altro dalle tube di Falloppio. Questa distinzione ha un forte impatto sulla prognosi perché sappiamo che la prima forma è più aggressiva dell'altra. Ma soprattutto avrà un forte impatto sulla terapia perché conoscendo il tessuto d'origine possiamo identificare anche le alterazioni molecolari specifiche per i due sottotipi e possiamo cercare terapie mirate per ripararle.»

Fra quanto tempo i risultati saranno applicati?

«Dovremo aspettare di essere pronti per uno studio clinico sperimentale. Tuttavia i risultati appena pubblicati hanno già un effetto immediato perché indicano una nuova roadmap per la lotta al tumore ovarico, permettendo di incanalare in maniera razionale lo sviluppo di terapie più efficaci per ciascuna delle due forme tumorali che abbiamo identificato.»

Prof. Giuseppe Testa



Pietro Lo Riso



Emanuele Villa



5xMille allo IEO

Per sostenere l'attività di ricerca IEO è fondamentale il contributo del 5x1000. Destinare il 5x1000 non comporta alcuna spesa: basta firmare nella casella "finanziamento agli enti della ricerca sanitaria" e indicare il codice fiscale dello IEO: 08691440153. È un gesto che non costa nulla, ma ha un valore immenso.

IOXIEO
5x1000 allo IEO

C.F. 08691440153
casella ricerca sanitaria
www.ieo.it

COSA SUCCEDDE AL CUORE CON IL COVID?

Sin dall'esordio della pandemia tutti i team di ricerca Monzino si sono attivati per studiare le interazioni fra Covid e cuore, raggiungendo una produzione scientifica da record. Una parte importante di ciò che oggi sappiamo o stiamo scoprendo sui legami fra patologie cardiovascolari e meccanismi patologici dell'infezione da SARS-CoV-2 proviene dai nostri studi.

Numerose ricerche del Monzino hanno implicazioni cliniche nel breve termine, non solo in cardiologia. Un esempio è lo studio su un test molecolare ad alta sensibilità, "Digital PCR". In pazienti negativi al tampone molecolare, con sintomi gravi e un quadro radiologico tipico Covid-19, il test ha evidenziato la presenza del virus: si può dunque utilizzare questa tecnica già disponibile come screening di secondo livello, in soggetti negativi al tampone, ma con quadro clinico riconducibile a Covid-19.

In ambito cardiologico un esempio di studio con rilevanza clinica riguarda la coagulazione. In un gruppo selezionato di pazienti Covid-19 gravi sono stati indagati i meccanismi molecolari e cellulari alla base dell'ipercoagulazione, meccanismo connesso alla formazione di trombi a livello del microcircolo di molti organi (polmone e cuore).



IL PROGETTO CARDIO-COV

Lo studio, in collaborazione con l'Istituto Auxologico, ha evidenziato un forte coinvolgimento dell'endotelio vascolare nel rilascio di microvescicole in grado di attivare le piastrine. In questo contesto, l'interleuchina-6 (IL-6), molecola mediatrice dell'attivazione piastrinica, può giocare un ruolo chiave come target terapeutico e farmaci quali tocilizumab, aspirina e clopidogrel acquisiscono rilevanza nella prevenzione della formazione di trombi.

Altri studi, altrettanto importanti, riguardano l'interazione fra il virus e le cellule di cuore e vasi. Sappiamo infatti che il virus intacca il cuore, anche senza evidenti danni cardiaci, ma non conosciamo le conseguenze a lungo termine di questo fenomeno, che andrà indagato nel tempo.

IL PROGETTO CARDIO-COV, FINANZIATO DA REGIONE LOMBARDIA E REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'ISTITUTO SPALLANZANI, SI PROPONE DI FAR LUCE SU QUESTI MECCANISMI ESAMINANDO L'INTERAZIONE TRA IL CORONAVIRUS E LE CELLULE STROMALI DEL CUORE, UN TIPO CELLULARE COINVOLTO NELLA RISPOSTA INFIAMMATORIA E FIBROTICA. CARDIO-COV SI AVVARRÀ ANCHE DI TECNOLOGIE INNOVATIVE DI INGEGNERIZZAZIONE DEI TESSUTI, GRAZIE ALLE QUALI SARÀ POSSIBILE VERIFICARE DIRETTAMENTE GLI EFFETTI DELL'INFEZIONE, O L'ATTIVAZIONE DEI MECCANISMI INFIAMMATORI NEL CUORE.

5xMille al Monzino

Per sostenere l'attività di ricerca del Centro Cardiologico Monzino è fondamentale il contributo del 5x1000. Destinare il 5x1000 non comporta alcuna spesa: basta firmare nella casella "finanziamento agli enti della ricerca sanitaria" e indicare il codice fiscale del Monzino: 13055640158. È un gesto che non costa nulla, ma ha un valore immenso.

5x1000 al Monzino

C.F. 13055640158 casella ricerca sanitaria
www.cardiologicomonzino.it



Prof. Lorenzo Spaggiari

EVITARE I DANNI INDIRETTI DEL COVID SI PUO': RIPRENDIAMO GLI SCREENING

«Possiamo fare in modo che il Covid non ci ferisca due volte: direttamente, attaccando il nostro organismo, e indirettamente, impedendo di difenderci dalle altre malattie e di curarle al meglio. Dobbiamo riprendere subito gli screening oncologici, senza esitazioni»:

il Prof. Lorenzo Spaggiari, Direttore del Programma Polmone, si fa portavoce di tutti i clinici IEO per fare un appello alla prevenzione.

«È vero che siamo stati proprio noi medici a sospendere gli screening durante la prima ondata del virus, perché allora non sapevamo come proteggere i nostri pazienti. Ma in questi mesi abbiamo fatto ricerca e abbiamo imparato molto sul Covid, per cui le indicazioni che valevano all'inizio dello scorso anno, oggi sono superate. Allo stesso tempo ci siamo anche organizzati e strutturati per accogliere e accompagnare i pazienti in modalità Covid-safe. Siamo pronti a gestire le ondate: il nostro personale segue un programma di sorveglianza con test sierologici e tamponi e ora si sta sottoponendo in massa alla vaccinazione anti-Covid. L'accesso all'ospedale segue le più avanzate norme di protezione anti-virus, e gli spazi sono stati ripensati e riorganizzati per permettere il distanziamento in ogni fase del percorso del paziente.

Possiamo sostenere che l'ospedale è uno dei luoghi a minor rischio di contagio e non c'è nessun motivo per rimandare visite ed esami, anche quelli di prevenzione e diagnosi precoce.

Se riprendiamo subito gli screening possiamo ancora annullare, o quasi, gli effetti più gravi della pandemia sui tumori. Il tumore del polmone è un paradigma di come lo screening può cambiare volto al cancro: se diagnosticato in fase iniziale questo tumore è guaribile nell'80% dei casi con trattamenti mininvasivi, ma se scoperto in fase avanzata, quando non è più operabile, le percentuali si invertono e la guaribilità precipita al 20-25%. È un esempio concreto di come lo screening salva la vita e la qualità della vita. E questo è vero in particolare per le donne, le "nuove" vittime del fumo di sigaretta, che, a differenza dei loro compagni, non riescono ad abbandonare. Sappiamo infatti dagli studi internazionali che lo screening polmonare con Tac low-dose ha dimostrato la sua efficacia specialmente nella donna, in cui riduce la mortalità del 33%, rispetto al 24% degli uomini.»

«Deve essere chiaro» - conclude Spaggiari - «che dal cancro ci si può proteggere. Anche da un cancro che fino a ieri era una sentenza di morte, come quello del polmone. Così come ci proteggiamo dal virus con la mascherina, ci possiamo proteggere dai tumori con lo screening.»

LE 10 REGOLE PER PROTEGGERE IL NOSTRO CUORE

La prevenzione cardiovascolare non deve essere dimenticata a causa del Covid. Anzi, deve essere potenziata. Sappiamo che gli stili di vita che proteggono il cuore ci aiutano a non sviluppare malattie, in caso di contagio. Inoltre se il cuore è curato bene il virus diventa meno aggressivo e i suoi danni all'organismo risultano mitigati

Come fare? L'Unità di Ricerca Prevenzione dell'aterosclerosi, diretta dal Dott. Pablo Werba, ha preparato dieci regole da seguire



1 Evita di iniziare a **FUMARE** o, se fumi, smetti subito, anche con l'aiuto di un professionista. Non dimenticare inoltre che anche il fumo degli altri (il cosiddetto fumo passivo) è nemico del tuo cuore



2 Pratica una regolare e sufficiente **ATTIVITÀ FISICA AEROBICA**, mantieni uno stile di vita attivo, senza "forzare", cioè evitando di fare esercizio fisico intenso se non sei in forma



3 Segui una **DIETA MEDITERRANEA** e limita le calorie a quante te ne servono per mantenere il tuo **PESO FORMA**



4 **CONOSCI I TUOI FATTORI DI RISCHIO:** valuta sistematicamente e periodicamente i valori di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso e accertati che siano nei limiti della normalità. Soprattutto fai attenzione agli **"INCROCI PERICOLOSI"**, vale a dire avere contemporaneamente fuori norma due o più di questi valori



5 Tenta di mantenere un **ATTEGGIAMENTO POSITIVO** verso la vita, affronta i momenti di particolare stress con saggezza, adottando "strategie" per rilassarti, distrazioni, esercizi respiratori o pause



Se sei una **DONNA:**

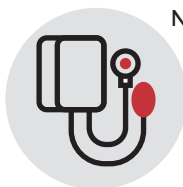
- e prendi la pillola anticoncezionale, vietato fumare!
- e ti è capitato di avere pressione alta o diabete in gravidanza, chiedi al tuo medico di monitorare periodicamente il tuo rischio cardiovascolare
- e sei in pre-menopausa, tenta anche di arrivare alla menopausa in normopeso e fisicamente attiva, avrai meno probabilità di sviluppare problemi di ipertensione, colesterolo alto, infarto e ictus



7 Alcuni segnali non vanno sottovalutati: per esempio se **RUSSI DI NOTTE** o hai dei risvegli con senso di soffocamento, se hai le palpitazioni, se ti manca il fiato, parlane con il tuo medico



8 Non trascurare la **SALUTE DELLA BOCCA**, perché è collegata a quella del cuore



9 Non ignorare i rischi solo perché non li senti, la **PRESSIONE O LA GLICEMIA ALTE NON SI VEDONO**, ma sono ugualmente pericolose



10 Se sei in trattamento con **FARMACI** per la pressione arteriosa, il colesterolo, il diabete o il cuore, prendili regolarmente e non sostituirli o cambiare le dosi senza prima consultare il tuo medico

BUON COMPLEANNO MONZINO!



Il Centro Cardiologico Monzino a novembre 2021 compie i suoi primi 40 anni ed è per noi un traguardo davvero speciale

Il Monzino è nato nel 1981 da un'idea visionaria del Professor Cesare Bartorelli dell'Università degli Studi di Milano e dalla volontà del Cavaliere del Lavoro Italo Monzino, come iniziativa per il bene della comunità. I due fondatori volevano dare vita, a Milano, a un centro altamente specializzato per curare le persone con malattie cardiache. Da allora, anno dopo anno, la realtà ha superato il sogno: il Monzino è diventato il primo ospedale in Europa dedicato esclusivamente alla cura, alla ricerca, alla formazione e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, e ha visto la Cardiologia e la Cardiochirurgia collaborare strettamente, fino a integrarsi per trovare soluzioni sempre meno invasive e più efficaci per i pazienti.

I medici e ricercatori del Monzino hanno contribuito alle scoperte e alle innovazioni che in questi 40 anni hanno cambiato il volto della cardiologia e oggi il Monzino è un

centro all'avanguardia internazionale, punto di riferimento per tanti pazienti, anche critici, che arrivano da tutto il Paese per ricevere le terapie più avanzate. La ricerca svolta al Monzino rappresenta inoltre un modello eccezionale di integrazione tra laboratorio e cura del paziente.

Ma nella sua evoluzione il Monzino non ha mai smesso di essere un ospedale a misura di persona, la centralità del paziente rimane il valore primario che ispira e guida le attività dell'ospedale: "Il bravo medico cura il malato e non la malattia", è il mantra con cui al Monzino generazioni di cardiologi si sono formate.

La promessa e l'impegno per il futuro è di continuare a crescere, restando fedeli, nel tempo, al principio ispiratore del Monzino: l'innovazione come guida e l'attenzione alla persona come regola.



8



Per saperne di più e scoprire gli appuntamenti in programma: www.cardiologicomonzino.it

EVENTI

Per celebrare i suoi primi 40 anni, il Monzino ha in serbo un calendario ricco di appuntamenti e iniziative per presentare i risultati raggiunti e soprattutto le nuove sfide del futuro. Non mancheranno momenti di dialogo e confronto con gli specialisti del Monzino e appuntamenti dedicati a tutti i cittadini, come la MILANO HEART WEEK. Proseguiranno durante l'anno anche gli eventi di raccolta fondi promossi dalla Fondazione IEO-CCM per finanziare i progetti di ricerca dell'ospedale, affiancati da iniziative di sensibilizzazione alla prevenzione e alla diagnosi precoce.

LA SERENITÀ E LA FORZA DELL'AIUTO

«Giusy è una giovane donna non vedente dall'età di due anni. È arrivata da sola una mattina presto in IEO. Armando, un nostro volontario, le ha chiesto come mai non fosse stato consentito l'ingresso anche a un suo accompagnatore. Giusy sorridendo ha risposto di non disporre di una persona per quel ruolo. Sua sorella vive a Udine, suo padre in Germania e lei vive e lavora a Milano.

È stato così stabilito che una volontaria, Francesca, l'avrebbe affiancata per tutto il giorno nelle varie fasi di accertamento previste nel suo percorso di prericovero.

Tra la volontaria e la giovane paziente si è stabilito un rapporto di solidarietà e confidenza e dopo aver terminato tutti i controlli si sono scambiate il numero di telefono e si sono salutate da amiche. Quando Giusy è stata convocata in Istituto per l'intervento Francesca era lì sulla soglia, pronta a prenderla sottobraccio. È andato tutto bene. Giusy dopo pochi giorni è stata dimessa e Francesca la aspettava all'uscita. Non ci si può abbracciare, purtroppo, ma entrambe ne avevano una gran voglia. Anche quando Giusy è tornata per le medicazioni ha trovato sempre Francesca ad attenderla.

Perché ho voluto raccontare questa storia? Perché mi ha trasmesso una serenità infinita. Si può vivere e stare bene anche così, senza cinema, senza viaggi, senza shopping. Semplicemente aiutando gli altri, con serenità.»

Claudia Gariboldi
Vicepresidente SOTTOVOCE

«Una signora ipovedente mi ha raccontato: "Sono in cura al Monzino da dieci anni per scompenso cardiaco. Da quando c'è il Covid-19 non ho più fatto controlli... Non ho nessuno che mi possa accompagnare, ma mi sono fatta coraggio e ieri mattina con un taxi ho raggiunto l'ospedale per un appuntamento. Appena entrata mi sono resa conto che non avrei mai potuto raggiungere da sola l'accettazione, il luogo dell'esame e infine l'uscita dall'ospedale. In preda a una grande agitazione ho chiesto aiuto alla persona che regolava l'ingresso e poco dopo è arrivato vicino a me uno dei vostri Angeli che mi ha rincuorata, mi ha offerto il suo braccio e mi ha aiutata in tutto."

Dalla ripresa delle attività dopo il lockdown SOTTOVOCE ha erogato circa 6.500 ore di servizio di volontariato per l'accoglienza e per l'accesso allo IEO e al Monzino, ha gestito l'accompagnamento assistendo i pazienti in vari reparti specializzati, ha fornito informazioni e soprattutto ha ascoltato i pazienti. In questo modo spesso riusciamo ad alleviare il senso di ansia e paura, reso ancora più difficile dal fatto che non si possono avere accanto i propri cari. Crediamo fortemente nell'utilità della nostra presenza, e siamo certi della necessità del nostro ruolo in questo tempo di pandemia. Siamo volontari per scelta e concepiamo il nostro ruolo al servizio dei pazienti come una vera missione umanitaria, a favore di persone in difficoltà che affrontano patologie serie, complesse e in molti casi con lunghi e stressanti periodi di cura. SOTTOVOCE è un servizio "vivente" e complementare.»

Giorgio Fiorentini
Presidente SOTTOVOCE

Sei interessato a far parte di SOTTOVOCE ?

CONTATTACI AL NUMERO 02 57489761 (IEO)
OPPURE ALLO 02 58002155 (MONZINO)

 **Sottovoce**
Associazione Volontari IEO • CCM

STORIE



MARA MAIONCHI:

“CURLAMO IL NOSTRO CORPO COME FOSSE UN GIARDINO”

«Mia madre era una donna di acciaio, spesso la ricordo chiamandola “cobra” perché, fino all’ultimo momento, è rimasta di una lucidità micidiale.

Godeva anche di una salute di ferro (di certo non per le sane abitudini, visto che cucinava la bistecca in almeno mezzo panetto di burro e a novantanove anni consumava principalmente gassosa e fino a sei cioccolatini al liquore ogni giorno!) e se n’è andata perché era stufa della solitudine, visto che man mano le erano morti tutti gli amici, quelli con cui parlare della sua Como, dove aveva vissuto infanzia e giovinezza.

Emilietta, così si chiamava la mia mamma, era una forza della natura ma era anche un corto circuito statistico, una che forse avrà avuto il raffreddore due volte in vita sua e che, sicuramente, non ha fatto della prevenzione un caposaldo della sua salute di ferro.

Io ho sempre avuto attenzione per la salute, specie quella delle mie figlie, ma poi è successo un fatto che ho considerato l’apertura di un nuovo capitolo, una fase di consapevolezza nuova cui auguro a tutti di arrivare, anche in maniera meno originale della mia. Quando avevo trentasei anni ho fatto un sogno: ero in una grande stanza con un tavolo nel mezzo e un signore seduto che scriveva. La gente parlava così mi sono avvicinata e lui, senza dire nulla, ha scritto su un biglietto 36 + 33 e me lo ha dato. Trentasei più trentatré fa sessantanove così, per gli anni a seguire, mi è rimasto impresso un senso di disagio rispetto a quell’età, tanto che quando li ho finalmente compiuti ero spaventata a morte.

Ovviamente non è successo niente finché, quando ne ho avuti settantatré, nel prenotare la mia visita senologica e la mammografia annuali, ho recuperato le analisi dell’anno precedente e mi sono accorta che sul foglio di anamnesi il mio medico aveva scritto erroneamente “Mara Maionchi, anni 69”.

Il sogno di tanti anni prima mi è tornato in mente alla velocità della luce e allora ho chiesto al medico di vedermi per una visita anticipata e lui, in quella sede, mi ha trovato un tumore bilaterale.

Sono stata operata a stretto giro e ho poi fatto la radio, una terapia che fortunatamente mi ha permesso di fare una vita piuttosto regolare, compreso lavorare: ormai sono passati 6 anni e sto bene, sia grazie al Femara sia grazie ai controlli regolari cui mi sottopongo.

Naturalmente non vi ho raccontato questa storia per spingervi a farvi guidare dai sogni premonitori o da non meglio identificati indizi del destino, ma mi preme dire che, qualunque sia il mezzo che vi spinge a fare prevenzione, fosse anche la paura, quello che importa è imparare la buona abitudine di ascoltare il proprio corpo e di curarlo proprio come un giardino, una bella casa, una barca o uno sport che ci piace particolarmente.

Facciamo prevenzione non per evitare le malattie ma per essere pronti quando arriveranno, ecco perché avere un pool di specialisti che ci seguono è così importante, per mettere in un quadro integrato tutti i segnali che eventualmente si palesano (anche se quei segnali arrivano da sogni strampalati!).

Inoltre, per quelli a cui spesso piace ridurre la prevenzione alla mania di fare esami su esami, è importante dire che la prima prevenzione è lo stile di vita: cibo fresco e poco lavorato, un po’ di movimento e l’abolizione di fumo e alcol sono già prevenzione e impattano al 30% sullo stato di salute. Non fate come Emilietta, può bastare anche solo un cioccolatino al liquore per godersi la giornata.»

Mara Maionchi

Mara Maionchi è una talent scout italiana nota per aver scoperto alcuni dei più famosi artisti della scena musicale italiana. A 67 anni ha esordito in TV a X Factor e, ad oggi, è una delle personalità televisive più amate dal pubblico di tutte le età. La vedremo prossimamente nel programma LOL in esclusiva su Amazon Prime Video.

PARTNER PER LA RICERCA



Noi sogniamo un mondo migliore, la tua azienda può aiutare la Ricerca a realizzarlo

Abbiamo avviato un nuovo Programma dedicato alle aziende che credono nel sostegno della Ricerca come risposta concreta per dare un contributo tangibile al Futuro.

Aderire al nostro Programma Partner per la Ricerca significa scegliere di essere al fianco dello IEO e del Monzino, due Istituti di eccellenza internazionale, e contribuire a individuare le cure migliori per tutti i pazienti presenti e futuri.

Entrare a far parte di questo

Programma è una scelta che porta prestigio all'immagine e all'identità aziendali. A fronte di un contributo a sostegno della Ricerca vengono infatti garantiti numerosi vantaggi e opportunità, come la giornata di prevenzione dedicata ai dipendenti dell'azienda, l'attività di ufficio stampa congiunta o ancora la possibilità di condividere

con tutti i propri stakeholders la scelta di responsabilità sociale tramite diversi strumenti di comunicazione (e-card di Natale, piano editoriale per i canali social, articoli dedicati sul magazine della Fondazione).

Il nostro obiettivo è quello di coinvolgere i partner aziendali che condividano i nostri valori e la nostra vision per costruire insieme una partnership solida e al contempo garantire continuo sostegno alla Ricerca. Noi sogniamo un mondo migliore, la tua azienda può aiutare la Ricerca a realizzarlo.



Scopri di più sul sito www.fondazioneieoccm.it nella sezione PARTNER PER LA RICERCA oppure contattaci: aziende@fondazioneieoccm.it | 02 57489798

AL NOSTRO FIANCO

Il Gruppo Tarros è stato fondato nel 1828 e oggi, grazie al lavoro dei suoi 610 dipendenti, collega ogni giorno con le sue navi e i suoi mezzi le diverse sponde del Mediterraneo, 16 paesi, 31 porti e oltre 450 milioni di abitanti.

«La nostra esperienza presso l'Istituto Europeo di Oncologia inizia nel 2007, quando all'improvviso al nostro Presidente viene diagnosticato un tumore al pancreas. Un lampo che ha squarciato il cielo sereno che fino ad allora ci aveva accompagnato. Era una partita contro un avversario troppo forte, già vincente in partenza, ma non abbiamo smesso di combattere, anzi ci siamo affidati alla squadra migliore, all'eccellenza del Nostro Paese, al luogo culla della Ricerca, dell'innovazione terapeutica e delle capacità diagnostiche: lo IEO. Sapevamo che non avremmo trovato la vittoria, ma sensibilità e professionalità ed è per questo che dal 2008 sosteniamo l'Istituto grazie alla Fondazione IEO-CCM: perché tutti quelli che devono affrontare una battaglia contro le malattie oncologiche possano ricevere lo stesso abbraccio e perché la prevenzione, l'innovazione, la ricerca nella cura dei tumori possa continuare a progredire.»

Il Gruppo Tarros



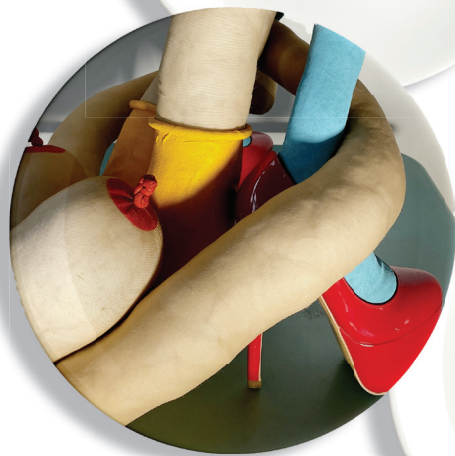
“...perché la prevenzione, l'innovazione, la ricerca nella cura dei tumori possa continuare a progredire.”

CENA D'ARTISTA: 550.000€ RACCOLTI PER L'ACQUISTO DI UNA NUOVA TAC

Quest'anno non potendo organizzare le nostre tradizionali cene di raccolta fondi, abbiamo voluto immaginare di apparecchiare virtualmente una tavola imbandita, a casa di chi generosamente sostiene la Ricerca e gli sforzi dell'Istituto Europeo di Oncologia e del Centro Cardiologico Monzino. **Come?**

Crazie all'iniziativa Cena d'Artista. Sei artisti di arte contemporanea di altissimo livello: Maurizio Cattelan, Elmgreen & Dragset, Sarah Lucas, Helen Marten, Paola Pivi e Ragnar Kjartansson

hanno disegnato ognuno un piatto per comporre un set di piatti firmati in edizione limitata di 200. L'intero ricavato del progetto, **550.000 Euro**, è stato destinato all'acquisto di una TAC, macchinario fondamentale per contribuire a offrire diagnosi precoci e cure di eccellenza per i soggetti più fragili, soprattutto in epoca Covid-19.



SMARTFOOD I LEGUMI CHE BONTÀ: IMPARIAMO A GUSTARLI PIU' SPESSO!

I legumi sono protagonisti di un' alimentazione salutare, rappresentano una fonte proteica e andrebbero consumati almeno 3 volte a settimana

Segui i consigli delle nutrizioniste del Team SmartFood per inserirli nella tua dieta:

FAI SCORTE DI LEGUMI SECCHI, MA ANCHE DI LEGUMI IN SCATOLA E SURGELATI.

LA PENTOLA A PRESSIONE È UN'OTTIMA ALLEATA SE HAI POCO TEMPO PER CUCINARE.

QUANDO CONSUMI I LEGUMI IN SCATOLA, SCIACQUALI PRIMA BENE SOTTO L'ACQUA CORRENTE PER RIDURRE PARTE DEL SALE AGGIUNTO AL LIQUIDO DI GOVERNO.

QUANDO CONSUMI I LEGUMI SECCHI RICORDATI DI TENERLI IN AMMOLLO PER CIRCA 10-12 ORE. L'AGGIUNTA DEL BICARBONATO AMMORBIDISCE LA BUCCIA E RIDUCE I TEMPI DI COTTURA, FACILITANDO LA DIGERIBILITÀ.

I LEGUMI DECORTICATI CUOCIONO IN MOLTO MENO TEMPO RISPETTO A QUELLI CON LA BUCCIA.

LESSA UNA GENEROSA PORZIONE DI LEGUMI SECCHI IN MODO DA CONSERVARNE UNA PARTE IN BARATTOLI DI VETRO.

BUONE LE ZUPPE, MA NON DIMENTICARTI CHE I LEGUMI SI POSSONO CONSUMARE IN MOLTISSIME ALTRE PREPARAZIONI: IN UMIDO, FREDDI IN INSALATA, SOTTO FORMA DI BURGER VEGETALI, RIPASSATI IN PADELLA CON LE VERDURE, COME BASE PER PATÉ O HUMMUS.



INIZIATIVE

AI FORNELLI SUL WEB PER LA RICERCA

Quarantena, lockdown, pandemia, zona rossa... In attesa di tornare al ristorante per assaporare un buon piatto, magari anche stellato, abbiamo organizzato un ciclo di cooking class in collaborazione con prestigiosi chef, food influencer e personaggi della tv. Ernst Knam, Filippo La Mantia, i Fratelli Cerea del ristorante stellato "Da Vittorio", Cristina Bowerman, Giancarlo Morelli ma anche Sonia Peronaci, Stefano Cavada e molti altri.

GRAZIE ALL'ENTUSIASMO E ALLA PARTECIPAZIONE DEI TANTI DONATORI LE COOKING CLASS PROSEGUIRANNO ANCORA. CHI SARÀ IL PROSSIMO CHEF AI FORNELLI? NON RESTA CHE COLLEGARSI AL SITO DELLA FONDAZIONE PER SCOPRILO.



Cristina Bowerman



Stefano Cavada



Ernst Knam



Vuoi conoscere tutti i nostri eventi e le nostre iniziative a sostegno della Ricerca? Scopri di più sul sito www.fondazioneieoccm.it nella sezione PARTECIPA oppure contattaci: eventi@fondazioneieoccm.it | 02 57489798



SHOP ONLINE IL TACCUINO #NESSUNORESTAINDIETRO SOSTIENE LA RICERCA!

Per annotare i tuoi pensieri, i tuoi appuntamenti o per fare un regalo speciale a coloro a cui vuoi bene, scegli il Taccuino #NESSUNORESTAINDIETRO. In bianco o in nero, potrai riceverlo comodamente a casa tua con una donazione.



“ Il nostro taccuino è un gadget bello e solidale perché sostiene lo straordinario lavoro dei medici e dei ricercatori dello IEO e del Monzino. ”



Scopri di più sul sito www.fondazioneieoccm.it nella sezione SHOP SOLIDALE oppure contattaci: info@fondazioneieoccm.it | 02 57489798



Come donare:

IEO - ricerca oncologica

IN BANCA
IBAN IT 38 R 05696 01600 000018569X75
intestato a Fondazione IEO-CCM

IN POSTA
c/c 28615243 intestato a Fondazione IEO-CCM



ONLINE su:
www.fondazioneieoccm.it



Inquadra il codice QR
con il tuo smartphone
e fai subito la tua
donazione

Monzino - ricerca cardiovascolare

IN BANCA
IBAN IT 92 B 02008 01646 000102833772
intestato a Fondazione IEO-CCM

IN POSTA
c/c 1020447361 intestato a Fondazione IEO-CCM

www.fondazioneieoccm.it



#NESSUNORESTAINDIETRO