

RICERCA CURA e PREVENZIONE

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

GIUGNO 2015

GLOBAL EDITION

N.°8 Giugno 2015. 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 7/11/2011). Direttore Responsabile Carlo Ciani - Curatore Editoriale Francesca Massimino - Comitato di Redazione Barbara Cossetto, Cesare Fiorentini, Donata Francese, Roberto Orecchia, Pier Giuseppe Pelicci, Daniela Pezzi, Elena Tremoli - Segreteria di Redazione Francesco Picca - 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



“FAI CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA”, dicono i Giapponesi.

di **Monica Giroli**, biologa nutrizionista presso l'Unità di Prevenzione Cardiovascolare, Centro Cardiologico Monzino e **Lucilla Titta**, nutrizionista e ricercatrice presso il Dipartimento di Oncologia Sperimentale, Istituto Europeo di Oncologia

Il motto giapponese vuole ricordare che una buona alimentazione è lo strumento a portata di tutti per ridurre il rischio di ammalarsi. Anche nel mondo occidentale negli ultimi anni abbiamo visto dedicare un'attenzione crescente all'alimentazione, sia nel dibattito scientifico sia in quello pubblico. E oggi più che mai, con l'avvio di EXPO 2015, i temi legati alla nutrizione si impongono protagonisti: per questa ragione, apriamo il nuovo numero del notiziario della Fondazione che sostiene l'Istituto Europeo di Oncologia e il Centro Cardiologico Monzino con una riflessione sul binomio **“alimentazione e salute”**.

La comunità scientifica non ha dubbi: il modo in cui scegliamo di nutrirci influisce sulla nostra salute e numerosi studi continuano a dimostrare come la dieta mediterranea è in grado di proteggerci. Tra gli esempi più recenti possiamo citare una ricerca condotta in Spagna: i risultati ci confermano che la **dieta mediterranea**, arricchita con **olio extra vergine di oliva** o frutta secca, riduce del 30% il rischio di infarto miocardico, ictus o morte cardiovascolare. Anche sul fronte dell'oncologia le evidenze scientifiche non mancano: i dati testimoniano che uno stile alimentare mediterraneo può prevenire l'insorgenza di cancro, contribuisce a integrare le terapie nei diversi stadi della malattia, e fornisce all'organismo vitamine, sali minerali e altri composti benefici che difendono dalle recidive oltre che da altre patologie croniche, come ad esempio il diabete.

Ma cosa vuol dire esattamente seguire una dieta mediterranea? Nutrirsi principalmente di **alimenti di origine vegetale**, e quindi pane, pasta e cereali integrali, ortaggi, legumi, frutta fresca e secca. Preferire olio extravergine di oliva come condimento. Prediligere tra gli alimenti di origine animale il **pesce, soprattutto “azzurro”** (sgombrò, sardine, sarde, alici, ecc) e, a

seguire, carni bianche, latte e formaggi freschi. Ma significa anche limitare le carni rosse e i salumi, così come i dolci, il burro e i cereali raffinati. Naturalmente anche le **quantità** hanno un ruolo importante nel mantenere uno stile alimentare corretto, ed è bene non dimenticarlo. Nel mondo tutte le popolazioni che seguono questo tipo di alimentazione vivono più a lungo e più in salute. Non è certamente un caso che la dieta mediterranea sia stata proclamata dall'Unesco **Patrimonio Culturale dell'Umanità**: combina salute, biodiversità e tradizioni culturali, contribuisce alla sostenibilità ambientale e favorisce l'accessibilità al cibo. Tradotto in una formula più semplice: gli alimenti di origine vegetale preservano meglio la nostra salute e quella del Pianeta, e sono anche i più economici. Per questo rappresentano una delle migliori risposte al sempre più attuale problema del consumo di risorse della Terra, tema centrale di EXPO 2015.

“Piazza Lombardia - Paul Henri - Kiwi”

È una delle 60 immagini di **“Portraits of Milan, Recomposing the imaginary”**, mostra fotografica di **Andrea Rovatti**, organizzata da SEA in collaborazione con il Comune di Milano e SmartFood, il programma dell'Istituto Europeo di Oncologia e del Centro Cardiologico Monzino dedicato alla ricerca e alla divulgazione in Scienza della Nutrizione.

La mostra, allestita all'aeroporto internazionale di Milano Malpensa, è stata inserita nel programma degli eventi **“Expo in Città”**.

Portraits of Milan, Recomposing the imaginary Aeroporto di Milano Malpensa, Piano stazione (Terminal 1)

14 maggio - 13 settembre 2015

Orari: dalle 8.00 alle 22.00 - ingresso libero

Le BUONE REGOLE per un'ALIMENTAZIONE PREVENTIVA

MANTIENI IL PESO SOTTO CONTROLLO
In caso di sovrappeso evita diete drastiche e squilibrate, segui le indicazioni per una sana alimentazione e aumenta l'attività fisica.

LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI ALTAMENTE ENERGETICI, EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE
Una dieta troppo ricca di alimenti ad “alta densità energetica”, come ad esempio i dolci industriali o le bevande zuccherate, porta a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità.

PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI
Limita l'uso di burro, panna, margarina; condisci gli alimenti con olio extravergine d'oliva.

CONSUMA PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE
Non solo frutta e verdura: anche legumi, cereali integrali, frutta secca, erbe aromatiche e spezie.

LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA, CARNI LAVORATE E CONSERVATE
Consuma meno di due porzioni a settimana di carne rossa, e solo occasionalmente insaccati e carni lavorate.

BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, CON MODERAZIONE
In pratica, non superare un bicchiere di vino al giorno.

POCO SALE
Riduci al minimo il suo utilizzo nella preparazione e cottura dei cibi, limita gli alimenti ricchi di sale.

SODDISFA I FABBISOGNI DI ACQUA
Anticipa il senso di sete bevendo circa un litro e mezzo/due litri di acqua al giorno. Attenzione però: in alcune patologie è indicato un consumo minore, è opportuno dunque confrontarsi con il proprio medico.

Da NON DIMENTICARE MAI

NON INIZIARE A FUMARE
E ricorda che non è mai troppo tardi per smettere.

MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO
Bisognerebbe fare almeno 30 minuti di attività fisica ad intensità moderata ogni giorno.

INDICE

• **FAI CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA** di MONICA GIROLI e LUCILLA TITTA pag. 1 • **LE BUONE REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE PREVENTIVA** pag. 1 • **ESAME DEL DNA: ECCO I VANTAGGI** pag. 2 • **RADIOLOGIA INTERVENTISTICA: ALLO IEO LA PRIMA DIVISIONE CLINICA IN ITALIA** pag. 2 • **IEO PER LE DONNE** pag. 2 • **UN CAMPANELLO D'ALLARME ANCORA SCONOSCIUTO PER IL CUORE** pag. 3 • **TAC RIVOLUZIONARIA** pag. 3 • **I GOOGLE GLASS IN SALA OPERATORIA AL MONZINO** pag. 3 • **VINTAGE PROJECT, QUANDO LA MODA INCONTRA LA RICERCA** pag. 4 • **NUOVO SITO FONDAZIONE IEO-CCM** pag. 4 • **UN LASCITO ALLA FONDAZIONE IEO-CCM, PER GUARDARE AL FUTURO CON SPERANZA** pag. 4 • **LE NUOVE BOMBONIERE PER LA RICERCA** pag. 4 • **COME SOSTENERE LA FONDAZIONE IEO-CCM** pag. 4 • **BENEFICI FISCALI PER CHI DONA** pag. 4 •

RICERCA CURA e PREVENZIONE

ESAME DEL DNA: ECCO I VANTAGGI



L'Istituto Europeo di Oncologia è il primo centro oncologico in Italia a realizzare l'ambiziosa impresa di eseguire il profilo genetico di tutti i suoi pazienti. Chi lo desidera - l'esame è su base volontaria - può sottoporsi a un normale prelievo di sangue ed avere un'analisi del proprio DNA, che offrirà importanti opportunità di una cura migliore.

«**Conoscere il profilo genico** - spiega Roberto Orecchia, Direttore Scientifico IEO - **comporta molti vantaggi**. Il primo è la possibilità di selezionare, se disponibile, il farmaco più adatto al DNA del paziente, e dunque **utilizzare i nuovi "farmaci molecolari"** diretti specificamente ai geni alterati, responsabili della malattia. Già oggi il 25% dei pazienti IEO riceve questi farmaci in alternativa alla chemioterapia: una percentuale che crescerà con la conoscenza del profilo genetico. Il secondo vantaggio è avere elementi predittivi della tossicità dei trattamenti: in altre parole, l'analisi genetica ci permette di prevedere **l'intensità degli effetti collaterali** delle cure sul paziente. C'è poi un terzo, grande vantaggio e consiste nell'individuare i cosiddetti "marcatori genetici di suscettibilità", vale a dire i geni che indicano la predisposizione individuale a rispondere ai trattamenti chirurgici,

radioterapici e ai farmaci. In sostanza, il genoma ci aiuta a **trovare la cura più appropriata e meno tossica** per ogni persona».

«Continuando a investire in tecnologie e ricerca - conclude Orecchia - riteniamo di poter trattare "a danno zero" fino all'80% di tutti i nostri pazienti. Crediamo, infatti, che la cura ottimale oggi non è più soltanto quella che garantisce il miglior risultato oncologico immediato, ma quella che procura anche il minor danno nel tempo alla persona che ha, o ha avuto, un tumore **e si reinserirà in una vita familiare e lavorativa**».

Attualmente già il 70% dei pazienti IEO riceve terapie mininvasive che hanno il minor impatto possibile sulla vita quotidiana: chirurgia robotica, chirurgia laparoscopica, radioterapia mirata, radiologia interventistica. Ad esempio, per il 95% delle pazienti con tumore del seno sono stati dimezzati i tempi di trattamento radioterapico grazie agli schemi innovativi di cura, e il tumore iniziale della prostata viene trattato con radioterapia in soli 5 giorni nel 50% dei pazienti. Gli interventi di prostatectomia radicale robot assistita in IEO sono circa 500 all'anno: il volume più alto in Italia per un singolo centro e il 10% del totale degli interventi in Italia •

RADIOLOGIA INTERVENTISTICA: ALLO IEO LA PRIMA DIVISIONE CLINICA IN ITALIA

È stata inaugurata lo scorso febbraio allo IEO la prima Divisione Clinica di Radiologia Interventistica in Italia, guidata da Franco Orsi. «La radiologia interventistica - ha spiegato Orsi - si sta delineando **come il quarto pilastro delle cure anticancro**, a fianco di chirurgia, radioterapia e farmaci, e rappresenta una delle aree a maggiore tasso di innovazione e sviluppo. Eppure i pazienti candidabili alle nostre procedure spesso non ne conoscono l'esistenza».

La Radiologia Interventistica nasce per sviluppare **tecniche meno invasive** rispetto alle metodiche chirurgi-

vascolare) o con un accesso diretto all'organo malato, rapido e senza rischi. «Un esempio molto significativo di cure innovative in IEO - continua Orsi - è il trattamento percutaneo del piccolo rumore renale, grazie al quale oggi è possibile eliminare le formazioni tumorali fino a 35 mm, evitando la chirurgia; oppure l'embolizzazione della prostata per il trattamento non-chirurgico dell'ipertrofia prostatica».

L'obiettivo della radiologia interventistica non è sostituire la chirurgia, quanto **affiancarla come valida alternativa**, in particolare quando l'in-



che standard, ma capaci di produrre gli stessi risultati clinici. Le tecniche interventistiche affidano la loro **estrema precisione** alla guida strumentale (come, ad esempio, angiografia, ecografia, tac, risonanza magnetica) e permettono di effettuare **trattamenti mirati** raggiungendo la sede della malattia attraverso le vie naturali (sistema urinario, digestivo,

tervento tradizionale comporta rischi superiori per le condizioni di salute o per l'età del paziente, oppure quando le tecniche standard non possono essere impiegate per mancanza di strumenti e tecnologie. «Vogliamo insomma - conclude Orsi - ampliare l'offerta terapeutica e farla conoscere al maggior numero possibile di cittadini che ne possono usufruire» •

IEO PER LE DONNE

L'incontro per le donne che hanno vissuto, o ancora stanno vivendo, l'esperienza del tumore al seno in IEO è giunto quest'anno alla sua ottava edizione. IEO per le Donne è il primo e tutt'ora unico evento in Italia interamente dedicato all'ascolto e alla condivisione: pazienti ed ex pazienti si ritrovano, stabiliscono e consolidano relazioni, si scambiano opinioni, si raccontano davanti a medici, infermieri e personale dell'Istituto. È un momento molto emozionante, ma anche costruttivo: attraverso le testimonianze delle pazienti, infatti, vengono condivisi problemi e aspettative per vivere meglio il durante e il dopo la malattia. L'edizione di quest'anno è stata condotta da Paolo Veronesi, con Daria Bignardi, i medici IEO e ospiti d'eccezione come Monica Guerritore e Mario Calabresi, direttore del quotidiano La Stampa. Una sala piena di quasi mille donne con cui abbiamo condiviso momenti inediti di riflessione, commozione e poesia.

...Aspettando l'appuntamento del prossimo anno, il nostro dialogo continua anche sul nostro sito e la nostra pagina Facebook!

RICERCA CURA e PREVENZIONE

"TAC RIVOLUZIONARIA"



Al Monzino approda la "Revolution CT", la cardio Tac più avanzata al mondo: superveloce, perché fotografa il cuore nel tempo di un solo battito cardiaco, permette di abbattere al minimo le radiazioni e ridurre la dose del mezzo di contrasto. Dotata di una tecnologia effettivamente rivoluzionaria, la prima super Tac annuncia una svolta nella diagnosi delle malattie cardiache e potrà essere **utilizzata anche su pazienti finora esclusi dall'esame**. Il primo grande vantaggio è rappresentato dalla sicurezza dell'esame, che grazie a radiazioni ridottissime - inferiori al millisievert - ha un "costo biologico" per i pazienti che si avvicina allo zero. «Dall'introduzione della Tac, circa quarant'anni fa, è stato fatto molto per rendere l'esame

sempre più sicuro - sottolinea Daniele Andreini, Responsabile dell'Unità Operativa TAC Cardiovascolare del Monzino - ma la tecnologia a cui siamo arrivati oggi rappresenta il passaggio rivoluzionario. Con la nuova Tac, infatti, **la dose di radiazioni viene ridotta come mai prima**, e potremo arrivare anche a dimezzare la dose del mezzo contrasto, riducendo i problemi legati al rischio di ipersensibilità e, soprattutto, l'impatto sulla funzione renale del paziente». Ma non è tutto. «La nuova TAC infrange alcune barriere storiche - continua Andreini - L'acquisizione in alta definizione di **tutto il cuore in un solo battito**, infatti, rende possibile l'esame anche per chi soffre di aritmie o, più in generale, per chi non è in grado di

trattenere il respiro per il tempo richiesto dalle apparecchiature convenzionali: ad esempio i pazienti con scompenso cardiaco o con alcune patologie polmonari. Si tratta di un aspetto particolarmente importante perché la TAC è il primo esame che le linee guida internazionali suggeriscono di eseguire quando un paziente presenta una probabilità bassa o intermedia di coronaropatia».

La "Revolution CT" è oggi operativa in appena dieci centri nel mondo, di cui tre in Europa. Dal mese di marzo è arrivata in Italia al Centro Cardiologico Monzino, che ancora una volta conferma la sua continua volontà di portare avanti l'innovazione per offrire ai propri pazienti la massima efficacia e la massima sicurezza •

I GOOGLE GLASS IN SALA OPERATORIA AL MONZINO



Google non è solo il motore di ricerca più famoso del web. I suoi "occhiali intelligenti", sviluppati per percepire ed esplorare il mondo in "realtà aumentata", sono entrati nelle sale operatorie del Monzino nell'ambito di un progetto di formazione medica registrando due interventi di chirurgia vascolare per il trattamento di un aneurisma dell'aorta addominale.

«A differenza di una normale telecamera, i Google Glass sono in grado di riprendere **l'intervento dal punto di vista esatto del chirurgo**, senza interferenze né problemi di illuminazione, e possono essere attivati o messi in pausa con un semplice comando vocale. Una caratteristica che rende questi occhiali ultra tecnologici particolarmente adatti alla formazione medica, ma non solo» - commenta Piero Trabattoni, Responsabile della Chirurgia Endovascolare del Monzino - «Disporre di una registrazione di quanto il chirurgo vede potrà fornirci una sorta di "scatola nera" dell'intervento, e favorire il **rapporto di fiducia che c'è tra il paziente e il suo chirurgo**». «Ma siamo solo all'inizio: i Google Glass si prestano ad essere sviluppati ulteriormente - conclude Trabattoni immaginando applicazioni future - Ad esempio, con un semplice comando vocale, potranno mettere davanti agli occhi del chirurgo la visione ingrandita del monitor guida dell'intervento e del campo operatorio. Una possibilità molto interessante con indiscutibili vantaggi operativi» •

UN CAMPANELLO D'ALLARME ANCORA SCONOSCIUTO PER IL CUORE



Impotenza sessuale e rischio cardiovascolare sono legati a doppio filo. I disturbi dell'erezione, infatti, possono essere un primo segnale che rivela una malattia iniziale delle coronarie, le arterie che portano il sangue al cuore. La stragrande maggioranza dei pazienti con vasculopatie e il 50% delle persone con cardiopatia ischemica soffre anche di disfunzione erettile, una condizione che interessa oltre 150 milioni di persone nel mondo e più del 30% degli uomini di età compresa tra 40 e 70 anni.

I medici del Monzino lo confermano: «i nostri studi evidenziano un chiaro **legame tra disfunzione erettile e cardiopatia ischemica** - dichiara Piero Montorsi, Responsabile dell'UO Cardiologia Invasiva 2 del Monzino - e ogni paziente con disturbi della funzione erettile

dovrebbe essere considerato come un potenziale paziente cardiopatico, sino a prova contraria».

Il problema è che gli uomini non lo sanno. Chi soffre di disturbi dell'erezione non parla in genere del proprio problema né al medico di famiglia né tantomeno al cardiologo, impedendo quindi di riconoscere il maggiore rischio cardiovascolare e intervenire per ridurlo. Per contro, il medico di famiglia e il cardiologo raramente affrontano il discorso con il paziente.

«Identificare la disfunzione erettile rappresenta invece un'opportunità - conclude Montorsi - utile a prevenire possibili eventi cardiovascolari mediante appropriati interventi sui fattori di rischio, a partire dallo stile di vita: revisione dei propri stili alimentari, perdita di peso, abolizione del fumo e controllo dei livelli di colesterolo» •

GIUGNO 2015

RICERCA CURA e PREVENZIONE

VINTAGE PROJECT, QUANDO LA MODA INCONTRA LA RICERCA

Continua l'avventura di "The Vintage project", il charity shop a sostegno della ricerca oncologica dello IEO. All'inaugurazione, avvenuta nel mese di marzo 2014 al McArthurGlen Outlet di Barberino del Mugello, è seguita una nuova apertura all'Outlet di Serravalle Scrivia nel mese di settembre, per chiudere l'anno in bellezza con la Christmas Edition, che si è svolta in IEO lo scorso dicembre.

I risultati raggiunti sono molto incoraggianti e dimostrano che il connubio tra la solidarietà e il mondo della moda è vincente. Fino ad oggi abbiamo raccolto oltre 230.000 euro destinati alla ricerca oncolo-

gica dello IEO. Ma non possiamo fermarci qui, abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti per far diventare questo progetto ancora più prezioso.

Se hai degli abiti in buono stato, magari firmati, che non usi più, puoi donarli alla Fondazione IEO-CCM: li rivenderemo nei nostri temporary store "The Vintage project" e il loro ricavato sosterrà la ricerca. Puoi spedire i tuoi capi a Fondazione IEO-CCM Via Ripamonti 435, 20141 Milano, oppure consegnarli direttamente presso i nostri "smartshop" presso IEO1 o IEO2.

Per informazioni vintageproject@ieo.it oppure 02 57489686.



NUOVO SITO FONDAZIONE IEO-CCM

È online il nuovo sito della Fondazione IEO-CCM
www.fondazioneieoccm.it

Sulle nostre pagine è possibile non solo essere sempre aggiornati sugli eventi in programma e le nostre iniziative, ma anche scoprire quali progetti di ricerca sostenere e i tanti modi per aiutarci, contribuendo a realizzare un futuro senza cancro e malattie cardiovascolari.

LE NUOVE BOMBONIERE PER LA RICERCA

Matrimonio, Battesimo o Comunione: decidi di legare i momenti più importanti della tua vita al futuro della ricerca scientifica. Scopri sul nostro sito www.fondazioneieoccm.it le nuove bomboniere che sostengono la ricerca oncologica e cardiovascolare. Puoi scegliere anche tra scatoline portaconfetti, pergamene e cartoncini personalizzati, per celebrare i tuoi momenti più speciali.

Con la tua donazione sosterrai i medici e i ricercatori di IEO e Monzino impegnati a trovare cure sempre più efficaci: perché si cura meglio dove si fa ricerca.



Un lascito all FONDAZIONE IEO-CCM, per guardare al futuro con speranza

Scegliere la Fondazione IEO-CCM come beneficiaria di un lascito significa investire in un futuro migliore, senza cancro e malattie cardiovascolari per noi stessi e i nostri cari.

Sostenere la ricerca è testimonianza di una profonda fiducia e speranza verso il futuro.

È possibile scegliere la Fondazione IEO-CCM come beneficiaria di un lascito significa investire in un futuro migliore, senza cancro e malattie cardiovascolari, per noi stessi e i nostri cari.

Cosa si può donare tramite un lascito alla Fondazione IEO-CCM

È possibile scegliere la Fondazione IEO-CCM come beneficiaria di un lascito testamentario e donare somme di denaro (o fondi di investimento, titoli, azioni, polizze), beni mobili o immobili (come gioielli o appartamenti), o l'inte-

ro patrimonio: qualsiasi contributo può essere per noi di grande aiuto. Ciò che conta è la volontà di aiutarci a lottare per ottenere un futuro migliore. Ogni lascito può essere destinato a un progetto specifico, oppure alla missione istituzionale dell'Istituto Europeo di Oncologia o del Centro Cardiologico Monzino: in tal caso la Fondazione destinerà i fondi ricevuti a borse di studio per giovani ricercatori, all'acquisto di macchinari d'avanguardia per la cura e la diagnosi, alla formazione di alta specializzazione per il personale.

Si consiglia di farsi affiancare da un notaio nella stesura del testamento, per una maggiore garanzia di chiarezza e trasparenza nell'espressione delle proprie volontà.

Per avere informazioni e richiedere la guida ai lasciti francesco.picca@ieo.it oppure 02 57489798.

COME SOSTENERE LA FONDAZIONE IEO-CCM

- VERSAMENTO BANCARIO IBAN: IT38 R056 9601 60000001 8569 X75
- ONLINE con carta di credito sul sito www.fondazioneieoccm.it
- VERSAMENTO POSTALE su Conto Corrente Postale n° 28615243 intestato a Fondazione IEO-CCM
- PRESSO I PUNTI VENDITA della Fondazione negli edifici IEO 1 e IEO 2

BENEFICI FISCALI PER CHI DONA

Per le persone fisiche le donazioni sono deducibili nella misura massima del 10% del reddito imponibile o fino a 70.000€ (vale il minore dei due limiti). Decreto Legge 14.3.2005 n°35 art.14 e Decreto Presidente Consiglio dei Ministri 25.2.2009. Per le persone giuridiche le donazioni sono deducibili senza limite d'importo. Legge 23.12.2005 n° 266 art.1 comma 353 e Decreto Pres. Cons. dei Ministri 25.2.2009. Per ottenere la deducibilità è necessario allegare il documento idoneo attestante il versamento effettuato alla propria dichiarazione dei redditi (ad es. contabile bancaria, estratto conto, vaglia postale), non sono quindi deducibili i versamenti in contanti ma solamente quelli effettuati attraverso il sistema bancario o postale (anche online).