

RICERCA CURA e PREVENZIONE

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

MAGGIO 2017

GLOBAL EDITION

N.°12 Maggio 2017. 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 Gabriella Pravettoni - 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 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

Franca Sozzani
ci ha lasciato in eredità
il suo entusiasmo, la sua forza
vitale e intellettuale
e la sua capacità innovativa.

Con il suo spirito positivo è riuscita a valorizzare al massimo la sensibilità del mondo della moda anche verso temi come la lotta al cancro e alle malattie cardiovascolari. La Fondazione IEO-CCM si impegna a continuare nel solco da lei tracciato, sviluppando ulteriormente lo straordinario impulso che ha caratterizzato i suoi quattro anni di Presidenza.



MUOVERSI È (ANCHE) UNA QUESTIONE DI TESTA

di Gabriella Pravettoni,
responsabile della Divisione di
Psicologia IEO-CCM

Mai come in questi anni ci si è accorti di quanto sia importante l'attività fisica nella prevenzione delle patologie oncologiche e cardiovascolari, che sono le più diffuse e pericolose degli ultimi decenni. Questo è avvenuto principalmente per due motivi: da una parte le conoscenze scientifiche continuano a evidenziare quanto l'attività fisica sia in grado di ridurre il rischio e gli effetti di queste malattie; dall'altra si sta facendo impellente la necessità di combattere una crescente tendenza alle "cattive abitudini" conseguenti al benessere moderno, come l'utilizzo indiscriminato dell'automobile, dell'ascensore, dei videogiochi ecc. Comportamenti che derivano dallo sviluppo della nostra società ma che, paradossalmente, portano ad un aumento significativo del nostro rischio di ammalarsi e diminuiscono la probabilità di guarigione in chi si è già ammalato. Ma come promuovere delle abitudini salutari? E una volta promosse, come fare in modo

che i sani propositi diventino buone azioni? Perché, in fondo, lo sappiamo tutti che fa meglio una lunga passeggiata piuttosto che stare seduti davanti alla televisione mangiando patatine e sorseggiando una birra. Eppure saperlo troppo spesso non basta. Ed è proprio a questo livello che, insieme al medico, al nutrizionista e, perché no, anche al personal trainer, interviene lo psicologo. È infatti necessario che, prima del nostro corpo, sia la **nostra mente a decidere** di fare attività fisica e cambiare le cattive abitudini. Come fare? Perché questo accada dobbiamo superare alcuni ostacoli, barriere che rendono arduo il cambiamento. Le abbiamo descritte nel box accanto. Riuscire in questa impresa fa la differenza. Non dimentichiamo infatti che l'attività fisica migliora, oltre che la salute del corpo, anche la gestione di **stress e ansia**, così come il tono dell'umore, a qualsiasi età. E non finisce qui: curiosamente sembra avere anche un effetto positivo sullo sviluppo del carattere e sulle performance scolastiche e lavorative. Proprio su questi presupposti si basano le

attività proposte dai gruppi di ricerca IEO e Monzino che vedremo descritte all'interno di questa newsletter: la promozione dell'attività fisica nel progetto di prevenzione cardiovascolare **ProSALUTE**, la valutazione di come un incremento dell'esercizio fisico può migliorare la qualità di

vita e ridurre gli effetti collaterali delle terapie in donne che hanno avuto un tumore al seno (**studio LIVE**), e l'idea di organizzare dei momenti di "aggregazione sportiva" per pazienti oncologiche, a contatto con la natura e sotto la guida di psicologi, nel **progetto VELA**.

Vincere le barriere dell'attività fisica

di Alessandra Gorini, Unità di Psico-cardiologia del Centro Cardiologico Monzino

Per prima cosa è fondamentale darci obiettivi definiti e **realistici**. Pensare di poter cambiare le nostre abitudini dall'oggi al domani, o di poter fare un'ora di attività fisica al giorno avendo un lavoro pesante e una famiglia da gestire, potrebbe portare molto presto a un fallimento dei buoni propositi e a una conseguente delusione rispetto alle nostre capacità. Per attuare un vero cambiamento iniziamo da obiettivi raggiungibili e **pianificabili** all'interno della nostra giornata-tipo. Questo non solo aumenterà la nostra **autostima** e motivazione nel portare avanti la strada intrapresa, ma faciliterà anche l'inserimento dell'attività fisica nella nostra vita. Inoltre potrà aiutarci a trasformare abitudini scorrette in azioni salutari: potremmo, per esempio, pensare di andare a lavorare in bicicletta invece che in macchina, o prendere

sempre le scale invece dell'ascensore. Gli obiettivi che ci poniamo dovrebbero essere sempre misurabili. **Misurare** ci permette, infatti, di tenere traccia dei nostri progressi provando soddisfazione ogni volta che raggiungiamo gli obiettivi prefissati. Un altro strumento utile per promuovere il cambiamento consiste nel creare una **rete sociale** con cui praticare attività fisica e confrontarsi. **"Fare insieme"**, competere con altri e mostrare loro gli obiettivi raggiunti si è dimostrato un metodo efficace per "fare sempre meglio" senza arrendersi. Questi sono semplici e utili suggerimenti che stanno alla base del cambiamento. Proviamo a utilizzarli ogni volta che vogliamo mettere in atto dei buoni propositi apparentemente così difficili da raggiungere!

INDICE

MUOVERSI È (ANCHE) UNA QUESTIONE DI TESTA pag. 1 • VINCERE LE BARRIERE DELL'ATTIVITÀ FISICA pag. 1 • NON ESISTE MARE CHE NON SI POSSA ATTRAVERSARE. PSICOLOGIA E VELA PER LE PAZIENTI IEO pag. 2 • PIÙ ATTIVITÀ FISICA PER VIVERE MEGLIO DOPO UN TUMORE DEL SENO pag. 2 • IL CANCRO NON SI VINCE DA SOLI "IEO PER LE DONNE" GIUNGE ALLA SUA DECIMA EDIZIONE pag. 2 • PERCHÉ E COME VINCERE LA PIGRIZIA pag. 3 • IO SONO CAPACE pag. 3 • INSEGNARE ALLE DONNE A PRENDERSI A CUORE pag. 3 • DISEGNAMO INSIEME IL FUTURO DELLA RICERCA pag. 4 • BOMBONIERE PER LA RICERCA pag. 4 • IL TACCUINO DELLA SALUTE pag. 4 • THE VINTAGE PROJECT A "SCALO MILANO" pag. 4 • COME SOSTENERE LA FONDAZIONE IEO-CCM pag. 4 • BENEFICI FISCALI PER CHI DONA pag. 4

RICERCA CURA e PREVENZIONE

NON ESISTE MARE CHE NON SI POSSA ATTRAVERSARE PSICOLOGIA E VELA PER LE PAZIENTI IEO

“Ascoltare il vento, osservare il mare, conoscere e comprendere come reagisce la propria barca aiutano il navigatore a capire come gestirla. Non si possono scegliere le onde che si incontreranno, ma si può sempre scegliere come navigarle. **La mia barca sono io**, con il mio corpo, la mia mente, le mie emozioni, le mie relazioni e il modo in cui tutto questo reagisce agli eventi che si presentano; eventi che non sempre posso prevedere, ma che sempre posso decidere come affrontare”.

Così l'Istituto Europeo di Oncologia presenta il “Corso integrato di Psicologia e vela in cabinati”, che si svolgerà dal 10 al 17 giugno presso la Struttura del Centro Velico dell'isola di Caprera (CVC), riservato a 15 pazienti oncologici che hanno scelto e accettato di seguire un percorso psicoterapeutico in-



novativo, partecipando a questo progetto di ricerca scientifica.

L'obiettivo finale dello studio è creare un “toolbox psicologico”, una cassetta degli attrezzi, da lasciare a ogni paziente IEO per affrontare la propria malattia e **guarirne anche a livello mentale**. «Siamo convinti che un'esperienza intensa dal punto di vista fisico ed emozionale, quale è senza dubbio quella di Caprera, permetterà anche a noi di mettere a punto nuovi strumenti da mettere “in cassetta”, per contribuire a fare la differenza rispetto ai modelli attualmente proposti per affrontare il percorso psicologico legato alla diagnosi e alla terapia oncologica» - spiega Ketti Mazzocco, dell'Unità di Psiconcologia IEO e ricercatrice dell'Università Statale di Milano. «La strada da percorrere in questa direzione è lunga, e per noi ricercatori rappresenta una sfida per la vastità e la complessità della tematica. Vorremmo che ciascun paziente possa fare un uso personalizzato del proprio toolbox, in una visione di “patient empowerment”, termine che significa mettere la singola persona nella posizione di poter esercitare scelte libere e consapevoli rispetto alla propria salute, fisica e mentale».

PIÙ ATTIVITÀ FISICA PER VIVERE MEGLIO DOPO UN TUMORE DEL SENO

L'Istituto Europeo di Oncologia ha fatto della qualità di vita un tema prioritario della sua attività di ricerca. In quest'ottica sta conducendo lo studio LIVE (Life ImproVed by Exercise), con l'obiettivo di dimostrare che un **moderato incremento dell'esercizio fisico** può far vivere meglio le donne che hanno avuto un tumore al seno. Molti studi indicano infatti che eseguire una regolare attività fisica dopo i trattamenti per questo tumore non solo riduce la stanchezza e altri effetti collaterali delle cure - come dolori, gonfiore, aumento di peso e altri disturbi che influiscono sul benessere psicofisico - ma contribuisce anche a ridurre

il rischio di ricaduta neoplastica.

Lo studio LIVE vuole determinare gli effetti di un breve programma, pari a otto settimane, di incremento moderato dell'attività fisica sul benessere delle donne che non praticano regolarmente esercizio. Nell'ambito dello studio viene inoltre valutato l'impatto dell'esercizio fisico su eventuali sintomi e disturbi collegati alle terapie mediche (come le terapie ormonali), così come l'effetto sul sonno, sul peso corporeo, sulla funzione immunitaria, sul metabolismo dell'insulina (ormone importante per la nascita, la crescita e la disseminazione dei tumori) e della leptina (ormone che regola l'appetito).

Le partecipanti inserite nello studio ricevono un braccialetto contapassi connesso con il centro di raccolta dati IEO. Il braccialetto misura il numero giornaliero di passi, la distanza percorsa in km, le calorie consumate. Essere parte di questa ricerca è un'opportunità per controllare e stimolare i livelli individuali di attività fisica, senza mai strafare, ma nella certezza di fare qualcosa per sé, per aumentare il proprio benessere. E anche per gli altri, dando un contributo al progresso della ricerca su come migliorare la vita dopo un tumore del seno.

Le pazienti che intendono partecipare al progetto possono visitare il sito www.studioliveieo.it o scrivere una mail all'indirizzo: live@ieo.it.

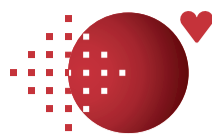


IL CANCRO NON SI VINCE DA SOLI “IEO per le Donne” giunge alla sua decima edizione

Il **30 maggio al Teatro Manzoni si svolge la decima edizione di “IEO per le Donne”**, l'atteso appuntamento per le pazienti che hanno vissuto l'esperienza del tumore del seno in Istituto. Si tratta di un evento unico in Italia, voluto e ideato dal **Prof. Umberto Veronesi**, che così ha scritto lo scorso anno sul quotidiano La Repubblica, per spiegarne il valore: «...lottare contro il buio della propria malattia, vuol dire anche fare luce sui suoi lati più oscuri, per condividerla, superando i tabù di un evento complesso che ci spinge invece nel tunnel del silenzio e della solitudine. Le donne hanno capito per prime che il cancro non si vince da soli: bisogna parlarne con i medici, con i familiari, con i colleghi di lavoro, anche con il pubblico. Può davvero la loro voce cambiare le cose? Io credo di sì. Non smetterò di ripetere che, 40 anni fa, la spinta finale a sperimentare la tecnica della quadrantectomia, che ancora oggi salva il seno a milioni di donne nel mondo, mi è arrivata da una paziente. Era una ragazza che stava per sposarsi e mi disse che preferiva morire piuttosto di non poter offrire il suo seno alle carezze del futuro marito. Così le donne hanno spinto la chirurgia ad essere sempre più conservativa, la plastica ad essere sempre più attenta all'estetica, la chemioterapia ad essere più tollerabile.



Per iscrizioni:
www.ieo.it/ieodonne2017
ieoperledonne@ieo.it



RICERCA CURA e PREVENZIONE

PERCHÉ E COME VINCERE LA PIGRIZIA

Un'intervista a
Pablo Werba,
Unità Prevenzione
Aterosclerosi del Centro
Cardiologico Monzino

La migliore prevenzione punta a correggere globalmente i molteplici fattori che minacciano la salute cardiovascolare. Consapevole di questo, l'industria farmaceutica ha sviluppato le "polypill", compresse che contengono vari composti con diversa azione preventiva.

C'è però una **polypill "naturale"**, l'attività fisica, capace di migliorare, e a volte normalizzare, molti fattori di rischio come sovrappeso, glicemia alta, ipertensione, trigliceridi alti, ecc. L'efficacia è paragonabile, in molti casi, a quella dei farmaci.

Quali sono i benefici di un'attività fisica regolare?

Per chi assume medicinali per il controllo dei fattori di rischio, l'esercizio fisico spesso permette di **diminuirne le dosi**, o addirittura di eliminarli, con meno costi e meno effetti avversi. A livello generale, inoltre, i dati evidenziano che un esercizio fisico svolto con regolarità porta una **riduzione fino al 30% della mortalità** cardiovascolare e totale. Ma non è tutto: l'attività fisica ha effetti positivi su alcune



condizioni psicosociali di rischio per il cuore come la depressione, lo stress e l'isolamento.

Quale tipo di movimento bisogna fare?

L'attività fisica può essere realizzata al lavoro nel caso di professioni che comportano impegno fisico (i muratori, per citare un esempio) oppure può configurarsi in **attività extra-lavorative strutturate** (allenamento o sport) o non strutturate, come delle passeggiate per esempio.

E quanto?

Una **buona notizia**, specialmente per i meno dinamici: la riduzione più marcata della mortalità si ottiene passando dalla sedentarietà ad un'attività fisica moderata, con pochi benefici aggiuntivi facendo un'attività intensa. Contano però la **quantità e la costanza**: sono raccomandati 30 minuti di attività moderata (es. cyclette), almeno 5 giorni alla settimana, oppure 20 minuti di attività intensa (es. corsa) almeno 3 volte alla settimana o, a piacere, una combinazione di entrambe.

IO SONO CAPACE!

In ProSALUTE, il Programma di Prevenzione Cardiovascolare per la Comunità del Centro Cardiologico Monzino (vedi video in www.prosalute.org), il 24% dei partecipanti ha riferito completa sedentarietà, un po' meno della media nazionale, stimata al 34% (Studio PASSI 2015). Attraverso un "Colloquio Motivazionale" con gli specialisti dell'Unità di Prevenzione Aterosclerosi, sono state analizzate le principali barriere e i facilitatori all'attività fisica.

I dialoghi hanno evidenziato che per vincere la pigrizia bisogna rinforzare l'autoefficacia, "Io sono capace!", e valorizzare l'importanza del supporto sociale che dà incoraggiamento e compagnia.

A questo scopo ProSALUTE ha promosso recentemente la creazione del "Gruppo di Cammino di Ponte Lambro", di accesso libero e gratuito (ATS: 02-85782583; gruppidicamminomi@ats-milano.it).



INSEGNARE ALLE DONNE A PRENDERSI A CUORE



Si crede che le malattie cardiovascolari siano un problema tipicamente maschile, ma così non è: in Italia sono fatali per circa il **43% delle donne**, contro il 35% circa degli uomini, raggiungendo il triste record della prima causa di mortalità femminile. Eppure in **due casi su tre** gli eventi coronarici possono essere evitati, adottando stili di vita migliori.

È fondamentale quindi che le donne acquisiscano consapevolezza del fatto che anche loro hanno un cuore da proteggere. Con questo intento il Centro Cardiologico ha avviato Monzino WOMEN, un progetto dedicato alla cardiologia femminile. «Il nostro Centro nasce per seguire le donne che non hanno sintomi di malattia - dichiara Daniela Trabattoni, Responsabile di Monzino WOMEN. Si rivolge principalmente alle donne over 40 con fattori che aumentano il rischio cardiovascolare: familiarità, stili di vita scorretti come fumo e alcol, obesità, diabete o ipertensione in gravidanza, per esempio». Monzino WOMEN riunisce le **competenze specialistiche** e le tecnologie innovative già presenti nell'ospedale, e le

integra con collaborazioni **interdisciplinari**: «oltre a cardiologo clinico, ipertensivologo, aritmologo ed emodinamista, interagiranno con noi, dove necessario, ginecologo, diabetologo, lipidologo, nutrizionista e psicologo», sottolinea la dottoressa Trabattoni evidenziando l'innovativa multidisciplinarietà del progetto.

Ma Monzino WOMEN è più di un centro clinico e di ricerca. «Il nostro è un progetto culturale - spiega Elena Tremoli, Direttore scientifico del Monzino-. In primo luogo di **cultura scientifica**: avvieremo nuove linee di ricerca dedicate ai fattori di rischio specifici della donna e studi clinici che valutino l'efficacia sia di terapie innovative, sia di terapie già consolidate per l'uomo ma meno applicate alla donna. A tutt'oggi infatti non ci sono studi multicentrici indirizzati esclusivamente alla popolazione femminile e percentualmente il numero di uomini reclutati è sempre superiore a quello delle donne. In secondo luogo - continua la professoressa Tremoli - ci vogliamo impegnare nel creare una nuova **cultura della prevenzione** cardiologica al femminile, con una ampia campagna di comunicazione ed educazione alla salute. Siamo convinti infatti che la scarsa informazione sui fattori di rischio e la scarsa consapevolezza dell'incidenza delle malattie cardiovascolari nelle donne sia il peggior nemico della donna stessa».

MAGGIO 2017

RICERCA CURA e PREVENZIONE

DISEGNAMO INSIEME IL FUTURO DELLA RICERCA

Un lascito a favore della Fondazione IEO-CCM è un **gesto di grande valore per disegnare il futuro della ricerca**. Con un lascito testamentario si può sostenere concretamente l'avanzamento della ricerca dell'Istituto Europeo di Oncologia e del Centro Cardiologico Monzino, per un mondo senza cancro e senza malattie cardiovascolari. Senza ledere i diritti dei propri eredi, si

può pensare al loro futuro destinando anche una piccola somma a sostegno della ricerca oncologica di IEO o cardiovascolare del Monzino, un atto d'amore che fa la differenza, un atto d'amore verso il futuro di tutti.

Per informazioni e per ricevere gratuitamente la guida ai lasciti: Marta Medi - 02.57489798.



• SMART SHOP •

IL TACCUINO DELLA SALUTE

Perfetto per segnare appuntamenti, annotare pensieri e prendere appunti sulle pagine bianche. Ma non solo! Scritto insieme ai medici di IEO e Monzino, il Taccuino della salute riunisce consigli pratici e indicazioni chiare e semplici sugli esami da fare, gli stili di vita più salutari e controlli specifici per età e sesso. Il Taccuino della salute fa bene a chi ce l'ha e fa bene alla Ricerca: si può ricevere con una donazione a favore dei medici e ricercatori di IEO e Monzino.



Ordinabile online sul sito www.fondazioneieoccm.it nella sezione **SHOP SOLIDALE**, telefonicamente al n. **02.57489798** oppure negli **SMART SHOP** di Fondazione IEO-CCM all'interno di IEO, via Ripamonti 435, Milano.

Bomboniere per la Ricerca

“Il mio traguardo dedicato alla Ricerca”
La scelta di Giulia, neo-laureata in Farmacia

In occasione della mia Laurea in Farmacia, ho deciso che il mio traguardo personale fosse anche un sostegno per i medici e ricercatori che hanno salvato la vita di mia zia Daniela.

Per questo motivo ho scelto le Bomboniere Solidali di Fondazione IEO-CCM, per aiutare la Ricerca e per ringraziarli tutti del regalo che hanno fatto a me e alla mia famiglia.



“Dare gioia ci rende gioia!”
La testimonianza di Nuccia e Claudio

Per il nostro matrimonio, abbiamo fatto una scelta di solidarietà e condivisione, perché dare gioia ci rende gioia!

È per questo che abbiamo contattato la Fondazione IEO-CCM, perché il loro obiettivo è semplice: dare gioia a tutti combattendo la malattia. E quest'invito è stato colto anche dai nostri invitati che hanno deciso di fare una donazione anziché un regalo.

Per scoprire le nostre linee di bomboniere solidali: www.fondazioneieoccm.it nella sezione **BOMBONIERE PER LA RICERCA**.

Per informazioni su bomboniere e liste solidali: **Silvia Giacinto - silvia.giacinto@ieo.it oppure 02.57489798.**

COME SOSTENERE LA FONDAZIONE IEO-CCM

RICERCA ONCOLOGICA

- **In posta:** c/c 28615243 intestato a Fondazione IEO-CCM
- **In banca:** IBAN IT 38 R 05696 01600 000018569X75 intestato a Fondazione IEO-CCM

RICERCA CARDIOVASCOLARE

- **In posta:** c/c 1020447361 intestato a Fondazione IEO-CCM
- **In banca:** IBAN IT 92 B 02008 01646 000102833772 intestato a Fondazione IEO-CCM

ONLINE: con carta di credito sul sito www.fondazioneieoccm.it indicando in causale ricerca oncologica oppure ricerca cardiovascolare

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 04.02.2015.

Per le **PERSONE GIURIDICHE** le donazioni sono interamente deducibili senza limite d'importo. Legge 23.12.2005 n° 266 art.1 comma 353 e Decreto Presidente Consiglio dei Ministri 04.02.2015.

I fondi destinati ad una specifica divisione clinica o ad un particolare progetto, verranno utilizzati secondo le finalità del donatore nella misura del 90% dell'importo erogato. Gli eventuali fondi residui dei progetti vincolati verranno utilizzati per progetti afferenti alla stessa area di ricerca. Saranno periodicamente pubblicate le informazioni sulla destinazione dei fondi ricevuti.

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 della carta di credito, ricevuta del bollettino postale), non sono quindi deducibili i versamenti in contanti ma solamente quelli effettuati attraverso il sistema bancario o postale (anche online).

THE VINTAGE PROJECT A “SCALO MILANO”



the VINTAGE PROJECT

Il nuovo City Style District alle porte di Milano ospita The Vintage Project. Il progetto, realizzato in collaborazione con Vogue Italia e ideato da Franca Sozzani, recentemente scomparsa, è un'iniziativa di raccolta fondi che unisce la Moda alla Ricerca. Capi donati da grandi brand di moda e da celebrities italiane e internazionali, ma non solo. Chiunque può donare capi e accessori purché in buono stato, per sostenere la ricerca oncologica di IEO.

Aperti tutti i giorni dalle 10:00 alle 20:00 presso SCALO MILANO, via Milano 5, Locate di Triulzi.

Per info e contatti: Lia Enrico - vintageproject@ieo.it oppure 02.57489798.