

RICERCA CURA e PREVENZIONE

NOTIZIE DALL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA E DAL CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO
APRILE 2020

N.°19 Aprile 2020. **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) **Dirigente Responsabile** Gabriella Pravettoni - **Curatore Editoriale** Francesca Massimino, Monica Ripamonti - **Comitato di Redazione** Barbara Cossetto, Cesare Fiorentini, Donata Francese, Roberto Orecchia, Pier Giuseppe Pellicci, 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



Nuove terapie

Un chip che contiene i dati del DNA del tumore di ogni paziente

02 • RICERCA



Morte improvvisa

La risonanza magnetica può salvare la vita

05 • CURA E PREVENZIONE



• Yoga e pazienti di tumore al seno
• Milano Heart Week. Torna la settimana del cuore

06 • INIZIATIVE

EMERGENZA CORONAVIRUS: L'IMPEGNO DI IEO E MONZINO

IEO e Monzino partecipano all'impresa nazionale di sconfiggere il virus COVID-19 in primo luogo restando ancora più vicino ai pazienti. Sappiamo che i pazienti oncologici e cardiopatici sono esposti a un maggior rischio di contrarre l'infezione e di avere un andamento più severo, in caso di contagio. Il nostro obiettivo è quindi continuare a trattare i pazienti con patologie cardiovascolari e oncologiche e anche quelli con diabete con le migliori terapie tutelandoli allo stesso tempo, in quanto persone più fragili e ad aumentato rischio.

Ogni giorno i medici, gli infermieri, gli psicologi e gli operatori sanitari tutti di IEO e Monzino, nel rispetto delle norme dettate dalla Regione, garantiscono le cure e l'attività diagnostica non differibile, nelle condizioni di massima sicurezza possibile. Per la tutela di pazienti e famigliari, abbiamo scelto di fare anche di più di quanto strettamente richiesto dai decreti regionali per quanto riguarda l'accesso ai due ospedali.

Quando è scoppiata l'emergenza in Lombardia il Monzino è diventato "hub" (centro specializzato) per i pazienti cardiopatici le cui cure non possono essere procrastinate (infarto, interventi chirurgici cardiaci e vascolari). IEO è centro "hub" in grado di accogliere pazienti

oncologici, trasferiti da ospedali in prima linea che devono far spazio ai pazienti di Covid-19.

Tutto ciò consente di continuare a fornire le migliori cure ai pazienti cardiopatici ed oncologici in un momento assai difficile per il Paese, e ci permette di contribuire allo sviluppo di nuovi modelli di cura che saranno applicati nel mondo.

I ricercatori di IEO e Monzino sono anch'essi impegnati in questa battaglia comune. Noi sappiamo oggi che la disponibilità di dati clinici (big data) unitamente all'impiego dell'intelligenza artificiale possono fornire importanti informazioni per la prevenzione e cura del coronavirus soprattutto in pazienti fragili, quali i cardiopatici e gli oncologici.

Da non dimenticare il continuo sforzo nell'educare le persone a prendersi cura di sé e a pubblicizzare la corretta conoscenza delle norme da seguire in una prevenzione globale e personalizzata.

Prof. Roberto Orecchia

Direttore Scientifico
Istituto Europeo di Oncologia

Prof.ssa Elena Tremoli

Direttore Scientifico
Centro Cardiologico Monzino

NUOVE TERAPIE PER I PAZIENTI IEO

Accesso più rapido alle cure con il passaporto genetico

Il **Passaporto Genetico**, vale a dire un Onco-chip che contiene i dati del DNA del tumore di ogni paziente, rende più facile e rapido l'accesso alle terapie innovative.

Succede all'IEO che si conferma come il centro italiano con il maggior numero di casi di cancro sequenziati: oltre 1500 nel 2019. Da pochi mesi IEO ha inoltre istituito un **Molecular Tumor Board** che interpreta i dati dell'Onco-chip e li integra con i big data delle banche mondiali, per trovare la migliore cura esistente per ogni paziente.



Roberto Orecchia

Cerchiamo farmaci efficaci contro le molecole che compongono la cellula tumorale. Un risultato straordinario perché si applica anche ai malati più difficili.

«Passaporto Genetico e Molecular Tumor Board sono complementari e hanno un unico obiettivo: la massima personalizzazione delle cure - ha dichiarato Roberto Orecchia, Direttore Scientifico IEO - Possiamo parlare oggi di **Personalizzazione Molecolare** perché cerchiamo farmaci efficaci contro le molecole che compongono la cellula tumorale della persona che stiamo trattando. Un risultato straordinario e tanto più significativo perché si applica anche alla popolazione di malati più difficili, che non sono responsivi alle terapie standard. È proprio in questi casi infatti che interviene il Molecular Tumor Board, un team multidisciplinare che utilizza i dati del Passaporto Genetico per creare un **mini-avatar del tumore** e confrontarlo con gli altri avatar nel mondo, per sapere in tempo reale se in qualche caso è stato utilizzato un farmaco rivelatosi efficace, anche se "off label", cioè originariamente approvato e prescritto per altre malattie».



Giuseppe Curigliano

La condivisione dei dati ci permette anche di evitare al paziente terapie che non funzionerebbero, perché sappiamo che hanno fallito in casi analoghi al suo.

«Quando ci troviamo di fronte a un tumore con una mutazione genetica non nota - spiega Giuseppe Curigliano, Direttore della Divisione Sviluppo Nuovi Farmaci per Terapie Innovative IEO - possiamo verificare se è una "mutazione privata", che è stata rilevata quindi solo in quel paziente, oppure se è già stata studiata e trattata con **molecole mirate a quella mutazione**. Per far questo in IEO consultiamo, tramite l'intelligenza artificiale, quattro database mondiali. È una svolta di enorme importanza per i pazienti: possiamo ragionevolmente affermare che se esiste una cura innovativa, IEO è in grado di proporla. Non solo. La condivisione dei dati ci permette anche di evitare al paziente terapie che non funzionerebbero, perché sappiamo che hanno fallito in casi analoghi al suo. Va sottolineato che il paziente partecipa a questo grande progetto cooperativo, mettendo i suoi dati a disposizione della ricerca e degli altri pazienti nel mondo».

NOVITÀ PER LE TACHICARDIE PIÙ GRAVI

Dalla radioterapia una nuova speranza di cura

Il Monzino ha avviato, in collaborazione con IEO, il primo studio clinico sull'applicazione della radioterapia stereotassica, la stessa utilizzata in ambito oncologico, al trattamento delle **tachicardie ventricolari**, forme severe e potenzialmente letali di aritmia. L'arruolamento allo studio è aperto e i primi pazienti sono già stati trattati con ottimi risultati.

L'idea di intervenire sui circuiti elettrici del cuore con la radioterapia apre una **prospettiva rivoluzionaria** nella cura delle tachicardie ventricolari più gravi, che non rispondono alla terapia farmacologica e non possono essere trattate con l'**ablazione transcatetere**. «L'ablazione è spesso efficace ma, purtroppo, non sempre applicabile: alcuni pazienti, per esempio, non sono nelle condizioni di essere sottoposti a una procedura invasiva, oppure la natura complessa della loro aritmia impedisce, purtroppo, il buon esito dell'intervento. Per queste persone, che ad oggi non hanno una possibilità di cura, la radioterapia ablativa (**radioablazione**) offre una speranza» - spiega Claudio Tondo, Coordinatore dell'Aritmologia del Centro Cardiologico Monzino.



I VANTAGGI

«La radioterapia - spiega Corrado Carbucicchio, Responsabile dell'U.O. per il Trattamento Intensivo delle Aritmie Ventricolari del Centro Cardiologico Monzino - ci permette di raggiungere, con **una sola seduta** di trattamento, alcune zone del cuore che non sarebbero altrimenti raggiungibili e la **non invasività** della tecnica rende possibile trattare anche i pazienti più a rischio.

Al momento la radioablazione è valutata come **trattamento salvavita** per la cura delle aritmie più minacciose, ma crediamo molto nella validità della metodica: se la sperimentazione ci darà buoni risultati, l'orizzonte futuro è di estenderne l'utilizzo anche ai pazienti meno gravi».

IN COSA CONSISTE LA RADIOABLAZIONE

«La radioablazione - dichiara Barbara Jereczek, Direttore della Radioterapia IEO - viene realizzata con tecnica stereotassica, caratterizzata da **un'estrema precisione** nella somministrazione della dose. È un trattamento non invasivo, indolore e selettivo. Il trattamento, eseguito in un'unica seduta di circa 15-20 minuti, prevede verifiche prima e durante la procedura per garantire la massima accuratezza nell'erogazione della dose a livello della regione aritmogena. L'estrema selettività della radioterapia stereotassica garantisce una buona tolleranza al trattamento; gli **effetti collaterali** che possono verificarsi sono transitori e facilmente gestibili (nausea, fenomeni infiammatori circoscritti) come ci confermano le nostre prime esperienze, molto positive».



Corrado Carbucicchio

Siamo ansiosi di verificare i risultati nel tempo, ma sicuri di essere nel posto migliore: il Monzino è uno dei centri europei con la maggiore tradizione, le tecnologie più avanzate e la più solida expertise per il trattamento delle aritmie ventricolari, e lo IEO ha una radioterapia di eccellenza internazionale; la sperimentazione non poteva che partire da qui.



Barbara Jereczek

I PROGRESSI DELLA PREVENZIONE PER I TUMORI DELLA PELLE

Melanoma: come difenderci

COLLOQUIO CON PAOLA QUEIROLO,
NUOVO DIRETTORE DELLA STRUTTURA
COMPLESSA DI ONCOLOGIA MEDICA DEI
MELANOMI, SARCOMI E TUMORI RARI

«L'immunologia è la mia passione scientifica e la prevenzione e la cura del melanoma e dei tumori cutanei è la mia missione – esordisce Paola Queirolo, Direttore Oncologia Medica del Melanoma, Sarcoma e Tumori Rari IEO – Sono contenta di poter ora sviluppare tutto questo in uno dei centri più prestigiosi dell'oncologia europea. Allo IEO ho trovato professionisti di grande levatura e umanità, elemento per me fondamentale. Il paziente con melanoma è un paziente speciale, che va accompagnato empaticamente nel suo percorso di cura, che può essere lungo e impegnativo. È un paziente che guarda costantemente agli orizzonti della ricerca. Il mio primo obiettivo è ora coinvolgere IEO nei più importanti studi clinici mondiali e sfruttare al massimo le potenzialità della **ricerca traslazionale**. I pazienti possono essere parte attiva nella realizzazione di queste potenzialità. È mia intenzione infatti rafforzare il rapporto diretto con i pazienti, organizzando, anche tramite le loro associazioni, incontri dedicati al confronto su tutti i temi fondamentali della ricerca e della cura. Parleremo anche di prevenzione, lo strumento più potente nelle nostre mani per ridurre l'incidenza della malattia».

Paola Queirolo da anni è infatti impegnata nelle più ampie campagne formative/informative nazionali rivolte a bambini e adolescenti, e i loro genitori e insegnanti, per promuovere un comportamento corretto al sole.



Paola Queirolo

«Il melanoma è in aumento vertiginoso in Italia – continua Queirolo – oggi i nuovi casi sono 14.000 all'anno, mentre erano 6.500 nel 2006. Inoltre l'età media dei malati si abbassa sempre più. Certamente oggi abbiamo strumenti di diagnosi che non avevamo soltanto 10 anni fa, e che ci permettono di intercettare molte più malattie. Tuttavia la ragione della maggiore incidenza sta senza dubbio anche nel cambiamento delle abitudini di vita delle famiglie, anche in vacanza, quando ci si espone al sole. Non dobbiamo stancarci di ripetere che il sole fa bene, e che bastano pochi e semplici accorgimenti per poter godere appieno dei suoi benefici. Per questo ho messo a punto un semplice decalogo per la campagna "SOLE PER AMICO" dell'Intergruppo Melanoma Italiano» (Ndr: vedi box accanto).

DECALOGO SOLE PER AMICO

- 1 Evitare l'esposizione eccessiva e le conseguenti scottature se si ha un fototipo I o II
- 2 Esporsi gradualmente per consentire alla pelle di sviluppare una naturale abbronzatura
- 3 Evitare di esporsi durante le ore centrali della giornata (in Italia tra le 11.00 e le 15.00 ora legale)
- 4 Proteggere i bambini dalle scottature ed evitare l'esposizione solare diretta dei neonati fino a 1 anno
- 5 Proteggere in modo particolare alcune sedi corporee come naso, labbra, orecchie, collo, scollato, spalle, cuoio capelluto
- 6 Utilizzare indumenti e accessori per proteggersi dai danni del sole come cappello con visiera, camicia e occhiali da sole con filtro UV 100%
- 7 Approfittare dell'ombra naturale di alberi, tettoie, ombrelloni
- 8 Usare creme solari adeguate al proprio fototipo con filtri per i raggi UVA e UVB; (in caso di allergie ad un componente della crema, consultare il dermatologo che consiglierà un prodotto adatto)
- 9 Applicare le creme fotoprotettive in dosi adeguate e per più volte durante l'esposizione
- 10 Evitare l'utilizzo delle lampade artificiali per abbronzarsi

Fonte: Intergruppo Melanoma Italiano IMI

La ragione della maggiore incidenza del melanoma sta anche nel cambiamento delle abitudini di vita delle famiglie, anche in vacanza, quando ci si espone al sole. Non dobbiamo stancarci di ripetere che il sole fa bene, ma senza eccessi, e che bastano pochi e semplici accorgimenti per godere dei suoi benefici.

INNOVAZIONI NELLA DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

La risonanza magnetica può salvare la vita



«**L**e aritmie ventricolari maligne sono la causa di circa la metà delle **morti cardiache improvvise**, soprattutto nei giovani; solo la diagnosi precoce della malattia che causa tali aritmie permette di **intervenire prima** che le alterazioni del ritmo cardiaco diventino fatali - spiega Daniele Andreini, Responsabile U.O. Radiologia e TAC Cardiovascolare del Centro Cardiologico Monzino e Professore Associato dell'Università degli Studi di Milano -. Per identificare la cardiopatia che generalmente sta alla base di queste aritmie l'esame di riferimento è l'ecocardiografia, che però purtroppo non sempre rileva risultati patologici, anche in pazienti con aritmie significative accertate dal punto di vista elettrofisiologico». Lo studio del Centro Cardiologico Monzino ha valutato se la risonanza magnetica fosse in grado di identificare una cardiopatia studiando 946 soggetti con aritmie gravi, per i quali l'ecografia non evidenziava patologie. Questi i risultati: «**La risonanza** ha diagnosticato una cardiopatia strutturale nel 25,5% dei casi e in un altro 19,7% ha identificato anomalie in termini di volume cardiaco, funzione e cinetica della parete. La miocardite è risultata la patologia più frequente, seguita dalla cardiomiopatia aritmogena e da altre forme di cardiomiopatia.



Daniele Andreini

Essere in grado di rilevare queste cardiopatie - dichiara il Professor Andreini, che ha coordinato lo studio - **permette di valutare correttamente il rischio e la prognosi del paziente** e dunque di selezionare chi ha indicazione per l'impianto di un defibrillatore automatico, dispositivo salvavita». «Lo studio - conclude Andreini - ha confermato che la risonanza dava un risultato patologico soprattutto quando l'aritmia si presentava frequente o complessa. La prescrizione della risonanza magnetica pertanto non deve essere "a tappeto", né avvenire in modo indistinto per tutti i pazienti aritmici, al contrario: all'esame vanno indirizzate in modo mirato le persone che presentano **aritmie più gravi**, i dati sono chiari in questo», sottolineando come con questo lavoro sia stato aggiunto un tassello cruciale nel percorso diagnostico delle cardiopatie.

Essere in grado di rilevare queste cardiopatie permette di valutare correttamente il rischio e la prognosi del paziente e dunque di selezionare chi ha indicazione per l'impianto di un defibrillatore automatico, dispositivo salvavita.

IEO

Yoga integrale. Corso per pazienti di tumore al seno



■ Il ricorso alla disciplina dello Yoga Integrale affiancato a un percorso psicologico di ascolto consapevole, può rappresentare una risorsa in più per migliorare la qualità della vita della donna che ha o ha avuto un tumore del seno, determinando una miglior reazione alla condizione di stress, una diminuzione dei disturbi del sonno, una riduzione dell'astenia e un controllo delle forme minori di depressione e dei disturbi d'ansia. Per questo IEO ha deciso di proporre alle sue pazienti un corso specifico che avrà una durata di 16 lezioni, con un calendario di incontri di un'ora e mezza a cadenza mono-settimanale, più tre incontri formativi anch'essi della durata di un'ora e mezza.

Per maggiori informazioni:
www.ieo.it

CCM

Milano Heart Week. Appuntamento a settembre con la "settimana del cuore"

■ Torna, dal 20 al 27 settembre, la **Milano HeartWeek**, una settimana di eventi aperti al pubblico sulla prevenzione cardiovascolare, promossa dal **Centro Cardiologico Monzino**, in collaborazione con il **Comune di Milano**.

L'iniziativa, unica in Italia, si colloca nell'ambito della **Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità (OMS)**, che si celebra il 29 settembre ovunque nel mondo, per ricordare a tutti che la prevenzione ci mantiene in forma e ci salva la vita.

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte precoce nel mondo. È importante sottolineare però che i tassi di mortalità si sono ridotti di oltre il 35% negli ultimi undici anni, soprattutto grazie alla prevenzione. La medicina oggi può fare tanto, ma i comportamenti individuali di più. La possibilità di ribaltare lo scenario del futuro è dunque nelle mani di ognuno di noi, come ci ricorda la Milano Heart Week.

Il programma della Settimana con le sue novità e sorprese sarà presto on-line.



Seguiteci su www.milanoheartweek.it

I volontari di Sottovoce: aiuto e professionalità

"I VOLONTARI DI SOTTOVOCE AIUTANO": È LO SLOGAN CHE NEL 2019 SI È CONCRETIZZATO NEI SERVIZI OFFERTI DA 111 VOLONTARI (DI CUI 86 DONNE E 25 UOMINI) DI SOTTOVOCE, CON UN TOTALE DI 13.589 ORE DEDICATE AL SUPPORTO DEI PAZIENTI.

Ogni giorno i volontari di SOTTOVOCE impegnano il loro tempo nelle relazioni a favore di centinaia di degenti, pazienti esterni e familiari. Accanto al "totem" accolgono e orientano i pazienti; nei momenti di solitudine, durante il ricovero, stabiliscono relazioni. Intuendo e comprendendo i bisogni più o meno palesi dei malati, incrociando uno sguardo, interpretando un silenzio, ascoltando con amore e dando informazioni utili per fruire meglio dei servizi.

Giorgio Fiorentini
Presidente SOTTOVOCE
volontari IEO-CCM



Se sei interessato a una attività di volontariato in un gruppo fortemente motivato e aspiri a vivere un'esperienza di vita davvero formativa, contatta l'Associazione al numero **02 57489761** (IEO) oppure allo **02 58002155** (CCM).

Adotta un volontario di Sottovoce: scopri di più su www.ieo.it/sottovoce



***D**urante l'estate 1998 ho vissuto la difficile esperienza della malattia oncologica. E così, insieme alla mia realtà di malata, ho iniziato a conoscere la realtà dell'Istituto Europeo di Oncologia. Fondamentale è stato l'incontro con Sottovoce, Associazione della quale ormai faccio parte da molti anni e che occupa uno spazio bello e significativo della mia via post malattia. Svolgere il servizio di volontaria significa accompagnare i pazienti e i loro famigliari per un tratto difficile della loro vita; talvolta il tratto è breve, dura il tempo di un incontro, di un colloquio, altre volte il percorso insieme è più lungo ed in esso gioia e disperazione, speranza e disillusione si alternano secondo la logica "illogica" della malattia oncologica.*

Da volontaria ho cercato con discrezione e sensibilità di essere un punto di riferimento per molti di loro, "Sottovoce" appunto, come il nome della nostra Associazione, ma anche con determinazione, nell'intento di dare sostegno morale e pratico. In un grande centro come IEO o come il Centro Cardiologico Monzino la vita scorre in base a un ritmo efficiente e veloce di cure, terapie, interventi, attese di referti, ma anche e per fortuna, di conversazioni affascinanti con persone sconosciute, di incontri speciali con uomini e donne che spesso affrontano battaglie durissime con coraggio e dignità. Da loro ho imparato molto, più di tutto a non dare mai nulla per scontato. È importante saper dare ascolto con attenzione, in base a precise competenze acquisite durante i corsi di formazione, perché insieme all'impegno e alla buona volontà servono anche conoscenze specifiche che diano qualità e professionalità al ruolo del volontario. Affinché il servizio verso i pazienti ed i care giver sia integrato al meglio con quello del personale sanitario. Insieme, per prendersi cura.



Claudia Gariboldi

CREA LA TUA RACCOLTA FONDI

La passione della nonna in cucina accende la luce della ricerca

Ricordare una persona cara con una donazione a favore della Ricerca è un gesto concreto per aiutare i medici e ricercatori che ogni giorno lavorano per il Futuro.



Scopri come creare la tua pagina di raccolta fondi sul sito www.partecipa.fondazioneieoccm.it personalizzala e condividila con i tuoi cari.

Insieme possiamo fare la differenza nella lotta contro le patologie oncologiche e cardiovascolari!



“Le mani infarinate, il grembiule, le pentole sul fuoco, il profumo delle torte appena sfornate, i menù delle feste e le ricette che conservava come il più prezioso dei tesori.

Quando penso a Nonna Maria è questo che mi viene in mente: la sua passione smisurata per la cucina che ha trasmesso ai suoi figli, ai nipoti e a tutta la famiglia. Pensandoci oggi credo che questa sua passione fosse non tanto per il cibo, quanto per la tavola come momento di scambio, di condivisione e di dialogo: a tavola si racconta della propria giornata, si scambiano idee ed emozioni.

In casa di Nonna Maria non era importante se la tavola fosse apparecchiata con la tovaglia di lino della domenica, l'importante è che fossimo seduti tutti insieme, un'abitudine importantissima che ogni giorno cerco di trasmettere alle mie bambine.

La malattia di mia suocera Maria, una donna forte e una nonna molto presente per le mie figlie, ci ha addolorato e fatto sentire a disagio, come se fossimo in una stanza in penombra dove cerchi l'interruttore senza trovarlo.

Organizzare una donazione in sua memoria cercando di creare una concreta opportunità ha trasformato il dolore di una perdita, ha dato un senso diverso a una mancanza e ha riacceso la luce in quella stanza buia.

Abbiamo scelto subito con convinzione di sostenere la Ricerca in ambito nutrizionale con il Progetto SmartFood perché volevamo che il nostro gesto non fosse legato alla malattia ma a qualcosa che amava moltissimo per sentirla più vicina e per ritrovare ricordi, profumi, sapori e parole, quelle in famiglia, attorno alla tavola apparecchiata, il suo posto preferito.”

Cristina

EDUCARE A VIVERE IN SALUTE

Fondazione Deutsche Bank Italia al fianco degli studenti

La più recente frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è individuare strategie alimentari che riducano il rischio di malattie croniche e aumentino l'aspettativa di vita, quindi perché non cominciare a formare una nuova cultura alimentare a partire dalle scuole alberghiere, che educeranno le future generazioni di chef?



CUOCHI DEL FUTURO. DAI BANCHI DI SCUOLA ALLA TAVOLA: LA PREVENZIONE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE è un progetto che si propone di rispondere a questa esigenza coinvolgendo gli studenti del quarto anno degli Istituti alberghieri, nato in collaborazione con la Fondazione IEO-CCM e SmartFood e sostenuto dalla Fondazione Deutsche Bank Italia.

Abbiamo chiesto a **Andrea Corbi**, studente dell'Istituto IPSAR Amerigo Vespucci di Milano, e al **Dott. Roberto Parazzini**, Head of Wealth Management South & West Europe Deutsche Bank, cosa ne pensano.



Andrea Corbi.



Roberto Parazzini.

Perché l'alimentazione è diventato un argomento così centrale nella vita di tutti i giorni?

● Perché rappresenta uno dei fattori di prevenzione primaria: migliorandola, infatti, e seguendo le Linee Guida di esperti, è possibile intervenire con efficacia sul nostro benessere generale e sulla probabilità di contrarre alcuni tipi di patologie.

● Mangiare bene significa ridurre i rischi di mortalità e di malattie, è una forma di prevenzione molto potente, la cui importanza è stata compresa grazie anche all'impegno di alcune "celebrità" che hanno stimolato la curiosità, l'attenzione e ora l'interesse di molti.

Perché è importante fare attività di educazione alimentare nelle scuole alberghiere?

● Per un futuro cuoco come me, e per tutti gli studenti della scuola alberghiera che prendono parte a questo progetto, rappresenta uno strumento fondamentale per la preparazione di piatti non solo buoni ma anche salutari. E poi è certamente un valore aggiunto a quello che impariamo.

● Gli allievi delle scuole alberghiere sono i professionisti dell'alimentazione di domani. In qualsiasi forma si troveranno a esercitare la loro attività, saranno dei preziosi discepoli nella diffusione di un sano approccio al cibo. Educare pochi in questo caso significa quindi educare molti!

Pensa che sia utile per il futuro lavorativo degli studenti partecipare a questo tipo di esperienze?

● Certo, ormai siamo invasi da strutture di ristorazione che a un prezzo basso propongono cibo assolutamente poco sano. Questo tipo di esperienze sono il primo passo verso una diversa educazione alimentare che porterà ad adottare un atteggiamento più salutare e consapevole nei confronti dei piatti che portiamo in tavola.

● Nella società moderna è cresciuta in maniera significativa l'attenzione al "wellness": benessere psicologico, equilibrio, attività fisica, e ovviamente anche alimentazione. Siamo più attenti di una volta e di conseguenza anche i fornitori di servizi per la persona e le competenze richieste si sono evoluti, in particolare nell'ambito della ristorazione.

In che modo questo progetto avrà secondo lei un impatto sociale?

● I primi soggetti a beneficiare degli insegnamenti del progetto siamo sicuramente noi studenti. E non solo ci consentono di modificare il nostro stile di vita alimentare ma anche di allargare il nostro raggio d'azione parlandone in famiglia e provocando un interessante effetto "a catena".

● L'impatto del progetto deriverà dalla possibilità di mettere all'opera le linee guida per una corretta alimentazione direttamente da parte dei futuri professionisti del settore. Un enorme vantaggio, perché moltiplica i soggetti che beneficiano di comportamenti virtuosi.



SCIENZA E NUTRIZIONE PER I
Cuochi del Futuro

SmartFood

Fondazione Deutsche Bank Italia 

UNA STAZIONE DI CARDIOMONITORAGGIO A PUNTA HELBRONNER



La ricerca punta in alto

INAUGURATA LA PRIMA POSTAZIONE AL MONDO PER IL CONTROLLO CARDIACO IN ALTA QUOTA A PUNTA HELBRONNER (3466 M), INTERAMENTE SOSTENUTA DALLA FONDAZIONE IEO-CCM

Il 2019 si è concluso sulle vette innevate del Monte Bianco con un'iniziativa che rivolge lo sguardo al futuro, inteso come promessa di progresso e sostenibilità: Punta Helbronner, a 3466m di altitudine, ha ospitato a fine dicembre l'inaugurazione della nuova e innovativa stazione biometrica **Keito K9, la prima postazione al mondo per il controllo cardiaco ad alta quota** realizzata dal Centro Cardiologico Monzino; è l'omaggio della Fondazione IEO-CCM al cuore di tutti coloro che decideranno di avventurarsi in altitudine e che desidereranno monitorare gratuitamente le reazioni del proprio corpo ad altezze elevate. La stazione di cardiomonitoraggio è stata ideata dal Prof. Piergiuseppe Agostoni, Coordinatore dell'Area Cardiologia Critica del Centro Cardiologico Monzino, Professore ordinario di malattie cardiovascolari dell'Università degli Studi di Milano, e uno dei massimi esperti di alta quota in ambito cardiovascolare, insieme ai suoi collaboratori Carlo Vignati e Massimo Mapelli. Posizionata a monte delle Funivie Monte Bianco presso Punta Helbronner, la postazione per il controllo cardiaco in altitudine Keito K9, multilingue



Piergiuseppe Agostoni, Coordinatore Area Cardiologia Critica Monzino.

e dotata di schermo touch screen, permetterà a qualsiasi frequentatore delle funivie, dall'alpinista esperto al turista occasionale, di misurarsi gratis e in autonomia alcuni parametri essenziali a **valutare le reazioni del corpo all'altitudine elevata**.

La postazione Keito K9 misura peso, altezza, percentuale di massa magra e grassa, indice di massa corporea, ma soprattutto pressione arteriosa, frequenza cardiaca e saturazione di ossigeno nel sangue, un vero e proprio mini laboratorio per il progresso della cardiologia. L'utilizzo della postazione è semplice: per pressione e frequenza cardiaca si infila il braccio in un cilindro, mentre la saturazione viene calcolata con gli infrarossi, un piccolo buco in cui inserire il dito. L'intera procedura ha risultati immediati.

"I moderni impianti di risalita consentono a ogni categoria di soggetto, dal sano al cardiopatico, dal giovane all'anziano, di arrivare in alta quota in tempi sempre più brevi," - racconta il Prof. Agostoni del Centro Cardiologico Monzino - "Ci si trova così ad avere da un lato meno ossigeno a disposizione, e dall'altro un'inferiore capacità di utilizzarlo. Tutto questo può generare alterazioni a livello cardiovascolare che è bene conoscere e, in alcuni casi specifici, tenere sotto controllo. Lo scopo primario di questo progetto è valutare le caratteristiche della popolazione che frequenta l'alta quota e capire cosa succede a cuore e polmoni quando ci si trova ad altezze elevate, ma come e in quale tipologia di persona sono gli interrogativi cui vogliamo rispondere. I dati raccolti confluiranno poi in un'elaborazione che potremo utilizzare per migliorare la sicurezza del "turista in montagna".

Ma salire in quota fino a 3.500 metri in pochi minuti per il corpo è un rischio, un allenamento o un azzardo?

"La risposta individuale alla quota rappresenta un'ampia variabilità. Nel soggetto sano non è un rischio e anzi, la permanenza in quota costituisce un metodo per potenziare la capacità fisica della persona" - risponde Agostoni - "Il paziente con ipertensione arteriosa non trattata perfettamente corre un pericolo relativo ma in alcuni casi, come la bronchite cronica grave, l'ipertensione polmonare e alcune cardiopatie congenite, l'altezza elevata comporta di sicuro un rischio".

SMARTFOOD

Come mangiare in modo sano?

LO ABBIAMO CHIESTO ALLE NUTRIZIONISTE DEL TEAM SMARTFOOD, PROGRAMMA IN NUTRIZIONE E COMUNICAZIONE DELL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA.

Il **Piatto Smart**, rielaborato secondo il modello del Piatto Sano di Harvard, è il riferimento per chi vuole mangiare in modo sano ed equilibrato.

È un esempio di come dovrebbero essere concepiti i pasti principali della giornata, in cui nessun gruppo alimentare è escluso, è una **composizione bilanciata** di cereali, possibilmente integrali, proteine sane, verdure, frutta, olio extravergine d'oliva, grassi buoni per il condimento e acqua.

Ecco alcune **caratteristiche del piatto smart**:

- Il piatto Smart dovrebbe essere composto per la maggior parte da **alimenti di origine vegetale**, come cereali integrali, frutta, ortaggi e legumi.
- **Frutta e verdura** rappresentano la metà del piatto smart. Da preferire prodotti freschi, di stagione e di varie tipologie e colori.
- **Cereali integrali** e derivati dovrebbero essere consumati a ogni pasto.
- Tra le fonti di **proteine** vanno preferiti soprattutto legumi e pesce azzurro. Possono far parte di una sana alimentazione anche carni bianche, formaggi magri e uova.
- Il piatto smart si adatta a ogni **pasto principale della giornata**, dalla colazione fino alla cena.

IL PIATTO SMART

VERDURA

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

FRUTTA FRESCA

FONTI DI PROTEINE

ACQUA

GRASSI BUONI E CONDIMENTI

SmartFood
www.smartfood.ieu.it

SCOPRI DI PIÙ SUL PIATTO SMART UTILIZZANDO IL QR-CODE!

Basterà avvicinare la fotocamera del tuo telefono oppure scaricare una app per la lettura.

SHOP ONLINE

Stai al passo con la Ricerca!



■ Sono arrivate le calze della Fondazione IEO-CCM: **cammina insieme a noi al fianco dei medici e ricercatori** dell'Istituto Europeo di Oncologia e del Centro Cardiologico Monzino che ogni giorno lavorano per un Futuro migliore.

Di colore blu e con coloratissimi cactus, sono disponibili in diverse taglie e vengono consegnate con un talloncino che spiega il valore solidale di questo gadget così simpatico!

Con una **donazione a favore della Ricerca** potrai riceverla direttamente a casa tua.



Ordinale subito su
www.fondazioneieoccm.it
e scopri tutti i prodotti che sostengono la Ricerca nella sezione SHOP SOLIDALE, oppure chiama il numero 02 57489798.

DONA ALLA RICERCA-12

COME DONARE ALLA FONDAZIONE IEO-CCM

RICERCA ONCOLOGICA

- In posta: c/c 28615243 intestato a Fondazione IEO-CCM, o con il bollettino allegato
- 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, o con il bollettino allegato
- In banca: IBAN IT 92 B 02008 01646 000102833772 intestato a Fondazione IEO-CCM

ONLINE

- Con carta di credito o Paypal sul sito www.fondazioneieoccm.it indicando in causale **ricerca oncologica** oppure **ricerca cardiovascolare**
- Oppure fai la tua donazione online scansionando il codice QR con il tuo smartphone



BENEFICI FISCALI PER CHI DONA

PER LE PERSONE FISICHE le erogazioni a qualunque titolo concesse in favore di Fondazione IEO-CCM sono deducibili dal reddito complessivo del soggetto erogatore nel limite del dieci per cento del reddito complessivo dichiarato, e comunque nella misura massima di 70.000 euro annui (vale il minore dei due limiti). Per reddito complessivo dichiarato s'intende il reddito definito ai sensi dell'art. 8 del TUIR (DPR 917/1986).

PER LE PERSONE GIURIDICHE le erogazioni a qualunque titolo concesse in favore di Fondazione IEO-CCM sono interamente deducibili dal reddito – Art. 1 comma 353 L. n.266/2005.

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).

CI SEGUI
GIÀ SUI
SOCIAL?

Metti MI PIACE ai nostri social per rimanere sempre aggiornato sulle nostre iniziative e attività!



@FondazioneIEOCCM



@FondazIEOCCM



@Fondazione_IEOCCM