LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

LILT

prevenire è vivere

ENTE PUBBLICO -SEZIONE PROVINCIALE DI ROVIGO - ONLUS RO 0154

Periodico Giugno 2015 - Anno XIX n.1 del Tribunale di Rovigo n. 6/95 - Registro Stampa - Spedizione in abbonamento postale 40% - comma 27 art. 2 Lg 549/95 Aut. Filiale di Rovigo

Direzione, redazione e Amministrazione Ospedale Civile, Via Tre Martiri, 140 - Rovigo - Tel: 0425 411092 email: info@legatumorirovigo.it - Contiene I.R.

Direttore Responsabile Maria Teresa Nadia Rossi - Stampa Nuova Tipografia Via Battare, 815/591 z.a. - 45015 Corbola (RO) - Tel: 0426 45900 - Fax: 0426 953049 - mail:info@nuovatipografia.it

Tempo di elezioni

Carissimi soci e amici,

Come sapete lo scorso novembre la nostra sezione ha provveduto al rinnovo del Consiglio Direttivo che ha governato l'Associazione dal 2010 al 2014.

Se in questi anni siamo cresciuti è grazie al lavoro dei consiglieri uscenti e dei volontari che si sono impegnati attivamente per dare risposte a persone che necessitano di sostegno in un momento difficile della loro esistenza.

Un importante modifica del nostro statuto ha purtroppo imposto una drastica riduzione dei consiglieri da 11 a 5, ma questo non deve preoccupare perché c'è la possibilità di costituire delle Delegazioni sul territorio e la possibilità di "inventare" tutte le Commissioni di lavoro possibili. Non ci sarà una riduzione di persone impegnate e responsabilizzate ma bensì un aumento esponenziale che spero farà crescere ulteriormente la nostra sezione.

Continueremo a promuovere le campagne di Prevenzione Oncologica (marzo); Giornata Mondiale senza Tabacco (31 maggio); Campagna Nastro Rosa (mese di ottobre) ma anche con altre nostre valide iniziative che dovranno essere potenziate e coinvolgenti. E' necessario attivare una specifica campagna di informazione e divulgativa al fine di arruolare un numero significativo di ulteriori soci.

Se tutti ci metteremo impegno e passione saremo capaci di dare una spinta considerevole alla crescita della nostra Sezione.

Il nuovo consiglio Direttivo: (da sinistra) Manuel Sagredin, M. Isi-de Bruschi, Milena Gusella, Monica Rizzato, Antonio Doria

I volontari sono la forza della LIT, hanno un ruolo fondamentale per lo svolgimento delle numerose attività dell'Associazione.

Grazie al loro impegno, infatti, riusciamo a far sentire la nostra presenza sul territorio.

Uno degli scopi prioritari della LILT è diffondere la cultura del volontariato nelle scuole e nelle famiglie, per creare un gruppo di giovani che possano sostenere azioni di ricambio generazionale nell'attuale organizzazione.

Il tuo tempo è prezioso per questo te ne chiediamo "solo" tanto così ...

“Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica”

Parliamo di “Erbe Aromatiche - Medicine dimenticate”

L’utilizzo delle erbe o spezie aromatiche ci permette di migliorare il valore dei nostri cibi, senza l’aggiunta di una singola caloria, arricchendoli di principi antiossidanti e gusto. Ci permette di limitare l’utilizzo del sale che spesso diventa difficile da dosare e si finisce così per abusarne; ci aiuta ad insaporire oltre che i cibi anche l’acqua, importantissima per la nostra idratazione e il nostro metabolismo, rendendola più appetibile. Ad esempio nell’acqua aromatizzata, con l’aggiunta di frutta (come lime, limone o arancia) e verdura (come il cetriolo) si diminuisce il residuo fisso d’origine.

Tra le erbe aromatiche tipiche del nostro territorio polesano ritroviamo il basilico, il rosmarino, l’aglio, la melissa e il timo che ci aiutano a prevenire l’insorgenza dei tumori grazie ai principi antiossidanti contenuti così come li ritroviamo nella curcuma e nella radice di zenzero. Questi e molti altri possono essere gli ingredienti alternativi per creare piatti nuovi e saporiti e allo stesso tempo salutari. E’ importante ricordare che una dieta sana, ricca di frutta, verdure e sapori, va sempre accompagnata dal rispetto di altri stili di vita ovvero non bere alcool, non fumare e fare attività fisica. Per quest’ultima è sufficiente dedicare mezz’ora della propria giornata ad una camminata, meglio se all’aria aperta.

Seguire una dieta sana ma anche mantenersi attivi con sport, anche dolci, che coniugano il movimento all’immersione nella natura, così come il Nordic Walking oppure il Trekking a cavallo, può aiutarci a prenderci cura del nostro corpo e mantenerci in salute sostenendo anche la nostra mente a liberarsi dalle preoccupazioni ed ansie che sono causa di stress.

Laura Cominato

Tre giorni all'insegna della prevenzione del tumore

il Resto del Carlino ROVIGO 7

Erbe aromatiche e prevenzione

Eventi e convegni in Gran Guardia con la Lilt e tante associazioni

UNA tre giorni davvero originale quella organizzata dalla Lega italiana per la lotta ai tumori. La sala della Gran Guardia sarà teatro di molteplici interventi e tantissime associazioni all'insegna di un unico tema «Erbe aromatiche: medicine dimenticate». Ha aperto ieri le danze Maria Iside Bruschi, presidente della Lilt: «Siamo impegnati nella prevenzione e raccolte fondi da devolvere al laboratorio di ricerca con sede a Trecenta. Aiutiamo le persone, facciamo formazione nelle scuole ed anche assistenza». Questo è il quarto evento che l'associazione organizza sempre in occasione settimana della prevenzione ai tumori. «Bisogna cercare di voler bene a sè stessi assumendo comportamenti intelligenti come la partecipazione alle campagne di screening, seguire una dieta sana, fare movimento ed evitare fumo e alcool. Vogliamo introdurre erbe aromatiche nella nostra quotidianità: non sono miracolose ma sono utili». Laura Cominato, biologa della salute: «La realizzazione dell'evento è stata possibile grazie alla collaborazione di tante associazioni, come anche l'Ulss 18 e 19 e il comune di Rovigo. La moltitudine di associazioni tra cui Leo Club, Tumbo, Wwf, fattorie didattiche, è molto utile per creare un network tra i cittadini». Tra le attività saranno proposti anche percorsi sensoriali con il loro relativo aspetto psicologico e, domenica mattina sarà interamente dedicata all'attività sportiva: nel pomeriggio la Gran Guardia sarà punto di partenza per «Camminiamo con la Lilt», camminata urbana di nordic walking.

LA CAMMINATA

Domenica pomeriggio si parte per una gara di Nordik Walking

Roberta Panini

Un momento della manifestazione

Il palazzo della Gran Guardia di Rovigo si è trasformato in un vero e proprio vivaio con piante aromatiche di ogni tipo dalle diverse proprietà benefiche.

Dopo l'inaugurazione del 13 marzo con un aperitivo a base di infusi di spezie ed erbe a cura di Basilico Cucina & Dispensa, sabato 14 si è tenuto un incontro sull'uso degli aromi nell'ambito di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano, mentre un secondo appuntamento è stato dedicato alle proprietà benefiche per la psiche della coltivazione di piante.

Per tutto il week end sono state presenti esposizioni di piante aromatiche, visitabili da tutti per un'esperienza tra vista, tatto e olfatto. Usate da sempre in cucina per insaporire il cibo, queste piante hanno numerose proprietà benefiche, in molti casi anche virtù antiossidanti, che prevengono l'insorgere di tumori

Da sempre la LILT promuove la cultura della prevenzione dei tumori: una buona prevenzione si fa non solo con gli screening periodici, ma anche con stili di vita sani e un'alimentazione corretta. Queste buone pratiche possono prevenire dell'80% l'insorgere di patologie tumorali.

"Volontari contro i tumori: le piante aromatiche "

All'iniziativa hanno collaborato anche le associazioni Wwf, Tumbo, Architetti per esigenza, Leo Club, Nordic Walking Granzette, oltre a Cattolica Assicurazioni, Basilico, Gasparetto e Fancy Grafica. Per l'esposizione hanno contribuito anche Confagricoltura Rovigo, Ortodidattico Il profumo della freschezza, Associazione bambini in Fattoria, Consorzio Aglio bianco polesano Dop.

L'iniziativa è stata patrocinata da Comune di Rovigo, Azienda ULSS 18 di Rovigo e Azienda ULSS 19 di Adria

“Quarta edizione di “camminiamo con la LILT”

La quarta edizione di “***Camminiamo con la LILT***”, camminata non competitiva aperta a tutti per le vie cittadine, ha visto una grande partecipazione nonostante la fredda giornata. Il buon esito è stato garantito da tutte le Associazioni Sportive di Nordic Walking presenti sul territorio.

Grazie!

Salute è mangiare sano...

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, attraverso la digestione e il metabolismo, diventa parte di noi.

Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile, in funzione del tipo di attività svolta.

Con l'alimentazione non facciamo altro che reintegrare l'energia spesa. Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, spesso non sempre salutare, ingeriamo anche sostanze nocive e in eccesso. Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa ordinare al nostro corpo di convertire l'eccesso in tessuto adiposo (il nostro grasso).

Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si possono accumulare le sostanze tossiche e si possono innescare i processi dell'infiammazione

cronica. Questo tipo di infiammazione di intensità bassa ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente se non dopo molti anni: essa è stata infatti riconosciuta quale meccanismo patologico in molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), e degenerative (tra cui vari tipi di tumore), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).

Frutta e verdura sono poverissime di grassi, ricche di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi.

Gli antiossidanti, in particolare neutralizzano l'azione dei radicali liberi (prodotto di scarto della respirazione cellulare), la cui produzione eccessiva, determinata da stress psico-fisico, infiammazione, radiazioni, ozono, luce ultravioletta, fumo di sigaretta, eccessivo consumo di alcool, inquinanti ambientali, provoca danni cellulari e quindi l'insorgenza di tumori, arteriosclerosi, patologie degenerative e invecchiamento.

Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC

(Oxygen Radical Absorbance Capacity).

Studi clinici consigliano di assicurarsi attraverso

l'alimentazione almeno 5.000 ORAC ogni giorno.

La tabella seguente presenta le unità ORAC contenute in alcuni alimenti

Da: La prevenzione sconfigge il cancro- passaparola

http://www.legatumori.it/pubblicazione.php?id=2616&area=1160

Vegetali	*Quantità*	*Unità ORAC*
Cetrioli	1	36
Spinaci crudi	1 piatto	182
Una bianca	un grappolo	357
Kiwi	1	458
Cavolo verde cotto	1 tazza	2.048
Salvia	100 gr	32.004
Fagiolini cotti	1 tazza	404
Albicocche	3	72
Melone	3 fette	97
Pesca	1	248
Olio extravergine di oliva	100 gr	1.150
Pomodori	1	116
Melanzana	1	326
Mirtilli	1 tazza	3.480
Prugne	3	1.454
Uvetta nera	1 cucchiaino	396
Aceto di vino rosso	100 gr	410
Pera	1	222
Mela	1	301
Cipolla	1	360
Cavolfiore cotto	1 tazza	400
Banana	1	223
Patata americana	1	433

a cura di:Dott.ssa Sara Farnetti

… alcune ricette

Esempi di buona cucina:

Farro con le cicerchie

Ingredienti per 4 persone

300 g di farro (perlato o decorticato), 200 g di cicerchie, 1 cipolla rossa, formaggio grattato, un bicchiere di vino bianco, olio, pepe.

Preparazione

Mettere in ammollo le cicerchie almeno 6 ore, immergerle in una pentola con acqua fredda e cuocere a fuoco basso fin quando sono morbide (40/50 minuti)

Affettare la cipolla e farla cuocere per 2/3 minuti in un tegame con il vino bianco. Aggiungere il farro che si porterà a cottura con acqua calda o brodo vegetale. Quando il fatto è cotto "al dente" aggiungere le cicerchie cotte e scolate. Far amalgamare per un paio di minuti e servire condendolo con olio extra vergine d'oliva, formaggio grattato oltre a una manciata di pepe

Soppressata di polpo

Ingredienti per 8 persone

3 polpi da 1/2 kg (anche due ma non grandi), 6 chiodi di garofano, 5 foglie d'alloro, spicchi d'aglio, 1 peperoncino, limone, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

una bottiglia di plastica da 1,5 lt vuota

Preparazione:

Sciacquare i polpi e levargli il rostro, metterli a bagno in una pentola con acqua fredda (l'acqua deve coprire i polpi di un paio di cm), i chiodi di garofano, gli spicchi d'aglio, l'alloro e il peperoncino. Far cuocere i polpi finché la forchetta vi si infila (circa 30 minuti o 13 minuti di fischio nella pentola a pressione). Far intiepidire i polpi nell'acqua. Prendere una bottiglia di plastica, levargli il tappo e tagliare la base. Infilare i polpi uno alla volta nella bottiglia, che va tenuta con il tappo verso il basso, schiacciandoli avendo l'attenzione che il liquido occupi tutto lo spazio (il liquido si trasforma poi in gelatina) mentre il liquido in eccesso scolerà dal tappo. Rimettere il tappo e avvolgere nella pellicola. Mettere in frigorifero, sempre col tappo in giù, per 6-7 ore.

Frutta e verdura sono alimenti poverissimi di grassi, ricchi di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi.

Toglierlo dalla bottiglia e affettarlo il più finemente possibile (anche con l'affettatrice) e mettere le fettine nei piatti. Strizzarci sopra poco limone, sale e pepe e un filo di olio extra vergine di oliva.

Aspettare ancora un poco e servire

Per approfondire l'argomento, consulta le ***Guide LILT:***

http://www.lilt.it/pubblicazione.php?id=2616&area=1160

C’è anche l’alcol dietro il cancro

L’alcol è tossico per le cellule sane e favorisce la comparsa dei tumori

Si dice che a scoprire le qualità dell’alcol sia stato addirittura Noè.

Certo è che nella storia dell'umanità le bevande alcoliche hanno sempre accompagnato i pasti e soprattutto i festeggiamenti, che tipicamente prevedono molti brindisi.

Ma alzare il bicchiere può essere un importante fattore di rischio per lo sviluppo del cancro, soprattutto se non ci si attiene alle raccomandazioni ufficiali del WCRF/IARC (Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro e International Agency for Research on Cancer).

Studi condotti a livello mondiale hanno stabilito che numerosi casi di tumore sono dovuti al consumo di alcol. Solo in Italia i tumori causati dall'alcol provocano ogni anno oltre 6mila decessi, che si potrebbero evitare semplicemente con un corretto comportamento nel bere. Purtroppo nel nostro paese circa il 25% (uno su quattro) dei maschi e il 10% (una su dieci) delle donne sta assumendo alcol in eccesso, mettendosi in pericolo.

L’etanolo, il tipo di alcol contenuto nelle bevande alcoliche, altera il DNA delle cellule sane e le trasforma in cellule tumorali. Questo succede nelle zone con cui l'alcol viene direttamente a contatto, come la bocca, la gola, l'esofago, lo stomaco e l'intestino; ma dopo l'ingestione viene anche assorbito, passa nel sangue e da qui raggiunge altri organi dove sviluppa altri tumori, soprattutto fegato, ma anche polmoni e seno.

Bastano 3 bicchieri di vino (da 125ml) o 3 lattine di birra (da 330 ml) oppure 3 bicchierini di superalcolico (da 40 ml) al giorno per essere già esposti allo sviluppo di un tumore. Più elevata è la quantità di alcol assunta, più aumenta il rischio. È bene conoscere sempre il contenuto alcolico di ciò che si sta bevendo, facendo attenzione che alcuni drink possono essere molto più forti di quanto non sembri, specie quando sono mescolati con succhi di frutta o soda.

Attenzione anche alle interferenze con altre sostanze; per esempio l'alcol mescolato con il fumo potenzia gli effetti nocivi di entrambi, mentre annulla le capacità protettive di alcuni nutrienti.

dai,spegnila

Il Fumo fa solo Danno

Il 31 maggio è indetta, fin dal 1948, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la Giornata Mondiale senza Tabacco. E' una ricorrenza importante che permette di fare il punto sulla situazione relativa alla diffusione del tabagismo e di richiamare l'attenzione sui danni che esso determina sulla salute delle

persone , oltre che portare a conoscenza delle iniziative promosse durante l'anno per la prevenzione ed il trattamento del tabagismo .

Il fumo è la principale causa di morte evitabile così dice l'OMS. Secondo l'Istituto Superiore della Sanità le morti riconducibili al tabacco in Italia sono oltre 80.000. Il 22% delle persone ancora fuma (DOXA – istituto Superiore della Sanità). Sono ancora più gli uomini (25,4%) delle donne 18,9% anche se si nota una diminuzione degli uomini ed un aumento delle donne. In generale, oggi, il 78% delle persone non fuma mentre nel 1990 i fumatori erano il 32% della popolazione; questa diminuzione del 10 % è sicuramente il frutto del grosso impegno a vari livelli istituzionali e sociali, che è stato promosso. Purtroppo si abbassa sempre l'età media di iniziazione al fumo di sigaretta: si comincia tra gli 11 e 12 anni. Ma, dati recenti sembrano indicare una inversione di questa tendenza, e propendono ad un innalzamento dell'età di inizio attorno ai 14 anni. Se confermato questo è un dato importante sia per riconoscere che un impegno costante e continuativo può dare risultati sia per contrastare l'inizio precoce al fumo che fa aumentare i rischi a carico della salute in quanto più giovane è l'età di inizio al fumo e più alta è la probabilità di sviluppare dipendenza dal fumo. Anche quest'anno l'Azienda ULSS 19 di Adria per la Giornata Mondiale senza Fumo ha promosso due iniziative una a Porto Viro ed una ad Adria.

Tali iniziative rappresentano il prodotto conclusivo di eventi di prevenzione promossi nelle scuole dal Dipartimento per le Dipendenze. Gli eventi hanno coinvolto alunni, insegnanti e genitori dell'Istituto Comprensivo di Adria e di Porto Viro e svariati plessi scolastici che hanno aderito al Progetto "Scuola a 5 Stelle" definendosi Scuole Libere dal Fumo.

Un'altra iniziativa importante che giunge a compimento del percorso proprio in questi giorni è la promozione "*dell'Azienda Sanitaria libera dal Fumo*" nel senso che ci si è adoperati affinchè tutti gli ambienti sanitari dell'Ospedale e dei Servizi Territoriali siano liberi dal fumo attivo e passivo.

Andrea Finessi
Dpt. per le Dipendenze ULSS 19

Visita al Laboratorio Multimediale “Luoghi per la Salute”

Cà Dotta (Sarcedo - Vicenza)

“Nel comune di Sarcedo si trova un laboratorio multimediale presso la villa di Cà Dotta, un edificio grande e vasto e molto accogliente. All'interno di essa due signore amichevoli dividono le classi in due gruppi. Ogni gruppo svolge quattro laboratori diversi sui seguenti aspetti: informativo, scientifico, letterario, di analisi immaginativa, musicale, artistico e psicologico …”

Alessandra, classe 1^ A LISS P. Paleocapa di Rovigo

“… Nel laboratorio scientifico siamo venuti a conoscenza di tutte le sostanze tossiche che sono presenti nelle sigarette: non solo l'arcinota nicotina, ma anche catrame, ammoniaca e perfino arsenico. Un esperimento che utilizzava un fumatore meccanico ci ha mostrato come i polmoni, che lui aveva di cotone, ingiallissero dopo solo qualche centinaio di sigarette….

Il laboratorio dell'immaginario è stato il preferito della quasi totalità della classe. Ci siamo accomodati in una stanza semibuia e abbiamo indossato delle cuffie, attraverso le quali ci giungeva la voce pacata dell'operatrice sulle note di una musica rilassante in sottofondo. Da lei guidati abbiamo intrapreso un viaggio virtuale nel corpo di un fumatore e in quello di un non fumatore.”

Classe 3^ A Scuola Media Statale “Dante Alighieri” di S. Martino di Venezze

“… abbiamo capito che fumare è solo un grosso sbaglio ed è inutile, ma oltre a questo siamo riusciti a comprendere che è anche uno spreco di soldi e un ulteriore problema per la salute. Nonostante questo, durante il percorso gli educatori non ci hanno imposto di non fumare, anzi ci hanno lasciato campo libero avvertendoci però delle conseguenze a cui il fumo porta.”

Safaa e Isotta, Classe 3^ A Scuola Media Statale “Pio Mazzucchi” di Castelguglielmo

Sono alcune delle testimonianze portate dagli studenti, circa 200, delle classi di Scuole Secondarie di 1° e 2° grado che, grazie al contributo erogato dalla LILT-Sezione di Rovigo per il trasporto e all'attività di coordinamento effettuata dall'Azienda Ulss 18, hanno potuto visitare il laboratorio multimediale “Luoghi per la salute” di Cà Dotta di Sarcedo, nel corso dell'anno scolastico 2014-2015.

Dai loro racconti emerge chiaramente come viene strutturata la visita al laboratorio, visita che rappresenta un elemento “forte” se si inserisce in percorsi di promozione della salute già attivati in classe e coerenti con programmi ed obiettivi curricolari.

A Cà Dotta viene proposta una metodologia di lavoro mutuata dalla LILT di Reggio Emilia, che consiste nell'utilizzo di “modalità comunicative di forte impatto emozionale, centrate sull'immaginario individuale e collettivo legato al fumo di sigaretta e al consumo di alcol”.

La parola che accomuna tutte le testimonianze dei ragazzi è “esperienza”: “esperienziale” è infatti il percorso che viene proposto a Cà Dotta, con un metodo che utilizza il contributo di linguaggi diversi per meglio promuovere lo sviluppo delle “life skills”, abilità di vita che consentono di fare scelte consapevoli.

L'opportunità data ai ragazzi di vivere un'esperienza significativa per la loro formazione nasce dalla condivisione di valori ed obiettivi tra Scuola, Azienda Sociosanitaria e LILT che, ancora una volta, hanno attivamente e proficuamente collaborato in un'ottica intersettoriale di promozione della salute delle giovani generazioni.

M. Chiara Pavarin
Dpt Prevenzione ULSS 18

Laboratorio scientifico Cà Dotta Sarcedo (VI)

“Fare ricerca? Si può, si deve”

Incontro studenti classe quinta IIS Primo Levi – Febbraio

Nell’incontro con i ragazzi della classe quinta Tcs dell’IIS Primo Levi di Badia Polesine ho avuto l’opportunità di parlare di ricerca, premettendo brevemente quale è stato il mio percorso di studi per approdare a lavorare come ricercatrice (sostenuta da una borsa di studio LILT) al Laboratorio di Farmacologia e Biologia Molecolare dell’Ospedale S.Luca di Trecenta. Ossia: Laurea Specialistica in Biotecnologie Farmaceutiche, Dottorato di Ricerca in Scienze Farmacologiche con 8 mesi dell’ultimo anno di dottorato passati a lavorare al Karolinska Institutet di Stoccolma.

Dopo tali premesse ho voluto chiarire ai ragazzi quale è il significato del fare ricerca e quali sono le ragioni che spingono i ricercatori a cominciare, dal momento che molto spesso, il termine ricerca riporta alla mente qualcosa di complicato ma soprattutto di nebuloso, poco chiaro.

Ho spiegato che fare ricerca, in generale, significa indagare per trovare delle risposte a domande che provengono da un desiderio di conoscenza (scoprire nuovi tasselli del complicato puzzle della vita, intesa nel senso “biologico” del termine). Fare ricerca in ambito sanitario nasce dalla volontà di migliorare la qualità della vita dei malati, e ancora più trovare modi per prevenire le malattie o ancora avere indicazioni su predisposizioni a svilupparle.

Ma per fare ricerca non basta avere un desiderio altruistico, non ci si improvvisa ricercatori!

Ho chiarito che è un lavoro per il quale ci vuole impegno intellettivo costante (studiare e aggiornarsi sempre per avere solide basi da

cui partire) ed è fondamentale avere metodo, fare il proprio lavoro con serietà e rigore scientifico. All’impegno intellettivo si accompagna senza dubbio l’impegno sul piano umano: sacrificio, forza di volontà e tenacia. Ho sottolineato loro che per fare della ricerca il proprio lavoro ritengo sia necessario avere TANTA PASSIONE!!!!!

Su “serietà e rigore scientifico” ho voluto aprire una breve parentesi riportando un esempio della cronaca recente in cui tali fondamentali condizioni sono mancate. Ho analizzato con loro l’abominevole questione del caso STAMINA, ricordando i passaggi principali della vicenda. Ho voluto puntare molto l’attenzione sulle dichiarazioni fornite da enti scientifici internazionali considerati tra i più autorevoli nel campo scientifico come ISSCR (società internazionale per la ricerca sulle cellule staminali) e la rivista Nature, per dare un’idea dell’eco mondiale che ha avuto la faccenda. Non ho mancato di riportare le prese di posizione e le azioni tutelative dei maggiori esperti italiani nel campo delle staminali. Ho inoltre riportato un’audio intervista della Prof.ssa Elena Cattaneo (una tra le maggiori scienziate che studiano da anni le cellule staminali) nella quale spiegava l’assoluta mancanza di fondamento del metodo stamina.

Sono passata quindi a spiegare quanti tipi di ricerca esistono (1. di base, 2.traslazionale, 3. preclinica, 4. clinica, 5. epidemiologica), fornendo loro definizioni ed esempi per chiarirne gli aspetti principali.

Dal momento che mi occupo di ricerca traslazionale in campo oncologico mi sono

soffermata maggiormente su questo tipo di ricerca, spiegandone significato, scopi e branche di ricerca (farmacogenetica).

Ho spiegato che la ricerca traslazionale oncologica considera in maniera personalizzata [ossia dell'individuo malato] ogni caratteristica della patologia, perché vuole stabilire a monte dei parametri indicativi dell'appropriatezza della cura farmacologica ancor prima che essa sia posta in essere (medicina personalizzata per avere il farmaco giusto, per la giusta malattia, nel momento giusto al dosaggio giusto!). Maggiore efficacia possibile massima tollerabilità (fondamentale nelle terapie oncologiche dove spesso la tossicità collaterale di un trattamento mina il buon esito della cura o addirittura aggrava la condizione di partenza!).

Ho voluto concludere questa prima parte dedicata al mondo della ricerca dando loro un'infarinatura sulle modalità di stesura di un progetto scientifico, perché avessero un'idea sul modus operandi. Ho spiegato loro come si devono articolare le varie fasi della scrittura

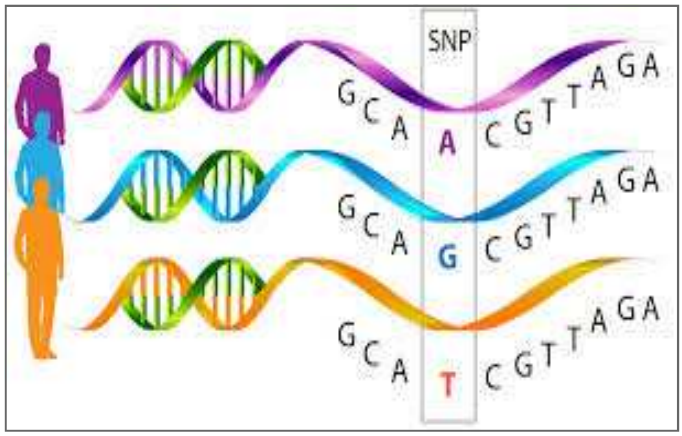
progettuale.

Nella seconda parte del mio intervento ho presentato i progetti di cui mi occupo:

- personalizzazione del trattamento con tamoxifen del tumore mammario positivo per i recettori degli estrogeni;
- identificazione nel sangue, dei nuovi marcatori predittivi di risposta del trattamento farmacologico con tamoxifen nel tumore mammario positivo per i recettori degli estrogeni;
- individuazione di nuovi bersagli molecolari di terapia nei tumori intestinali.

Ho fornito definizioni e il ragionamento che sta alla base di tali ricerche.

Ho illustrato in maniera semplificata e sintetica i risultati raggiunti dal nostro laboratorio fino ad oggi nei progetti di cui sopra.



Ho concluso il mio intervento con un appello della Prof.ssa Cattaneo:

"***Siate assetati di scoperte, la scienza ha bisogno di voi***"

e con un messaggio-consiglio preso in prestito dal talentuoso Steve Jobs:

"***Stay hungry, stay foolish***".

Ogni nuova sfida aiuta a migliorarsi!

Veniamo a noi e alle mie impressioni...

Senza dubbio bella esperienza, fa sempre piacere avere l'opportunità di poter trasmettere ai giovani ragazzi l'amore profondo che ho per la ricerca, studenti che hanno ancora tutte le carte da potersi e doversi giocare. A quell'età e oltre è difficile capire quanto lo studio sia un privilegio!

È stato un balzo nel passato, ripensando ai miei 19 anni, a chi ero e cosa volevo diventare.

Negli occhi di qualcuno di loro ho intravisto le grandi aspettative che alla loro età io riponevo nel mio futuro. Credo di aver colto nei loro sguardi la loro incredulità quando dicevo che il motore di tutto nella vita è essere curiosi, cercare di trovare le risposte ai perché che ci circondano.

Ad ogni modo qualche domanda c'è stata, per cui sono riuscita, mi auguro, ad incuriosirli.

Spero di aver lasciato qualcosa di buono in loro!

Laura Bortolaso

Dai il tuo contributo per aiutarci nella nostra missione di ricerca, assistenza, informazione e prevenzione.

Non è una alternativa all'8 per mille, non costa niente in quanto alla quota versata rinuncia lo Stato.

'E sufficiente apporre nell'apposito spazio del modello CUD o 730 o Unico, la propria firma con l'indicazione del codice fiscale della sezione LILT di Rovigo.

Ricordiamo a tutti i Soci e Simpatizzanti che la LILT non invia nessuno e soprattutto non telefona a casa per richiedere donazioni e offerte!!!

Diffidate di chiunque si presenti a nostro nome e denunciatelo alle forze dell'ordine.

Collaborazioni

La sezione provinciale della LILT, in accordo con il ***CAF Confsal*** di Rovigo, propone, a tutti gli associati, la fornitura di una consulenza ed un'assistenza completa a condizioni vantaggiosissime per la gestione delle incombenze fiscali personali e familiari nella presentazione dei modelli 730, ISEE, RED e ICI (quando dovuta) e altra documentazione simile (servizio estendibile a coniugi, figli, genitori e suoceri).

CAF confsal S.r.l.

Centro di Raccolta
V.le Trieste, 10
45100 ROVIGO
Tel 0425 23000 Fax 0425 25174
E-mail: veneto.ro@confsal.it

Un ringraziamento a tutti i nostri Volontari

I volontari sono i pilastri della Lega contro i Tumori, il "filo rosso" che collega le attività della nostra Associazione e le iniziative di comunicazione rivolte all'esterno. Hanno diversi compiti:
1) un ruolo determinante nell'organizzazione e nella gestione degli eventi e degli spazi per la prevenzione.
2) aiutano la LILT nella promozione e nella raccolta fondi
3) assistono i malati in ospedale e a domicilio e sostengono i familiari nei momenti più difficili.

Fare il volontario della LILT è semplice come prendere in braccio una persona che ami, come fare la spesa, conversare, guardare la tv, passeggiare in compagnia di un amico.
Serve impegno e forte senso di solidarietà in quanto il volontario LILT deve, spesso, affrontare situazioni particolarmente delicate.

Informativa ai sensi dell'art. 13 DGLS 196/2003
Portiamo a conoscenza di coloro che hanno ricevuto il nostro notiziario le finalità e le modalità del trattamento dei dati che li riguardano: i dati in nostro possesso sono esclusivamente quelli generici ed in particolare Nome, Cognome e indirizzo. Non si tratta, quindi, di dati sensibili o giudiziari. Ai nominativi del nostro archivio elettronico, inviamo comunicazioni relative alla nostra attività e in nessun caso diamo i dati a terzi. Tutti i dati vengono registrati in una banca dati, alla quale può accedere solo personale incaricato con utilizzo di username e password. La banca dati si trova esclusivamente sul disco fisso del computer locale per cui non è in alcun modo visionabile in rete da terzi. Titolare del trattamento dei dati è la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sezione di Rovigo -Via Tre Martiri 140 - 45100 Rovigo, alla quale ci si può rivolgere, oltre che per lettera, anche per telefono (0425 411092) o per posta elettronica (legtumori@interfree.it). Cosa può essere richiesto: la conferma che esistano o meno dati riguardanti i destinatari del presente notiziario e quali siano; ulteriori informazioni su logica e finalità con cui trattiamo i dati, qualora non si ritengano sufficienti quelle fornite nei punti precedenti; la cancellazione dei dati ed il blocco delle operazioni di trattamento; l'aggiornamento e/o la rettifica dei dati. I destinatari del presente notiziario possono liberamente opporsi al trattamento dei dati personali, finalizzati all'invio delle nostre informative.