

SALUTE, RIPARTE LA CAMPAGNA DELL'AIRC

Arance in piazza per combattere i tumori

Domani ritorna la tradizionale iniziativa per finanziare la ricerca sul cancro

FEDERICO MERETA

OLIO extravergine d'oliva, frutta secca e arance. Chi consuma regolarmente questi alimenti dovrebbe continuare a farlo, visto che sono cardini della sana dieta mediterranea, se vuole giocare d'anticipo sui tumori. È il consiglio che viene dagli esperti.

«Le arance sono ricche di polifenoli e anti-ossidanti e hanno dimostrato efficacia nel prevenire alcuni tipi di cancro legati all'obesità, come ad esempio quelli della mammella, del colon e dell'utero e contengono sostanze anti-ossidanti che proteggono il nostro Dna - spiega Andrea De Censi, direttore dell'Oncologia medica presso l'Ospedale Galliera di Genova e volto della campagna dell'Airc (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) che domani vedrà i suoi volontari impegnati in oltre 2.500 piazze per distribuire Le Arance della Salute».

Con una donazione di 9 euro sarà possibile ricevere una reticella da 2,5 chili di arance e contribuire con un gesto concreto a costruire un futuro sempre più libero dal cancro. I fondi raccolti a partire da questo primo appuntamento garantiranno la necessaria continuità al lavoro di circa 5.000 ricercatori. Proprio in queste prime set-



Gli indirizzi

Ecco dove trovare le bancarelle nei comuni della nostra provincia

Ecco dove saranno allestite le bancarelle dell'Airc. Arenzano: lungomare- (piazza XXIV Aprile); Bogliasco: piazza XXVI Aprile; Busalla: portici di via Veneto; Casella: piazza XXV Aprile; Chiavari: piazza Matteotti; Fontanigorda: Coop La Torrighiese; Mignanego: località Vetrie; Ottone (PC): piazza della Vittoria. Propata: Macelleria Muzio; Rapallo: piazza Cavour; Ronco Scrivia: corso Italia; Rovegno: piazza del Comune; Sarissola: piazza Pignan; Sestri Levante: corso Colombo, Bar Colombo; Sori: portici di Via Stagno; Torrighia: Coop La Torrighiese.

timane dell'anno l'Associazione e la sua Fondazione hanno, infatti, dato il via al sostegno di 584 progetti di ricerca e 66 borse di studio che coinvolgono i migliori talenti della ricerca oncologica italiana. Per la Liguria sono stati deliberati oltre 1.820.000 euro per il sostegno di 21 progetti di ricerca.

L'importante, in ogni caso, è ricordare che alla sana alimentazione occorre associare anche un'attività fisica regolare - anche solo 30 minuti di camminata al giorno - che contribuisce a diminuire del 20-40 per cento il rischio di tumore al colon, all'endometrio e del polmone, oltre a influire sulla prevenzione del cancro al seno. E poi, bisogna puntare sulla ricerca. Proprio a Genova si stanno portando avanti ricerche avanzatissime per ridurre, anche attraverso i farmaci, il rischio di ricomparsa del tumore. Ne è un esempio lo studio Asamet, che vede il Galliera capofila di equipe in Italia, Germania, Austria e Slovenia. «Lo studio è condotto in persone operate per cancro al colon che verranno trattati per un anno con aspirina a basso dosaggio cardiologico e metformina, un farmaco per il diabete che neutralizza gli effetti dell'eccesso dell'insulina, per valutare l'effetto preventivo dei due farmaci somministrati

da soli o in combinazione su alcuni biomarcatori chiave nella ripresa di malattia - precisa De Censi. Già sappiamo che l'impiego dell'aspirina alle dosi che si usano in cardiologia per 10 anni in un uomo sano di 55 anni previene la morte in due persone su cento, soprattutto per l'effetto antitumorale». La metformina è invece uno dei farmaci che più appare interessante nella prevenzione dei tumori, specie se legati all'obesità: la sua assunzione regolare sembra poter ridurre il rischio di cancro in vari organi. In pratica il farmaco "mette a dieta" le cellule agendo direttamente sul loro metabolismo energetico.

«Oggi sappiamo che la classica "pancetta", legata all'aumento del grasso addominale è un fattore di rischio per il cancro e conosciamo sempre meglio il ruolo dell'insulina e di altri fattori metabolici nell'innescare i fenomeni cellulari all'origine della malattia - conclude De Censi. Poco tempo fa proprio alla Galliera abbiamo dimostrato in pazienti sottoposti a colonscopia che la metformina si accumula nel tessuto del colon a concentrazioni circa 150 volte superiori a quelle del sangue, contribuendo a spiegare la possibile efficacia del farmaco nella prevenzione del tumore del colon».