

AL SENATO IL CONVEGNO DEGLI ESPERTI SULLE NUOVE FRONTIERE DEL TRATTAMENTO

Ematologia: immuno-oncologia cardine contro i tumori del sangue

Addestrare il sistema immunitario a riconoscere le cellule malate e distruggerle prima che si diffondano, alimentando il cancro. Una realtà chiamata immuno-oncologia, trattamento cardine non solo dei tumori solidi, ma anche di quelli del sangue. Per questo è importante promuovere la ricerca e l'informazione. Lo ribadisce la Società Italiana di Ematologia nel corso del convegno al Senato dal titolo *Nuove frontiere dell'ematologia e la sfida della sostenibilità. Le prospettive offerte dall'immunoncologia*. "La sfida della sostenibilità può essere vinta solo grazie all'innovazione, che permette di evitare l'uso non appropriato di farmaci e spesso determina benefici economici a lungo termine - spiega il prof. Fabrizio Pane, Presidente della Società Italiana di Ematologia (SIE) - . L'ematologia ha aperto più di 10 anni fa la strada alle cosiddette molecole intelligenti. E oggi si apre una nuova era con l'immunoncologia che sta evidenziando risultati importanti nel mieloma multiplo, che ogni anno in Italia colpisce circa 2.400 persone". "È essenziale identificare nuove armi che consentano non solo un prolungamento della sopravvivenza ma anche una buona qualità di vita" - sottolinea il prof. Mario Boccardo, Direttore Dipartimento di Oncologia ed Ematologia, Città della Salute e della Scienza di Torino. "La terapia del mieloma multiplo si è basata per decenni su farmaci chemioterapici a basse dosi e radioterapia con risultati modesti - afferma il prof. Michele Cavo, Direttore Istituto di Ematologia e Oncologia Medica 'L. A. Seràgnoli' Università degli Studi-Policlinico S. Orsola-Malpighi Bologna - . "In molti casi si ricorre al trapianto, utilizzando le cellule staminali del paziente o di un donatore sano - continua il prof. Antonio Palumbo, Direttore Clinical Trial in Oncoematologia e Mieloma multiplo, Città della Salute e della Scienza di Torino - . "Le iniziative di informazione dovrebbero essere indirizzate non solo ai clinici ma anche ai pazienti - conclude la dott.ssa Laura Del Campo, Responsabile Affari Generali della Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (FAVO) - . I tumori infatti costituiscono l'area terapeutica in cui più si stanno concentrando gli sforzi di investimento per l'innovazione".



Da sinistra Fabrizio Pane (in piedi), Michele Cavo, Mario Boccardo e Mauro Boldrini.

BENESSERE IN TAVOLA

Dieta "pre-feste", per dire addio ai sensi di colpa

Sono molti gli italiani che in questi giorni hanno deciso di 'tagliare' le calorie per potersi permettere i cenoni di Natale e Capodanno senza troppi sensi di colpa e rischi catastrofici per la linea. Indubbiamente può essere una buona idea perdere qualche chilo prima delle vacanze, ma è opportuno farlo in modo corretto e, per quanto possibile, evitando le diete fai da te. Per chi ha un leggero sovrappeso meglio seguire alcune regole utili per eliminare dai tre ai quattro chili. Come? Mangiando secondo le proprie tradizioni alimentari riducendo le abituali porzioni; distribuendo correttamente i pasti nella giornata in una prima colazione, un pranzo, una cena ed eventualmente anche due spuntini, uno a metà mattina ed uno a metà pomeriggio; non saltando mai i pasti; evitando gli alimenti fritti; eliminando le bevande alcoliche ed i superalcolici e le bevande zuccherine; camminando almeno 20-30 minuti al giorno. Si tratta di regole semplici, non troppo 'punitive' e 'aperte' a eventuali brindisi di auguri natalizi, che ci permetteranno di arrivare in forma alle prossime feste e di perdere qualche chilo.



ANIMALI DOMESTICI

Cani toccasana: insieme a loro bambini più forti

Avete mai pensato a "Fido" come toccasana per il benessere dei vostri piccoli? Ebbene, uno studio finlandese è giunto a questa sorprendente conclusione: i bambini che trascorrono la maggior parte del loro tempo con un cane hanno il 44% di probabilità in meno di ammalarsi di otite, il 31% in meno di contrarre infezioni al tratto respiratorio e un uso di terapie antibiotiche inferiore del 29%. Ma non è tutto. I più sani sono i piccoli che vivono con un cane abituato a trascorrere molto tempo all'aperto, a dimostrazione che la precoce esposizione ai microbi e batteri veicolati dal cane rende il sistema immunitario più forte e più abile nel riconoscere quali siano gli agenti esterni da combattere e quelli, viceversa, da ignorare in quanto innocui. Insomma, il vivere in un ambiente eccessivamente asettico, anziché portare dei benefici ai nostri bimbi, può trasformarsi in un vero e proprio boomerang, esponendoli a un rischio maggiore di patologie infettive e infiammatorie. Chissà che sotto l'albero quest'anno ci sia posto per un piccolo nuovo amico...



PICCOLI DISTURBI

Tutti i rimedi per dire addio al torcicollo

A volte basta solo una mossa affrettata per ritrovarsi con un fastidioso problema: il torcicollo. Per fortuna ci sono alcuni consigli che, se seguiti, possono aiutare a evitarlo. Anzitutto, mai dormire a pancia in giù: oltre che problemi respiratori e alla schiena, infatti, stare in posizione prona può causare fastidiose contratture al collo. Fare attenzione anche a come si sta seduti, cercando di tenere la schiena appoggiata allo schienale e la testa leggermente inclinata in avanti. Anche quando si cammina bisogna tenere la schiena ben dritta, così come il collo e la testa, che non deve mai precedere le spalle. Se invece il torcicollo riesce comunque a superare i tentativi di prevenirlo, il riposo è il primo rimedio. Un impacco di ghiaccio può essere d'aiuto. Passata la fase acuta, bisogna cercare di stirare il collo lentamente, con movimenti dolci e ritmati, per allentare la tensione muscolare.