

S.C. COMUNICAZIONE e RELAZIONI ESTERNE

COMUNICATO STAMPA

**L'ASL TO3 FRA LE PRIME ASL AD ADERIRE AL PROGETTO DELLA
RETE ONCOLOGICA REGIONALE**

**UN TERZO DI RECIDIVE IN MENO NEI PAZIENTI
OPERATI DI TUMORI DEL SENO E DEL COLON RETTO
MODIFICANDO RADICALMENTE LO STILE DI VITA
(ABITUDINI ALIMENTARI ED ATTIVITA' FISICA)**

**SI ATTIVA IN QUESTI GIORNI IL PROGRAMMA DI OSSERVAZIONE ED
INTERVENTO PRESSO L'ONCOLOGIA DI PINEROLO - NEL PRIMO
ANNO SI STIMA DI INSERIRE NEL PROGETTO I PRIMI 120 PAZIENTI
OPERATI E GIÀ TRATTATI IN CHEMIOTERAPIA, ATTRAVERSO UN
PIANO INDIVIDUALE DI COMPORTAMENTO CHE INCIDE
DRASTICAMENTE SULL'ALIMENTAZIONE E SULL'ATTIVITA' FISICA**

Recenti studi scientifici hanno indicato che in pazienti già affetti da tumori alla mammella ed al colon-retto, operati e con chemioterapia completata, il radicale cambiamento delle abitudini alimentari e l'attività fisica giornaliera **riduce fino ad un terzo il rischio di recidiva.**



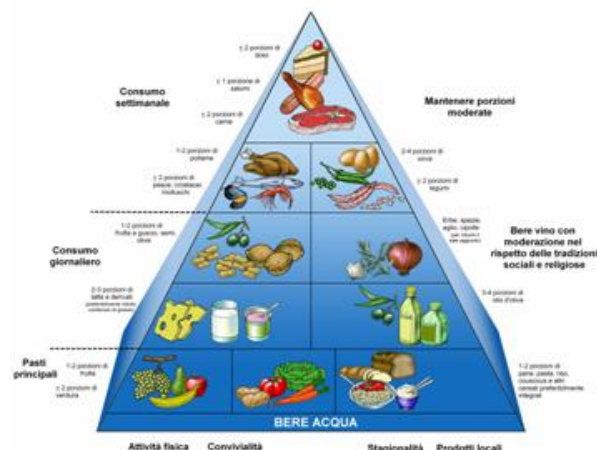
Si tratta di un dato scientifico (recente) di grande importanza, che attualmente induce il sistema sanitario pubblico ad attivarsi per proseguire ulteriormente l'osservazione diretta sui pazienti finalizzata a cogliere con immediatezza i benefici che gli studi citati ritengono derivare dalla radicale modifica degli stili di vita e dei comportamenti individuali, in particolare circa l'alimentazione e l'attività fisica quotidiana.

In Piemonte, il progetto di osservazione è stato proposto alle AASSLL da parte della rete oncologica Piemonte e Valle D'Aosta diretta dal Dr. Oscar Bertetto e l'ASL TO3 di Collegno-Pinerolo è fra le prime 7 AASSLL Piemontesi ad aderire operativamente.

L'ASL TO3 di Collegno-Pinerolo, si è attivata su indicazione del Direttore Generale **Dr. Gaetano Cosenza** che ha approvato il progetto dando il via alla sua attuazione, attraverso il servizio di Oncologia della sede di Pinerolo coordinato dall'Oncologo **Dr. Franco Sarli** con il suo staff di medici ed operatori professionali.

Il programma di osservazione e di intervento prevede, dopo la presa in carico, la valutazione se il paziente è affetto da sindrome metabolica ; poi interverrà per prima la Psicologa e via via gli altri operatori con due obiettivi calibrati sulle caratteristiche di ogni singola persona: verificare ogni particolare inerente le abitudini alimentari formulando una dieta dettagliata e molto rigorosa con cibi consigliati, altri limitati, altri assolutamente sconsigliati.

Ma la prescrizione di una “settimana ideale” non sarà solo in termini di alimentazione ma prenderà fortemente in considerazione il movimento fisico attraverso un piano giornaliero definito e diverso a seconda dell’età e della singola situazione personale. Parallelamente scatterà un percorso di monitoraggio e di verifica costante per l’intera durata del progetto, pari a 5 anni dalla data di presa in carico.



Fin dall’attuale fase di avvio del progetto si stima, nei prossimi mesi, l’inserimento nel progetto stesso, nel solo primo anno, presso il Day Hospital di Pinerolo dei primi **120 pazienti**, articolati fra 70 con tumore diagnosticato ed operato al colon-retto e 50 con tumore diagnosticato ed operato alla mammella. Progressivamente il progetto coinvolgerà anche i pazienti seguiti presso gli altri ambulatori oncologici aziendali.

Il tumore al seno presenta nella sola ASL TO3 mediamente 250 nuovi casi ogni anno (24% dei tumori femminili) mentre sempre nell’ASL TO3 il tumore al colon-retto raggiunge oltre 100 nuovi casi all’anno (dati corrispondenti alle medie nazionali); i pazienti che entreranno nel progetto sono tutti quelli con diagnosi di tumore al colon e mammella istologicamente confermato, e trattamenti chirurgici e chemioterapici completati ma ancora senza recidive. Saranno oggetto di valutazioni approfondite comprensive della singola situazione socio-anagrafica, della terapie in atto e di tutti i parametri clinici e sierologici .

L’adesione dei singoli pazienti al progetto è naturalmente volontaria ed in tal senso è sempre fondamentale il coinvolgimento , attualmente in corso, dei Medici di Famiglia.

Il progetto si affianca e si coordina altresì con il programma per la promozione della salute partito recentemente nel Pinerolese , che prevede di intervenire sugli stili di vita (alimentazione ed attività fisica) di un’ampia fascia di popolazione “ a rischio”svolto dal Comune di Pinerolo, dalla stessa ASL TO3 con la preziosa collaborazione delle associazione ANAPACA e AVASS.

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.” (Ippocrate 460-377 a.C.)

Alcune regole generali applicate ai pazienti ma in modo singolarmente differenziato

- Evitare bevande zuccherine e/o gasate e succhi di frutta industrialmente zuccherati
- Ridurre drasticamente il consumo di carne rossa preferire quella bianca e il pesce ricco di omega 3 e 6 presente ad es. nel pesce azzurro: alici, sardine, sgombri, palamite, tombarelli, triglie, sogliole, acciughe, pagelli. limitare i pesci di grossa taglia in trancio come il tonno per i metalli pesanti, o specie sovra sfruttate quali pesce spada, cernia, salmone.
- Evitare di cuocere i cibi alla griglia per non ingerire le sostanze che si sprigionano durante questo tipo di cottura.
- Evitare consumo di cibi ricchi di grassi e fritti (fast food, prodotti di pasticceria e confezionati industrialmente, biscotti, brioches, patatine fritte...)
- Preferire cottura al forno o veloce, ad esempio nell wok, e cibi freschi da mangiare crudi. la cottura prolungata può dare origine a composti tossici per l'organismo.
- Consumare 3 volte alla settimana legumi secchi o freschi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, soia, fave, scegliendo tra quelli integrali, non industrialmente raffinati: (frumento, mais, orzo, avena, segale, miglio, riso integrale, farro, grano saraceno)
- Consumare 3 porzioni al giorno di verdura di stagione (pari a 600 gr), meglio fresche per garantire l'apporto di tutti i suoi nutrienti. evitare la verdura pre-cotta in scatola; le patate non sono da includere nelle verdure, per l'alto contenuto di amidi ma sono assimilabili ai cereali: ne è raccomandata una consumazione saltuaria, evitando le patate fritte.
- Consumare 2 porzioni di frutta fresca al giorno e, moderatamente, la frutta secca.
- Utilizzare per cuocere e preparare i piatti l'olio extravergine d'oliva (spremuta a freddo) max 4 cucchiaini al dì (effettuare frittture solo saltuariamente)
- Non utilizzare burro e margarina. limitare la quantità dei grassi di origine animale, quali panna, pancetta, lardo, strutto ecc.
- Bere almeno 2 lt di acqua al giorno – l'acqua è il principale componente dell'organismo ed è fondamentale. le bibite non possono sostituire l'acqua.
- Consumare moderate quantità di formaggio genuino di alta qualità (meglio d'alpeggio per via dell'alimentazione degli animali) e non eccedere con prodotti industriali da scarse qualità nutritive; non consumare formaggi fusi e con dicitura light (formaggini e sottilette) sono ricchi di grassi e sale (fa trattenere i liquidi). inoltre contengono additivi per lo più dannosi alla salute.
- Bere vino preferibilmente rosso (ricco di tannino) 2 bicchieri per uomo al dì (da 200 ml ognuno) 1 bicchiere per donna
- Fare attività fisica tutti i giorni almeno 30 min. ed aumenta l'intensità man mano che si acquisisce forza e resistenza.

9 maggio 2014