



precedenti farmaci e strategia terapeutica complessiva del singolo caso.

**Potresti approfondire la questione della associazione tra tumore dell'ovaio, tumore al seno ed ereditarietà?**

La maggior parte dei tumori è di tipo sporadico, cioè insorge in una persona in assenza di una predisposizione ereditaria o familiare specifica. Questo è vero anche per i tumori dell'ovaio. Tuttavia, nel 5-10% dei casi, il tumore ovarico colpisce donne portatrici di un rischio aumentato per la presenza di un'alterazione nei loro geni. Il gene mutato, si chiama BRCA e fa parte del meccanismo di "correzione degli errori al DNA", il che spiega perché la sua alterazione favorisca l'insorgenza del tumore. L'aumento del rischio di sviluppare un tumore ovarico in queste donne è importante: passa dall'1,8% nel corso della vita di una donna non mutata al 40-60% nelle donne portatrici, in base a tipo di mutazione (BRCA 1 o 2) e età. Le persone, *uomini inclusi*, con mutazione BRCA hanno in modo ancor più elevato un aumento del rischio di sviluppare un tumore della mammella (fino all'85%, rispetto al 12% delle donne dalla popolazione generale).

Diventa importante identificare le donne portatrici, perché questo consente di offrire loro interventi di sorveglianza attiva o trattamenti in grado di ridurre il rischio individuale.

La Toscana ha recentemente emanato una delibera che rende gratuiti i controlli in questo gruppo di persone. Considerando però la rarità della mutazione, solo poche donne hanno motivo per sottoporsi a consulenza e test genetico. È sempre importante evitare richieste improprie, che spesso celano paure e disagi non giustificati. In particolare, il tumore della mammella è così frequente che non basta avere una mamma

o una nonna o una zia con questa malattia per pensare di essere a rischio aumentato. In caso di dubbi, suggerisco di rivolgersi al proprio medico; nel caso invece si abbia già una neoplasia ovarica o mammaria sarà l'oncologo ad indirizzare o meno al test nella tempistica più corretta. Infatti, la conoscenza dello stato BRCA è utile anche per ottimizzare i trattamenti medici e, a volte, chirurgici in entrambe le patologie.

**Al momento non è possibile parlare di screening di popolazione per il tumore dell'ovaio, ma ci sono novità per la diagnosi precoce di questo tumore? Ed in particolare, puoi aggiornarci sulle attività di ricerca in questo campo?**

Lo screening del tumore ovarico oggi non esiste, perché non vi sono metodiche che con "relativa certezza" facciano sospettare o viceversa escludere la patologia in donne asintomatiche. Questo dipende in parte dalla rapidità con cui questo tumore si sviluppa. Molte persone mi chiedono di utilizzare "i famosi" marcatori tumorali per la diagnosi precoce. Tuttavia, in questa neoplasia, il marcatore più utilizzato (*Ca125*) è aumentato in molte condizioni benigne o fisiologiche. Si è visto, su quasi 80.000 donne, che l'associazione di *Ca125* e ecografia transvaginale non solo non raggiunge l'obiettivo dello screening, che è quello di ridurre la mortalità cancro-correlata,

ma determina diversi interventi chirurgici non necessari e complicanze anche gravi.

In questo panorama, si stanno affacciando alcune novità. La prima è quella che studia marcatori alternativi, come HE4, o pannelli di marcatori. HE4 è utilizzato in un algoritmo chiamato R.O.M.A. L'algoritmo stima il rischio che una massa ovarica sia maligna, ma non consente la diagnosi. Sta emergendo poi un gruppo di 6 biomarcatori che si associa alla diagnosi di cancro ovarico molto di più del *Ca125*. Tale pannello è ancora sperimentale, ma la sua elevata accuratezza ne renderebbe interessante lo studio nella sorveglianza delle donne sane ad alto rischio ereditario, come le BRCA mutate. Seconda novità è quella dell'applicazione di biotecnologie innovative, come la spettroscopia, allo studio del profilo di proteine di un soggetto. I pattern proteomici del siero sembrerebbero discriminare la patologia ovarica benigna dalla maligna. In quest'ambito, per esempio, il nostro gruppo, in collaborazione con l'Istituto di Scienze della Vita della Scuola Sant'Anna di Pisa, sta studiando la proteomica salivare al fine di identificare possibili pattern candidati per test di screening.

**Cara Francesca, grazie davvero per il tempo che ci hai dedicato. Sono sicura che i nostri lettori saranno contenti di questo interessante aggiornamento.**



La dott.ssa Martella al centro con il suo staff



## Ho deciso: smetto di fumare. Ma se poi ingrasso?



**S**mettere di fumare è possibile, ma chi ci è passato sa che ci si aggrappa ad ogni cosa, si cercano scuse per ritardare il cambiamento. Uno degli appigli è quello del peso. Si legge spesso, o si sa per esperienza di conoscenti ed amici, che **smettendo di fumare è facile metter su qualche chilo di troppo**. Questo è vero, dati alla mano. Ma smettere di fumare fa talmente bene alla salute che si può correre il rischio di metter su qualche chilo in più. Qui di seguito vedremo insieme come contenere questo aumento e come eliminare i chili di troppo.

un acceleratore: se siamo abituati a tenere l'acceleratore pigiato, il motore gira più veloce e consuma di più. Lo stesso avviene con il nostro corpo: se siamo abituati ad avere un certo livello di nicotina in circolo, il metabolismo è accelerato e consuma più energia. Quindi in sostanza, bruciamo più facilmente quello che mangiamo, senza ingrassare. **Quando smettiamo di fumare, i livelli di nicotina in circolo diminuiscono e il nostro motore inizia a consumare meno** e abbiamo quindi bisogno di meno carburante, ovvero meno cibo o meglio

Quindi riducendo la nicotina in circolo, la fame aumenta.

• **il cibo è più saporito quando smetti di fumare.** Alcuni sentono voglia di alimenti dolci, altri semplicemente trovano così gustoso il cibo, così piacevole sentirne nuovamente il sapore, che non riescono a trattenersi.

• **a volte si confonde l'astinenza dalle sigarette con la voglia di cibo** e si cerca di superare il momento riempiendo comunque la bocca.

• **portare il cibo alla bocca per alcuni sostituisce il gesto del portare alla bocca la sigaretta.**

“ Smettere di fumare fa talmente bene alla salute che si può correre il rischio di metter su qualche chilo in più ”

**Ecco cosa succede quando smetti di fumare:**

• **l'aumento di peso nel primo periodo dopo l'interruzione del fumo è causato da una variazione metabolica.** La nicotina, la sostanza chimica presente nel tabacco e che causa dipendenza, aumenta il metabolismo a riposo del nostro corpo. Come sapete siamo una macchina e come tutte le macchine abbiamo bisogno di energia per far funzionare il motore. Uno stesso motore può consumare più o meno carburante in diverse condizioni. Se il motore va veloce consuma di più rispetto a quando gira lento. La nicotina agisce un po' come

meno alimenti energetici. Per il motore dell'automobile è abbastanza visibile la relazione tra consumo e carburante: se vado veloce dovrò riempire spesso il serbatoio. Se vado più piano, consumo di meno e se continuerò a riempire il serbatoio come prima, il carburante uscirà tutto a terra perché il serbatoio si svuota più lentamente. Sarà più saggio mettere quel surplus in taniche di riserva. Basta farci l'occhio e in breve tempo capirò ogni quanto riempire il serbatoio quando vado piano piano.

• **il fumo può ridurre l'appetito.** Anche questo è provato: la nicotina riduce la fame.

Beh, avendo capito perché si aumenta di peso, ora cerchiamo la strada da percorrere perché questo non avvenga o perché avvenga per un periodo brevissimo per tornare poi ad una situazione di equilibrio.

**Se continuo a mangiare come prima, quel surplus di cibo non consumato di depositerà sotto forma di grasso** e starà lì sui fianchi, sulle cosce, intorno al collo e alla vita, per le emergenze. Questo è proprio ciò che non vogliamo, ma non possiamo neanche mettere la nostra ciccia in taniche di riserva. Ce la dobbiamo portare sempre appresso e la cosa non fa piacere: né per l'estetica, né per il fiato (ogni at-



tività sarà più faticosa), né per la salute, soprattutto cardiovascolare.

E allora che fare?

**Ci sono due strade da percorrere**, ma è importante procedere lentamente, come su una strada di montagna, per non esagerare con troppi cambiamenti tutti insieme:

• **la strada del cibo.**

Gli studi dimostrano che i fumatori in generale mangiano peggio dei non fumatori. In particolare, mangiano meno verdure e frutta e i livelli plasmatici di antiossidanti lo testimoniano: sono generalmente più bassi nei fumatori.

**Ortaggi e frutta sono anche molto poco calorici.** Quindi sono gli ingredienti ideali per impostare bene fin dall'inizio il tuo periodo di cambiamento: aumentare questi e ridurre invece zuccheri e dolci, bibite, bevande alcoliche, alimenti altamente processati, alimenti raffinati (es. pane bianco), formaggi, alimenti densi di energia (lasagne, tortellini, piatti conditi con bechamelle e formaggio, fast food).

Se in più sei un fumatore o una fumatrice non giovanissimo/a, considera che per mantenerti in forma dovresti comunque porre particolare attenzione ad avere sempre nella tua dieta una **buona quantità di proteine** (animali o vegetali) **ad ogni pasto e tanta frutta e verdura fresca.** Condimenti semplici a base di **olio extravergine di oliva e dolci solo quando è festa!**

**Le bevande alcoliche? Meglio evitarle.** E sono proibite fuori

pasto. Se sei abituato a bere vino o birra, bevine un solo bicchiere e solo ai pasti. Ricorda che sono molto caloriche!

**Il caffè? Magari qualcuno in meno rispetto al solito...** L'effetto della caffeina è più potente ora che non fumi. E poi il caffè potrebbe farti venir voglia di fumare, se in passato dopo il caffè accendevi la sigaretta.

• **la strada del movimento.**

Mantieni attivo il metabolismo facendo regolarmente attività fisica. Fai le scale a piedi, cammina invece di prendere l'auto o il bus, vai in palestra o in piscina, pedala, balla, corri... **Il mo-**

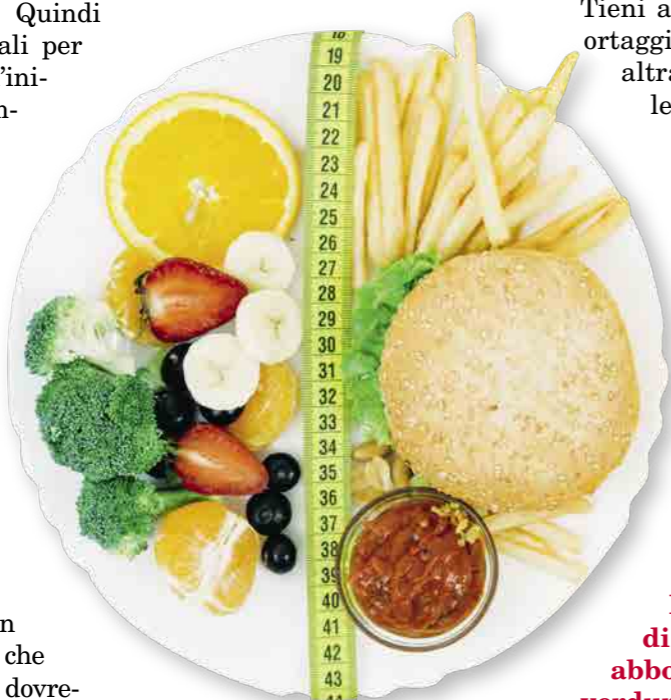


Immagine da: freepik.com

**vimento ti fa bruciare di più e riduce la voglia di fumare.**

Se aumenti la tua attività fisica rispetto a com'era ai tempi del fumo, non avrai bisogno di ridurre la quantità di cibo che mangi. Potrai invece migliorarne la qualità.

In genere è più facile essere co-

stanti sul movimento trovandosi un compagno o una compagna con cui fare attività fisica. In due sarà più difficile inventar scuse per saltare la sessione!

**Allora pronti? VIA!!!**

**Ecco in pratica cosa fare tutti i giorni:**

**Tieni attivo il metabolismo.**

Per cominciare bastano 30 minuti al giorno di attività moderata. Un'attività cioè che ti faccia aumentare il battito cardiaco, ma che ti permetta di parlare. Se ti diverte, scarica una APP che ti guidi, almeno all'inizio.

**Combatti gli attacchi di fame.**

Tieni a portata di mano frutta, ortaggi da sgranocchiare, noci o altra frutta secca. Trova delle attività che ti distraggano in questi momenti: yoga e rilassamento si sono dimostrati ottimi alleati per la cessazione del fumo, in abbinamento con il metodo per smettere che hai scelto. Inventati delle routine piacevoli per il dopo pasto o per altri momenti della giornata in cui eri solito fumare.

**Riduci la tua porzione di pasta, riso, pane, ma abunda con le porzioni di verdura.**

Mastica lentamente e appoggia le posate tra un boccone e l'altro, per dar tempo al tuo cervello di ricevere il segnale di sazietà.

**Il cibo è più saporito** ora che non fumi, ma non vuol dire che ne devi mangiare di più. Gusta ogni boccone, assaporandolo con calma.

# CORRI LA VITA

Combatti il tumore al seno

## Il 27 settembre la solidarietà continua a correre!

**C**ultura, dirette social e sport individuale in nome della solidarietà: durante la "Settimana Europea dello Sport" **domenica 27 settembre torna Corri la Vita.** La manifestazione, cui **LILT Firenze** offre il suo **supporto organizzativo**, è tra gli eventi più attesi e partecipati in città e si prepara a festeggiare la sua **XVIII edizione** con una nuova formula, per continuare a promuovere la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla cura e alla prevenzione del tumore al seno.

Obiettivo della raccolta fondi 2020 garantire il sostegno ai **tre progetti storici**: il Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose, SenoNetwork Italia Onlus e Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus.

Grazie ai fondi raccolti sarà finanziato ancora il **Progetto EVA**, promosso e messo a punto da Corri la Vita Onlus in collaborazione con la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, Sezione di Firenze, per sostenere le donne malate di tumore rispetto alle problematiche legate alle conseguenze delle cure nell'intera **Area Vasta Fiorentina** (Firenze, Prato, Empoli, Pistoia): osteoporosi, fertilità, genetica, menopausa.

Quest'anno non ci sarà la tradizionale corsa cittadina lungo percorsi prestabiliti, ma **verrà promosso lo sport individuale** da svolgere all'aria aperta in compagnia di amici e familiari, con i testimonial di Corri la Vita che si collegheranno nell'arco della intera giornata con **dirette social** attraverso i canali ufficiali dell'evento (Facebook e Instagram ore 9,30, 12,00, 15,00, 18,30).

### Visite di prevenzione in piazza



La mattina sarà dedicata all'**attività fisica**: dopo il riscaldamento in streaming con gli insegnanti della palestra **Firenze Marathon Wellness**, sarà un volto amato da tutti noi a dare lo start ufficiale dell'edizione 2020. Pausa pranzo e poi, grazie alla collaborazione con l'**Associazione Città Nasosta**, spazio alla cultura: la manifestazione dà infatti la possibilità di **visitare gratuitamente più di 30 mete culturali** - a Firenze e in gran parte della Toscana - semplicemente indossando la maglietta ufficiale di Corri la Vita 2020 per facilitare l'accesso alle quali sarà disponibile sul sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) un semplice e pratico sistema di prenotazione "saltalacoda".

Tra le mete sicuramente più speciali troviamo il tour tra le ville medicee di Castello, Petraia, Poggio a Caiano e Cerreto Guidi.

**Dal 1° settembre sarà possibile sostenere la raccolta fondi in tanti punti del territorio oppure online ed assicurarsi una delle ambite magliette firmate da Salvatore Ferragamo**, tra i più grandi sostenitori dell'iniziativa. La versione 2020 della maglia è verde militare ed il suo packaging è totalmente biocompostabile.

Il "testimonial grafico" di questa edizione sarà **Agnolo Doni**, mercante e mecenate fiorentino del XVI secolo ritratto superbamente da Raffaello Sanzio: l'opera, conservata nelle nuove sale della Galleria degli Uffizi dedicate a Michelangelo e Raffaello, è stata scelta in occasione del cinquecentenario della morte dell'artista.

**Info su [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it)**

**Sabato 26 e Domenica 27 Settembre in Piazza della Signoria**, sarà presente l'unità mobile Ispro per effettuare **mammografie** e il camper della LILT Firenze dove verranno svolte **visite di prevenzione melanoma**. La prenotazione andrà effettuata nei giorni precedenti l'evento (fino ad esaurimento delle disponibilità) contattando il numero telefonico della Lilt **055 576939**.

**Mentre la prestazione di mammografia rientra nel Servizio Sanitario Nazionale per cui dovrà essere versato il ticket se dovuto, le visite di prevenzione melanoma nel camper LILT saranno gratuite.**