Per il sostegno al progetto D4O si ringraziano

MSD Posteitaliane Roche

Spazio riservato alle informazioni del Centro Oncologico

Note/Informazioni

Timbro



MEDICINA PERSONALIZZATA

La **Medicina Personalizzata (MP)** consiste nell'individuare le caratteristiche genetiche, cliniche, ambientali e comportamentali peculiari di ogni paziente, allo scopo di individuare le strategie preventive e/o curative più appropriate per tale individuo, con una maggiore probabilità di successo clinico e la minore probabilità di effetti avversi e inefficacia.

La Medicina Personalizzata porta al centro delle strategie mediche il paziente e non soltanto la malattia.
La **Medicina di Precisione** attraverso le moderne tecnologie che identificano le caratteristiche uniche del paziente e della malattia si trasforma pertanto in Medicina Personalizzata.

Ognuno di noi metabolizza i farmaci in maniera differente e da questo dipende il differente effetto del farmaco e la tossicità che è unica per ogni individuo. Oggi siamo in grado di studiare le alterazioni a livello dei geni coinvolti nel metabolismo dei farmaci e sapere prima se un paziente avrà tossicità o minore/maggiore effetto e questo è uno dei pilastri su cui si fonda la personalizzazione del trattamento.

A determinare il successo o insuccesso di un determinato farmaco contribuisce anche la valutazione delle interazioni tra i farmaci che vengono assunti. Un individuo di età superiore a 65 anni assume in media da 1 a 3 farmaci e sopra i 70 anni più di 5 farmaci, mentre un paziente in ospedale può assumere fino a 8 farmaci. I diversi farmaci possono influenzarsi a vicenda e questo può aumentare o diminuire l'effetto del farmaco stesso. Oggi possiamo studiare le interazioni dei farmaci e personalizzare il trattamento con farmaci della stessa classe che non si influenzano tra loro. Il trattamento viene personalizzato sulla base delle caratteristiche della neoplasia. Ogni neoplasia è differente dalle altre. Studiare le mutazioni, ovvero le alterazioni a livello del DNA delle cellule tumorali è oggi possibile e permette di definire la prognosi di una malattia (cioè l'andamento della malattia) ma anche a quali farmaci la neoplasia sarà maggiormente sensibile. Per esempio, le neoplasie mammarie che iperesprimono HER-2 (ovvero nell'esame istologico è positiva questa proteina chiamata c-erb) sono sensibili a farmaci a bersaglio molecolare (farmaci intelligenti, farmaci mirati ecc.) come il Trastuzumab, Pertuzumab, Lapatinib, TD-M1. Così come, le neoplasie del polmone che sono caratterizzate da mutazioni di un gene che si chiama EGFR, sono sensibili a farmaci a bersaglio molecolare come Osimertinib, Gefitinig, Erlotinib, Afatinib. Questi rappresentano solo un piccolo esempio delle possibilità terapeutiche ad oggi disponibili.

Infine, oggi non possiamo più dimenticarci del nostro **microbiota**. Con il termine microbiota si intende l'insieme dei microorganismi che convivono sulle nostre superfici (bocca, apparato digerente, pelle, tratto genito-urinario). Noi siamo colonizzati da circa 500-600 specie diverse di batteri. La popolazione batterica è 10 volte più numerosa rispetto a tutte le cellule del nostro corpo. Il microbiota svolge un ruolo protettivo nei confronti di altri germi potenzialmente dannosi; stimola, fin dalla nascita, il sistema immunitario dell'ospite; ha un ruolo nella corretta digestione e nell'assorbimento di nutrienti; contribuisce alla detossificazione di diverse sostanze dannose. Poiché il ruolo delle alterazioni del microbiota è sempre più riconosciuto in numerose patologie, la determinazione di tali alterazioni consente un ulteriore livello di personalizzazione delle cure applicate al singolo paziente.

L'insieme delle informazioni derivanti dallo studio del paziente, della neoplasia, dei farmaci somministrati e del microbiota rappresenta oggi una opportunità e la massima espressione della Medicina Personalizzata.



IMMUNOTERAPIA

Le armi che abbiamo a disposizione nella lotta ai tumori sono state fino ad oggi la chirurgia, la chemioterapia, la terapia ormonale, la terapia a bersaglio molecolare e la radioterapia.

Il nostro corpo possiede un'altra arma estremamente efficace, che ci protegge non solo dalle infezioni ma anche dai tumori. Il compito del nostro sistema immunitario è, infatti, quello di riconoscere tutto ciò che è diverso da noi e quindi potenzialmente dannoso e distruggerlo. Nelle prime fasi dello sviluppo di un tumore il sistema immunitario riesce a riconoscerlo e distruggerlo. Le cellule tumorali, nelle fasi successive, sono in grado di nascondersi dal sistema immunitario, di bloccarlo e crescere fino a generare un tumore clinicamente evidente.

L'immunoterapia consiste proprio nell'educare il sistema immunitario a riconoscere nuovamente le cellule tumorali e a distruggerle. La rivoluzione dell'immunoterapia ha visto come primo protagonista il melanoma metastatico aumentando la sopravvivenza e la qualità di vita dei nostri pazienti.

L'immunoterapia trova oggi utilizzo quotidiano nel melanoma, nel tumore del polmone, nel tumore del rene, nei tumori del distretto testa-collo e a breve anche nel tumore della mammella.

Oggi ci troviamo solo all'inizio di questa nuova rivoluzione, nel futuro prossimo avremo a disposizione nuove strategie di immunoterapia come i CAR-T o combinazioni di più farmaci.



Incontra donna Onlus OCCUPIAMOCI DI SENO

Fmp Fondazione per la Medicina Personalizzata

DANCE D4O for Oncology



Il primo percorso di ballo in Italia per pazienti oncologici

www.dance4oncology.it

Con il patrocinio di Presidenza Consiglio dei Ministri Ministero della Salute

DANCE for Oncology

CHE COS'È
D4O è un percorso dedicato ai pazienti oncologici che permette di migliorare l'umore, la condizione psico-fisica e ritrovare entusiasmo e gioia di vivere attraverso il ballo.

A CHI È RIVOLTO
A tutti i pazienti (uomini e donne) che hanno affrontato oppure stanno affrontando una patologia oncologica.

COME FUNZIONA
Da settembre a dicembre 2019 ci sarà la fase di test in 13 città italiane. Dal 2020 il progetto sarà diffuso su tutto il territorio nazionale. I percorsi di test verranno ospitati in 13 scuole di ballo, cui verranno abbinati un uguale numero di centri oncologici. Ciascun percorso ha durata trimestrale e prevede due incontri settimanali di un'ora per un totale di 24 lezioni.
Le città in cui partirà il progetto pilota sono: Cagliari, Catanzaro, Cosenza, Forlì, Lecce, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Pisa, Roma, Torino, Verona.

COME È NATO
D4O è nato dalla sinergia tra Carolyn Smith e l'Associazione IncontraDonna Onlus. Carolyn Smith è l'icona italiana della battaglia al tumore: attraverso il suo esempio ha dato coraggio e speranza a migliaia di persone che si trovano all'interno di un percorso oncologico.
Dalla convinzione che il ballo sia un valido supporto alla cura e una "carezza dell'anima" particolarmente efficace in un momento esistenziale così complesso come quello della malattia oncologica è nata la collaborazione con la prof. ssa Adriana Bonifacino, che da anni studia i benefici di questa disciplina nel percorso oncologico e di riabilitazione.

I BENEFICI DEL BALLO NEL PERCORSO ONCOLOGICO
- ritrovare benessere psicologico e autostima
- imparare ad accettare ed amare la propria nuova identità durante e dopo il percorso di cure
- trovare solidarietà e incoraggiamento all'interno di un gruppo di "pari" che sta vivendo la stessa esperienza
- ritrovare la fiducia in sé stessi e nella vita e la capacità di mettersi in gioco
- migliorare la coordinazione
- ripristinare il tono muscolare
- attenuare i dolori articolari
- aumentare la flessibilità
- fare nuove amicizie e creare nuove sinergie

GLI IDEATORI DEL PERCORSO D4O
Carolyn Smith, coach e giudice internazionale di ballo, presidente di giuria di Ballando con le Stelle.
Adriana Bonifacino, docente di Oncologia Medica all'Università La Sapienza di Roma, responsabile Senologia all'Ospedale Sant'Andrea di Roma, presidente Associazione IncontraDonna Onlus.
La **Fondazione per la Medicina Personalizzata** del prof. **Paolo Marchetti**, il primo ente al mondo impegnato nella realizzazione di una Carta d'Identità terapeutica per i pazienti oncologici.

PER INFORMAZIONI
contattaci@dance4oncology.it



IMPARIAMO A MANGIARE
Quando si parla di alimentazione non si può prescindere dal concetto di prevenzione. È noto come sia possibile prevenire molte malattie, agendo sulle nostre scelte alimentari. Sicuramente non c'è un cibo magico o uno schema alimentare garantito per curare o prevenire il cancro, e molte malattie metaboliche, tuttavia è sempre più chiaro come lo stile di vita, compresa l'alimentazione, possa fare una grande differenza nel ridurre il rischio di sviluppare la malattia.

DARSI UN METODO (DA 0 AI 100 ANNI)
Darsi un metodo vuol dire quindi gettare le basi di un'alimentazione sana a cominciare dai primi giorni di vita del bambino, ma anche cambiare il nostro modo di sederci a tavola e approcciare il cibo.
Anzitutto, non trascurate l'importanza dell'allattamento al seno del neonato, poi le quantità e la qualità dei cibi, durante il periodo dello svezzamento, infine attenzione alle caratteristiche nutrizionali e alla grandezza delle porzioni degli alimenti e dei nutrienti che decideremo di portare sulle nostre tavole per il resto della vita. In questo senso un metodo mentale mnemonico da portare sempre con noi ci aiuterà in qualsiasi situazione a comprendere se stiamo mangiando correttamente e ad affrontare i "vizi" alimentari con giudizio.
Il metodo mentale, molto semplice, si fonda sul rispetto della regola del 7: rispetto della qualità e quantità dei 4 macronutrienti essenziali (Proteine, Carboidrati, Grassi e Fibre) che non devono mai mancare nella composizione dei nostri piatti, associato a 3 abitudini essenziali ovvero bere acqua ed eliminare il più possibile l'utilizzo di zuccheri e sale aggiunto.

LA REGOLA DEL 7
1) I carboidrati
Devono rappresentare il 55-60% delle calorie presenti sulla nostra tavola: sono fondamentali per dare energia al nostro organismo e devono essere principalmente carboidrati complessi. Quindi prediligiamo carboidrati come pane e pasta possibilmente integrali e in quantità corrette rispetto al totale energetico della giornata. Ad esempio: **80 grammi di pasta rappresentano una porzione ideale per un adulto normo peso, mentre una porzione media di pane integrale corrisponde a circa 50 grammi.** Evitiamo gli zuccheri semplici, quelli contenuti nella frutta sono infatti più che sufficienti per soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero, pertanto facciamo **particolare attenzione a quegli alimenti o bevande ricchi in zuccheri semplici.** Via libera agli zuccheri semplici solo se pratichiamo uno sport che prevede un grande sforzo fisico di breve durata.



2) Le Proteine
Devono rappresentare il 15-20% delle calorie presenti sulla nostra tavola: in generale, carne e pesce devono essere quindi consumate in piccole quantità e devono essere di qualità. Molti studi hanno stabilito un legame tra il rischio di cancro e il consumo eccessivo di carne trasformata.
Le proteine devono essere variate tra animali e vegetali: questo vuol dire alternare correttamente pesce, carne e uova a proteine di origine vegetale come ceci, lenticchie, piselli e fagioli. I legumi non dovrebbero mai mancare almeno in un pasto del giorno mentre il pesce non dovrebbe mai mancare nell'arco della settimana, meglio se più volte, e in particolare quello azzurro e di taglia piccola. Sulle proteine gioca un ruolo fondamentale una revisione del concetto "comune" di quantità. **Quindi non è solo la frequenza con cui utilizzeremo le proteine di origine animale nell'arco della settimana da tenere sotto controllo, ma soprattutto la quantità complessiva che assumeremo nell'arco della giornata.**

3) I Grassi
Devono rappresentare il 20-30% delle calorie presenti sulla nostra tavola. I grassi sono di fondamentale importanza per il corretto sviluppo del sistema neurologico, purché di qualità e utilizzati in modiche quantità. In questo senso, in Italia abbiamo la fortuna di avere un grasso vegetale molto pregiato come l'olio extravergine di oliva, che deve rappresentare una delle fonti principali (anche se non esclusiva) degli acidi grassi assunti giornalmente. Non tutti i grassi sono uguali! Evitate il cibo preparato con eccessive quantità di grassi saturi e che contengono grassi trans. Gli acidi grassi trans, infatti, aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e tumori.
Gli acidi grassi trans, idrogenati si possono trovare in diversi alimenti del commercio anche se, grazie alle nuove tecnologie alimentari, sono in continua diminuzione (comunque, la loro presenza è riconoscibile in etichetta dei prodotti alimentari, poiché gli oli e i grassi che li contengono riportano la dicitura aggiuntiva «totalmente o parzialmente idrogenato»).

4) Le Fibre
Sia per gli adulti che per i bambini fibre a volontà. Ogni pasto dovrà prevedere la giusta quantità di frutta e verdura, che andranno variate per tipologia e scelte in base alla stagionalità. È importante consumarne almeno 5 porzioni al giorno, per un totale di circa 600 grammi.
L'ideale sarebbe ripartire le quantità suddividendole in 3 porzioni di verdura e 2 di frutta, ovviamente tra le verdure sono escluse le patate. Scegliete verdure fresche, possibilmente a km 0, con una rotazione sulla tavola che rispetti la stagionalità. Frutta e verdura, infatti, sono ricchi di nutrienti noti come antiossidanti che potenziano il sistema immunitario e aiutano a proteggere dalle cellule tumorali.

5-6-7) Zucchero, Sale e Acqua
Per dare sapore al cibo è più utile servirsi, in sostituzione del sale e dello zucchero, di erbe e spezie che stimolano il sistema immunitario: cannella, aglio, zenzero e polvere di curry. Infine, l'abitudine che non ci deve mai, ma proprio mai, abbandonare è quella di bere l'acqua. **L'acqua è la base della vita e dobbiamo sempre tenere a mente la necessità di idratarci correttamente.** In questo caso, troppo non è mai abbastanza per un elemento che è essenziale per la nostra vita e il nostro stato di salute.

PREPARA IL TUO CIBO IN MANIERA SALUTARE
Per la nostra salute, particolare importanza assumono anche la preparazione e la conservazione degli alimenti. Ecco dunque alcuni suggerimenti che aiuteranno ad ottenere i maggiori benefici dal mangiare e ridurre gli agenti da evitare derivanti dalla cottura del cibo. In generale bisogna ricordare che le verdure devono essere cotte poco, per preservarne al meglio i valori nutrizionali.
Le verdure troppo cotte perdono molte vitamine e minerali. Per questo, oltre a cuocere poco le verdure, dovremmo avere la buona abitudine di alternare ogni giorno alimenti crudi e cotti nell'ambito della nostra alimentazione. Meglio evitare poi tutti gli alimenti che risultano bruciati o peggio carbonizzati.
Per quello che riguarda le cotture non cuocete oli ad alte temperature. **Le cotture a bassa temperatura impediscono modificazioni nella struttura chimica e non innescano processi di degradazione che possono formare sostanze nocive.** Invece di friggere in padella e soffriggere, preferite appassire in olio o ancora meglio optate per metodi più salutari come la cottura al forno, al cartoccio e la bollitura. Non dimentichiamo infine la cottura al vapore, nell'immaginario collettivo pensata come metodo da utilizzare solo nelle diete per la realizzazione di cibi insipidi invece capace di regalare pietanze gustose e sane.

Attenzione ai barbecue. La combustione e la carbonizzazione delle carni possono liberare sostanze cancerogene (es. idrocarburi policiclici aromatici - IPA). Se si sceglie di utilizzare il barbecue come mezzo di cottura, il consiglio è di alternarlo il più possibile ad altre modalità di cottura durante la settimana e fare attenzione a non cuocere troppo la carne.

Infine, si ricorda di scegliere bene pentole e padelle. È molto importante che quando il rivestimento antiaderente di una pentola o padella inizia a rovinarsi a causa di alcuni graffi, la pentola venga gettata via. Questo perché il rivestimento si sfalda e l'alluminio che viene liberato può essere pericoloso. Infine, usare sempre contenitori adatti al microonde per riscaldare o cuocere i cibi con questo strumento di cucina.

POLPETTE BIANCHE
Ingredienti per 4 persone
Polpa di coniglio g. 300
Pane casareccio g. 150
Pera abate n.1
Cannella q.b.
Latte g. 100
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Insalata da taglio g. 200
Sale q.b.

Procedimento:
miscelare la carne di coniglio passata al tritacarne al pane lasciato a mollo nel latte, tritarlo, unire la pera tritata a punta di coltello, il sale e la cannella in polvere.
Dorare le polpette in padella con olio, ultimare con 'insalatina' da taglio.

N.B.: il coniglio è una carne bianca tra le più digeribili e questa ricetta abbina le fibre della frutta alle proteine della carne.

INSALATA DI BACCALÀ
Ingredienti per 4 persone
Baccalà g. 400
Piselli g. 300
Olive taggiasche g. 50
Carote g. 500
Aneto q.b.
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Fibra di patate q.b.
Fiori di zucca g. 100
Pomodori secchi g. 30

Procedimento:
cuocere il trancio di baccalà con poco olio e aneto nel forno a vapore.
A parte preparare un centrifugato di carote e addensare con la fibra di patate.
A parte scottare i piselli in acqua bollente e raffreddare, frullare e passare in modo da ottenere una crema senza buccia.

Composizione:
disporre al centro piatto la crema di piselli, unire al centro il baccalà, le olive denocciolate, l'estratto di carote addensato, i fiori di zucca e ultimare con pomodori secchi tritati.

HAMBURGER VEGETALE
Ingredienti per 4 persone
Quattro Panini al latte e sesamo
Patate g. 300
Carote n°2
Zucchine n°2
Farina di semola g. 50
Olio extra vergine d'oliva
4 cucchiai
Lattuga g. 200

Procedimento:
realizzare con una base di patate bollite e schiacciate l'hamburger aggiungendo le zucchine a cubetti padellate, le carote bollite, il basilico, passare l'hamburger alla semola e dorarlo in padella con olio.
Tagliare a metà il panino, dorarlo in padella e farcirlo con l'hamburger vegetale, il pomodoro e la lattuga, ultimare con il ketchup fatto in casa.

Per il Ketchup
salsa al pomodoro fresco g. 50
aceto bianco g. 5
zucchero g. 15