

## » Malati & Malattie

# A Torino si registra il numero più elevato di pazienti colpiti da melanomi

di Gloria Sacconi Jotti

**T**orino è al primo posto tra le città italiane per numero di melanomi (tumore maligno della pelle) diagnosticati con circa 19 casi all'anno ogni 100mila abitanti su una media italiana di 12 casi. Il capoluogo piemontese precede città e province del Nord Est, quali Trento - Bolzano, Trieste e le province del Veneto, regione italiana con più casi di **melanoma**. Questi sono gli ultimi dati aggiornati del Servizio di rilevazione epidemiologica del CPO Piemonte. La sola causa ambientale correlata è l'esposizione intensa ed intermittente ai raggi UV solari naturali ed artificiali. Le popolazioni del Nord Italia sono a maggior rischio per la carnagione chiara e per la scarsa abitudine della pelle all'esposizione solare. I casi sono quasi raddoppiati dal 1996 al 2006. Questi dati sono stati presentati recentemente all'Accademia di Medicina di Torino dalla professoressa Maria Grazia Bernengo (direttore della dermatologia universitaria dell'ospedale San Lazzaro dell'azienda ospedaliero universitaria San Giovanni Battista di Torino). Se per la maggior parte dei tumori di altri organi gli aumenti di incidenza sono legati alla crescita della durata della vita, nel caso del **melanoma** questo non si può sostenere, perché la fascia di età più colpita è quella tra i 40 ed i 60 anni. Pur non essendo l'unico tipo di tumore cutaneo, il **melanoma** è contraddistinto da un maggior rischio di mortalità. Importantissimo il ruolo della diagnosi precoce. Va sottolineato infatti che l'aumento dei casi riguarda quasi esclusivamente i melanomi sottili in situ (49,6% dei casi), che rappresentano un bassorischio prognostico per i pazienti. Le forme invasive, con prognosi peggiore, sono sostanzialmente stabili. L'incidenza appare in costante crescita, ma la mortalità è stabile da oltre 20 anni. Secondo questi dati la sopravvivenza infatti supera mediamente il 90% a 5 anni dalla diagnosi per rimanere sostanzialmente invariata negli anni successivi, mentre per esempio in Polonia la sopravvivenza supera di poco il 50%. L'efficacia della diagnosi precoce dipende dai dermatologi, ma anche e soprattutto dai cittadini che devono provvedere a prenotare una visita dermatologica, anche in assenza di sintomi. Rimane fondamentale la prevenzione primaria, che consiste nel ridurre al minimo le esposizioni eccessive alla luce solare ed artificiale.

[gloriasi@unipr.it](mailto:gloriasi@unipr.it)





ogni giorno e non più di un bicchiere di vino al giorno, possono allungare la vita di 14 anni».

Torniamo alla domanda iniziale: ma la longevità non è in buona parte "ereditaria"?

«Certo la possibilità di diventare centenari dipende dalla propria costituzione, ma è forte anche l'influenza della vita che si conduce. E non si tratta solo di trattare bene il proprio corpo, alle tre regole citate prima, ne aggiungerei una quarta: per vivere a lungo, e bene, conta sentirsi parte di una comunità anche da vecchi. È importante riuscire a viverci, per primi, come una risorsa e non come un peso».

E se è l'intelletto e non il fisico a venire colpito per primo dal passare degli anni? «Per difendere la mente può bastare poco: dialogare, discutere, informarsi, leggere, scrivere: diari, racconti, poesie. E poi giocare a carte, a sudoku, fare parole crociate. Tutto può servire per restare collegati alla vita».

Quasi tutta sulle nostre "spalle", dunque, la possibilità di vivere a lungo e bene?

«Anche la medicina ha fatto la sua parte, non ci facciamo scoraggiare dal fatto che oggi muore di cancro una persona su tre, mentre 100 anni fa era una persona su trenta. Non vuol dire affatto che il cancro sia oggi più aggressivo, ma semplicemente che in passato si moriva di altro prima che di tumore. Poi sono arrivati i vaccini, gli antibiotici, il cortisone. La mortalità per infarto si è ridotta a un terzo rispetto a 50 anni fa. E nella cura del cancro sono stati fatti progressi sotto gli occhi di tutti. Stiamo andando nella direzione giusta».

**Daniela Natali**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'esempio

### Come a Okinawa, la «terra degli immortali»

Gli abitanti di Okinawa, un piccolo gruppo di isole giapponesi, sono famosi (come i nostri sardi) per la loro longevità, tanto che un tempo, l'isola principale, che dà il nome all'arcipelago, veniva chiamata "la terra degli immortali". Un titolo quasi meritato, visto che la percentuale di centenari è la più alta al mondo: circa 35 ogni 100 abitanti. E ad Okinawa non si vive solo a lungo, ma a lungo e bene. Qual è il segreto dei centenari di Okinawa? «È presto detto, — risponde il professor Umberto Veronesi — gli abitanti di Okinawa considerano il cibo una medicina, e quindi mangiano in modo sano. E poco. Soprattutto, si sentono parte di una comunità per tutta la vita. "Appartengono" sempre a qualcuno. A cento anni, molti ancora lavorano e se non possono più farlo, aiutano la famiglia e la comunità con la loro saggezza, i loro consigli. I vecchi sono considerati importanti e utili. E lo sono effettivamente». L'alimentazione degli abitanti di Okinawa è stata molto studiata nel corso degli anni: il concetto del cibo come medicina (in lingua locale *ishoku doghen*) si traduce in un largo consumo di frutta e verdura, di prodotti derivati dalla soia, di alghe e di tantissimo pesce. E il consumo di prodotti ittici in queste isole è superiore a quello, già molto alto, di tutto il resto del Paese e come è noto il pesce è ricco di preziosi Omega 3. E poi altro che tre chilometri al giorno, i super nonni di Okinawa si dedicano ancora in tarda età al Karate e al *Kobudo*, tradizionale arte marziale che a Okinawa si pratica senza ricorrere ad armi vere e proprie, ma utilizzando gli attrezzi di lavoro come mezzi di difesa. Se a tutto questo si aggiunge un ambiente di rara bellezza naturale e la serenità nell'affrontare vita e morte, viste come un continuum, iscritto in un percorso spirituale e divino, i segreti di Okinawa sono tutti svelati.



- Il Libro della Salute, scritto da Umberto Veronesi, sarà acquistabile in edicola con il **Corriere della Sera** e la **Gazzetta dello Sport** fino al 4 giugno
- Il libro è di **315** pagine, divise in otto capitoli, contiene centinaia di schede informative, decine di tabelle, test, quiz e consigli
- Il volume viene pubblicato in occasione del **Giro d'Italia** di cui la Fondazione Veronesi è partner scientifico
- Il costo è di €12,90 (più il prezzo del quotidiano)

D'ARCO

# La lotta al tumore passa anche da tavola e menu

**Non ci sono trucchi e scorciatoie, il segreto di una dieta equilibrata è sempre lo stesso: meno grassi e zuccheri, più frutta e verdura, porzioni poco abbondanti.**

Raccomandazioni che valgono per tutti, e in particolare per chi combatte un tumore. Al centro congressi Giovanni XXIII è stata presentata ieri «Assapora la vita», una campagna nazionale itinerante promossa in città dall'Associazione oncologica bergamasca che suggerisce i principi di una sana alimentazione per convivere meglio con il tumore al seno. All'incontro, aperto al pubblico, hanno partecipato un centinaio di persone. Con l'aiuto del ricettario messo a punto da Alessandro Circiello, uno dei più apprezzati rappresentanti dell'ultima generazione di cuochi italiani, conosciuto anche per le apparizioni televisive, sono state illustrate le proprietà di alcuni alimenti ritenuti efficaci e raccomandati per le persone in terapia, ma anche nella prevenzione dei tumori.

## I dati

«Nella Bergamasca ci sono 800 nuovi casi all'anno di tumore al seno, ma con le terapie attuali l'esito è positivo nel 90% dei casi - spiega Carlo Tondini, direttore di **Onco**logia medica agli Ospedali Riuniti -, quindi possiamo dire che oggi ci sono 15 mila bergamasche che hanno sconfitto la malattia. Il regime alimentare e il controllo del peso sono importantissimi». Come spiega Fulvio Sileo, responsabile di Dietologia clinica ai Riuniti, «spesso il tumore al seno è associato alla menopausa, e questo favorisce l'aumento di peso. Ridurre l'apporto alimentare è in-

dispensabile, così come continuare a fare attività fisica, meglio se ludica». Per le pazienti, specie nei 3-6 mesi di fase acuta, nutrirsi non è semplice: non si sente gusto dei cibi, spesso c'è nausea e manca l'appetito. «Per combattere questi effetti collaterali della chemioterapia è meglio frazionare il cibo in più pasti, scegliere cibi secchi per combattere la nausea e non trascorrere troppo tempo in cucina, meglio ancora se è un'altra persona a preparare i pasti», raccomanda Giuliana Invernici, dietista al Bolognini di Seriate. Da una parte bisogna combattere l'inappetenza, in un momento in cui si ha bisogno di tutta la propria forza fisica, dall'altra c'è un altro rischio di ingrassare dopo la terapia. Per questo l'alimentazione consigliata è quella ispirata alla dieta mediterranea, che prevede un buon consumo di frutta e verdura, legumi e pesce preferiti alla carne e un ridotto utilizzo di grassi, proteine animali, zuccheri e cereali raffinati. Tutti principi rispettati nelle ricette illustrate dallo chef Alessandro Circiello, che ha mostrato come realizzare ottimi primi, secondi e persino dolci secondo le regole della buona alimentazione. A Bergamo l'Associazione italiana prevenzione oncologica ha promosso iniziative gastronomiche che vanno in questa direzione, come i menu realizzati dallo chef Filippo Cammarata al ristorante Cece e Simo (la prima proposta il 15 maggio), mentre in autunno sarà messo in calendario un corso di cucina della salute proposto da «L'arte del cucinare». ■

**Marina Marzulli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

