

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	Ifom			
25	Il Sole 24 Ore	01/02/2022	<i>Intelligenza artificiale: la scommessa di Datrix guarda al biomedicale (L.Viggiano)</i>	2
	Assidai.it	25/02/2022	<i>Curare il cancro a tavola, un'alimentazione corretta potenzia le cure</i>	3
	Gazzetta.it	18/02/2022	<i>Dieta ipoglicemizzante contro il cancro: così lo choc metabolico resetta il sistema immunitario</i>	5
	OrizzonteScuola.it	14/02/2022	<i>Prossimi corsi di formazione per insegnanti: video nella didattica, valutazione formativa e microscopio</i>	8
	Corrierenazionale.it	13/02/2022	<i>Tumori: benefici con la dieta ipoglicemizzante</i>	11
	Msn.com/it	10/02/2022	<i>Milano, la ricercatrice Stefania Morganti vola dallo IEO a Boston: «Studio i tumori considerati i</i>	13
	Msn.com/it	07/02/2022	<i>Dieta mediterranea: è (ancora) la migliore al mondo davanti a Dash e flexitariana. Ecco perché</i>	14
1	Il Quotidiano del Sud	02/02/2022	<i>Ricerca Unical aiuta "Un valore nel sangue aiuta a valutare il rischio di morte"</i>	17
90/92	Alimentazione Naturale	01/02/2022	<i>Poke fatto in casa: 3 ricette anti-tossine</i>	19
	Cosenzachannel.it	01/02/2022	<i>Un valore nel sangue potrebbe aiutare a valutare il rischio di morte: la ricerca di Unical e Ifom</i>	22
22	Luna Nuova	01/02/2022	<i>Arance, miele e marmellata la lotta al cancro è sempre più dolce</i>	25
8/10	NCF Notiziario Chimico Farmaceutico	01/02/2022	<i>Farmamondo</i>	26
	Ecodellojonio.it	31/01/2022	<i>Studio Unical: un valore del sangue ci dice qual è il rischio individuale di morte. Ecco quale</i>	29

FOCUS

Intelligenza artificiale: la scommessa di Datrix guarda al biomedicale

L'evoluzione in campo biomedicale accelera sui binari dell'intelligenza artificiale. L'Italia è protagonista di diversi progetti internazionali, soprattutto sul fronte dell'innovazione guidata dai dati e dagli algoritmi nell'ambito dell'imaging destinato non solo alla diagnostica. È il caso dei progetti Crimson, OrganVision, finanziati da Grant europei Orizon 2020 rispettivamente con una dote di 5,1 e 3,7 milioni; NewMed, cofinanziato dal Fesr della Regione Lombardia con un budget di 3 milioni.

Team multidisciplinari, composti da ingegneri chimici e fisici, biotecnologi, data scientists, biologi e medici stanno lavorando coordinati, nel caso di Crimson e NewMed, dal Politecnico di Milano.

L'università norvegese UiT the Arctic University of Norway è, invece, capofila di OrganVision. La sfida dell'applicazione dell'intelligenza artificiale, per i tre progetti, è giocata dal gruppo Datrix, nato in Italia nel 2010, quotato in Euronext Growth Milan.

L'approccio «data-driven abilitato dall'intelligenza artificiale ha la capacità di accelerare l'evoluzione di settori tra loro molto diversi. - spiega Mauro Arte, direttore generale del gruppo Datrix - determina un'innovazione dirompente anche nella ricerca scientifica e può avere una funzione sociale».

NewMed, in collaborazione con l'Irccs Humanitas, affinerà macchinari diagnostici di supporto alla chirurgia. Sono previsti tre step: la creazione di uno strumento avanzato di diagnostica per immagini con specializzazione tumorale, lo sviluppo di metodi di imaging in fluorescenza per diagnostica e chirurgia di precisione, la formulazione di nanovettori per il rilascio controllato di farmaci nel cuore malato.

L'intelligenza artificiale sarà determinante nel primo passaggio. Gli algoritmi, sviluppati dalla tech company di Datrix, "3rdPlace", dovranno classificare in tempo reale i tessuti tumorali. La stessa azienda, con il Politecnico di Milano, lavora al progetto internazionale Crimson in collaborazione con l'Istituto Nazionale dei Tumori; il tedesco Leibniz Institut of Photonic Technology di Jena; l'Institut Fresnel di Marsiglia, per mettere a punto un dispositivo di imaging bio-fotonico di nuova generazione. Uno strumento di microscopia-endoscopia in grado di determinare la natura morfologica e molecolare dei campioni biologici. L'attenzione sarà focalizzata su casi di tumore della tiroide, del collo, della testa e malattie epatiche. «Il dispositivo a cui pensiamo dovrebbe consentire di leggere le biopsie superando i limiti dell'approccio attuale - spiega Renzo Vanna, ricercatore del Cnr-Ifn presso il Politecnico di Milano - cioè un risultato soggettivo, non replicabile, che comporta alcuni passaggi, ognuno dei quali ha bisogno di un certo tempo, in particolare il processo chimico utile ad evidenziare le differenze tra tessuto

sano e malato, realizzato in appositi laboratori. Il punto è ottenere uno strumento che, dopo il prelievo del campione, renda in tempi brevi un'immagine che identifica le differenze intrinseche dei tessuti, in sala operatoria, con benefici su tempi, costi, oggettività del risultato e riproducibilità del metodo». Questo, in fase intraoperatoria, consentirebbe al chirurgo di avere in pochi minuti elementi oggettivi, su cui basare le sue scelte per un intervento preciso.

L'AI è parte essenziale anche di OrganVision. «Servirà ad osservare l'evoluzione dei tessuti negli organoidi - afferma Matteo Bregonzio, chief Technology Officer di Datrix - per vedere come evolvono le patologie cardiovascolari. Si punta a definire una metodologia e a indagare diverse malattie». Con l'Ifom di Milano e l'Universitat de Barcelona, sarà sviluppata un'avanzata soluzione di imaging adatta per la ricerca sugli organoidi. «L'intelligenza artificiale permetterà di visualizzare, attraverso i dati acquisiti e generati al microscopio, la degenerazione dei tessuti. Questa rappresentazione - prosegue Bregonzio - sarà utile anche per testare e sviluppare medicinali».

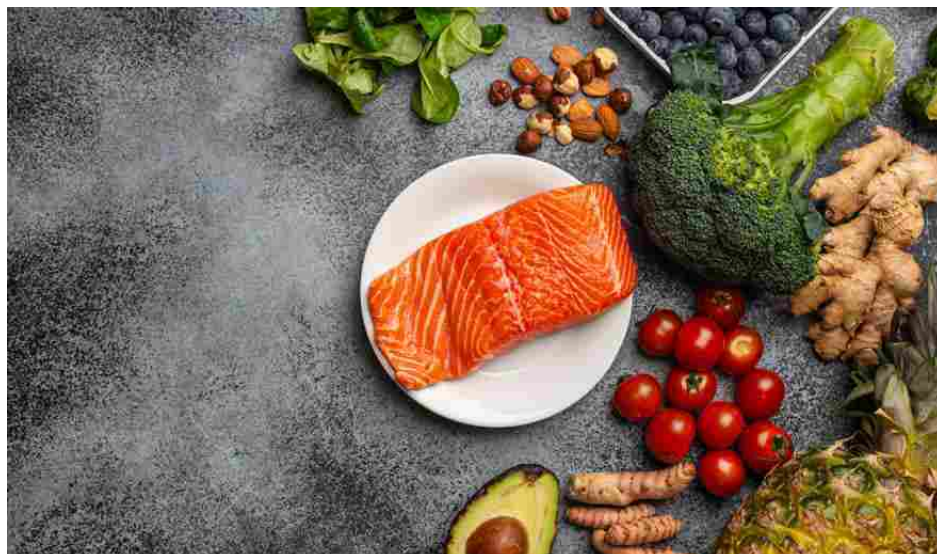
— Laura Viggiano

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Quotata in borsa. Fabrizio Milano d'Aragona è il co-fondatore e Ceo di Datrix





Curare il cancro a tavola, un'alimentazione corretta potenzia le cure

Publicato il 25 Febbraio 2022

Una restrizione calorica molto severa durante le cure oncologiche crea uno **choc metabolico** che può aiutare a contrastare il cancro? È questa la domanda a cui hanno risposto i ricercatori dell'Istituto nazionale dei tumori (Int) e dell'Istituto Fondazione **FIRC** di Oncologia Molecolare **Ifom** di Milano, che hanno condotto uno studio, finanziato dalla Fondazione **AIRC** su 101 pazienti in cura contro la malattia più temuta. Del resto, come affermato da diversi studi in materia, **i regimi alimentari molto restrittivi sono da considerarsi buone armi contro i tumori.**

Il vero tema piuttosto è un altro: quanto sono tollerabili da chi è in cura, nei giorni non certo facili in cui viene somministrata la chemioterapia o l'immunoterapia? Si tratta di un quesito cruciale: il cancro, insieme con le patologie cardiocircolatorie e il diabete, rappresenta una delle principali cronicità a livello globale. Il primo passo – come ricorda sempre Assidai nelle informative ai propri iscritti – è **prevenire queste patologie con stili di vita e di alimentazione adeguati.** È altrettanto evidente che, nella sfortunata ipotesi in cui ci si trovi ad affrontare l'insorgenza di un tumore, diventa cruciale individuare delle **tecniche di cura il più possibili efficaci.** Tra queste ci potrebbe appunto essere una **"dieta-terapia"** con uno choc metabolico da accoppiare alle cure più classiche. In sostanza si tratta di "affamare il cancro": in futuro, sostengono alcuni ricercatori, per combatterlo bisognerà combinare terapie standard, come l'immunoterapia o la terapia ormonale, a terapie nutrizionali in cui viene rivoluzionata la disponibilità di nutrienti sia durante sia dopo la terapia.

Tollerabilità, effetti collaterali ed efficacia

Vediamo ora nel dettaglio i risultati dello studio che è stato condotto. La dieta testata,



Ultime News



Anticoagula orali e prevenzione come contrastare le malattie cardiocircol



Latte e derivati, il decalogo del Ministero della Salute



Donazioni e trapianti nel 2021, l'Italia torna ai livelli pre-Covid

Welfare 24



Legge di Bilancio, restano gli incentivi per il welfare



Il Prodotto Unico: opportunità per le imprese



Bocconi: "Tra pandemia da Covid-19 e Pnrr la possibile svolta per la sanità pubblica"

ipoglicemizzante, prevedeva una restrizione calorica molto severa, di cinque giorni, da adottare ciclicamente ogni tre-quattro settimane durante la chemioterapia o l'immunoterapia, ovviamente sotto supervisione medica. Numeri alla mano, con circa **400-600 calorie** il primo giorno e meno di 400 calorie i successivi, la dieta era composta principalmente da **verdure, olio, tè, frutta, frutta secca** e, soltanto una volta, **pane integrale**.

Tre gli elementi che sono stati valutati a fondo. Innanzitutto, la cosiddetta tollerabilità, su cui non si sono verificati particolari problemi. Lo studio pubblicato sulla rivista specialistica "Cancer Discovery" ha rivelato che su 101 pazienti sottoposti alla dieta-terapia solo quattro sono passati dalla condizione di normopeso a quella di sottopeso, e non in modo grave. Inoltre, il 99% dei pazienti è riuscito a fare almeno un ciclo di cure e di questi il 76% ne ha svolti almeno tre. Secondo punto chiave: gli effetti collaterali. Circa quattro persone hanno accusato astenia, cioè fatica, mentre altre cinque hanno subito un episodio di ipoglicemia; sono state inoltre registrate altre piccole reazioni avverse come nausea o sensazione di confusione. Infine, ma non meno importante, ecco il terzo elemento di valutazione: **qual è stata l'efficacia della dieta-terapia nel contrastare la malattia?** Il presupposto dello studio è che le cellule tumorali approfittano dell'alto livello di zuccheri nel sangue per svilupparsi. Dunque, riducendo il più possibile il glucosio nei giorni di terapia è come se si colpisse il nemico su due fronti: con la dieta e con i farmaci. Allo stesso tempo, - ha rivelato lo studio - lo choc metabolico ha avuto effetto anche sul sistema immunitario, dove riduce il numero e l'attività di cellule "cattive", che inibiscono la risposta immunitaria, e aumenta la quantità di quelle "buone", potenzialmente in grado di riconoscere e uccidere le cellule tumorali. In sostanza **la dieta-terapia aiuta a rendere più efficace il sistema immunitario dei pazienti**.

Su quali tipi di tumore questo approccio è più efficace? In questo caso la risposta è ancora incerta. Lo studio in questione comprendeva soprattutto pazienti con cancro al seno, colon e polmone, ma poiché si trattava di soggetti che si sono offerti volontariamente non si è potuta elaborare una campionatura precisa. Nuove ricerche, nel futuro prossimo, potranno approfondire anche questo aspetto.

Alimentazione durante le cure: i consigli della Fondazione Veronesi

In ogni caso, quando si effettuano delle cure oncologiche, **l'alimentazione rappresenta un elemento chiave**. A ricordarlo è la Fondazione Veronesi che sottolinea come l'obiettivo è aiutare a prevenire la nausea e a combattere gli effetti collaterali della terapia, rappresentati soprattutto da infiammazioni della mucosa e vomito. Per questo valgono **due suggerimenti** in linea generale: si deve masticare molto bene e lentamente e non bisogna preoccuparsi se dopo la terapia si avverte nausea e non si ha fame poiché l'appetito tornerà nel giro di pochi giorni.

Quali sono gli alimenti da privilegiare?

Cereali in chicco integrali ben cotti o pasta di semola di grano duro, meglio se integrale; creme di legumi o legumi ben cotti (scegliendo quelli decorticati o utilizzando il passaverdure); pesce, meglio se azzurro, per l'elevato contenuto di grassi omega-3 ad azione anti-infiammatoria; verdure di stagione; pane di semola di grano duro.

ALIMENTAZIONE
LO STUDIO

Dieta ipoglicemizzante contro il cancro: così lo choc metabolico resetta il sistema immunitario

Gazzetta
ACTIVE

Gazzetta
Active:
tutte le notizie

Ne parliamo con l'autore dello studio, Filippo de Braud, direttore del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'Istituto nazionale dei tumori e professore ordinario dell'Università di Milano

Maria Elena Perrero

26 Gennaio



A Tavola: tutte
le notizie



Non perderti le **Newsletter** di Gazzetta
PROVALE SUBITO



Combattere il **cancro** con la **dieta**, grazie ad una restrizione calorica importante, ciclica ma limitata nel tempo, in grado di portare ad uno choc metabolico che induce un reset del **sistema immunitario**: le evidenze dell'efficacia di una simile **dieta ipoglicemizzante** sono emerse da uno studio condotto da ricercatori dell'**Istituto Nazionale dei Tumori (INT)** in collaborazione con **l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare (IFOM)** e con il supporto economico di Fondazione **AIRC**.

Lo studio è stato guidato da Filippo de Braud, direttore del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'INT e professore ordinario

dell'Università di Milano, e Claudio Vernieri, oncologo medico presso la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori e direttore del programma sperimentale di 'Riprogrammazione Metabolica dei Tumori Solidi' presso IFOM. "Si tratta, in realtà, del primo di una serie di studi condotti per verificare **l'ipotesi di Warburg**, secondo cui i tumori si avvantaggiano dell'eccesso di **zuccheri**, utilizzandoli per produrre energia più rapidamente", ha spiegato a *Gazzetta Active* e il professor de Braud.

Nello studio sono stati coinvolti 101 pazienti con **tumori** in stadio avanzato prevalentemente alla mammella, al colon e al polmone. Tutti i pazienti seguivano contemporaneamente una terapia per curare la malattia metastatica: **immunoterapia, ormonoterapia e**, in prevalenza, **chemioterapia**. "Lo studio è nato per valutare se l'effetto benefico a livello del **metabolismo** dei pazienti c'era e se le persone erano in grado di tollerare una simile **restrizione calorica**", spiega de Braud.

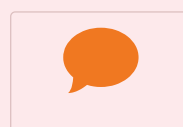
La dieta prevista dallo studio è infatti estremamente restrittiva. Per cinque giorni la prima colazione prevede solo una bustina di tè verde o nero ed eventualmente in aggiunta del caffè amaro. A pranzo sono prescritti tra i 200 e i 300 grammi di verdure a foglia verde cotte o crude con l'aggiunta di un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Un solo giorno sono concessi anche 100 grammi di pane integrale. La cena prevede un etto di verdura a foglia verde oppure 25 grammi di noci secche o 30 grammi di mandorle sgusciate. Questa **dieta** è stata seguita per cinque giorni sotto stretto controllo medico. Ad essa facevano seguito tre o quattro settimane di alimentazione normale, per poi ripetere i cinque giorni di restrizione calorica. "Durante tutto il percorso abbiamo seguito i nostri pazienti costantemente. Eravamo reperibili 24 ore su 24 per ogni tipo di domanda o dubbio - chiarisce l'oncologo -. Ma le persone sono riuscite a tollerare bene questo tipo di **dieta**, continuando a fare la propria vita normale".

Il professor de Braud assicura che non si sono nemmeno verificati casi di **sarcopenia**, ovvero di perdita di massa muscolare, come si potrebbe

magari pensare. "I pazienti selezionati per lo studio avevano un **BMI (Body Mass Index, Indice di Massa Corporea)** superiore a 20, che è il limite più basso per indicare una persona normopeso. Abbiamo avuto solo quattro pazienti che sono scesi sotto 20, ma poi hanno recuperato. Tutti i pazienti avevano un calo ponderale durante i cinque giorni di dieta, ma poi i chili venivano ripresi nelle altre settimane, in cui l'unica indicazione era di seguire una **alimentazione varia** e non eccessiva nelle quantità, prediligendo verdura, frutta, pesce e riducendo il consumo di alcolici e carboidrati raffinati".

Del resto, ricorda l'oncologo, "è la stessa **Organizzazione mondiale della sanità** ad invitare ad una **riduzione del consumo di zuccheri** e al mantenimento della **glicemia sotto i 100** per prevenire molte patologie, non solo il diabete". Questo nonostante la grande accusata sia spesso la carne rossa: "Ma l'Oms non la inserisce tra gli alimenti da evitare. Il problema della **carne** deriva dalla cottura: la carne alla brace ha sulla propria superficie sostanze cancerogene prodotte dalla combustione dei grassi. Ma mezzo chilo di carne rossa alla settimana è sicuramente consentito. A far male piuttosto sono i salumi", sottolinea de Braud.

I ricercatori hanno potuto anche constatare come una **dieta** renda il malato partecipe del suo stesso percorso di cura: "La dieta è una terapia attiva del malato, non un farmaco che si subisce passivamente - chiarisce de Braud -. Lo **choc metabolico** viene usato proprio come un farmaco e produce un reset del comportamento dei linfociti, sia di quelli che stimolano l'attività immunocompetente e ci aiutano a combattere il rumore sia di quelli che la inibiscono. Al momento non sappiamo se questo choc metabolico e i suoi effetti possano essere utili anche in fase preventiva. Ma certamente uno stile di vita sano e attivo, monitorando sempre la propria glicemia, fa bene", sottolinea il professor de Braud.





SPONSORIZZATO 14 FEB 2022 - 7:10

Prossimi corsi di formazione per insegnanti: video nella didattica, valutazione formativa e microscopica con Fondazione Golinelli

[Facebook](#) [Twitter](#) [Telegram](#) [Stampa](#)

Sono in partenza nelle prossime settimane **tre corsi di formazione online** dedicati alle insegnanti e agli insegnanti, progettati da Fondazione Golinelli per potenziare le **competenze didattiche e sperimentali** e favorire – grazie a metodi e strumenti innovativi – **gli apprendimenti** in classe degli studentesse e degli studenti.

Le proposte offrono contributi formativi per la fruizione asincrona e workshop in diretta con esperti della formazione, per favorire l'interazione e lo scambio tra corsisti e docenti.

PRODURRE VIDEO IN CLASSE E PER LA CLASSE

Un'attività dedicata all'utilizzo di video nella didattica, dall'analisi delle diverse fasi di produzione di un progetto multimediale a **esercitazioni guidate** ed esempi di declinazioni didattiche.

Il corso propone contributi formativi di **Elia Bombardelli**, esperto YouTuber e docente di matematica, **Enrico Tombesi**, responsabile sviluppo offerta didattica del territorio per Fondazione Golinelli, **Giulia Gezzi** e **Gaia Farina**, formatrici ed esperte di comunicazione di BaoLab, **Gabriele Dalla Torre**, matematico ed esperto di contenuti multimediali, **Sara Zarlenga**, formatrice e tutor di Fondazione Golinelli.

Dopo un'introduzione metodologica su didattica capovolta, didattica autentica e challenge based con la

videoproduzione, si lavorerà sui linguaggi e i modelli della comunicazione multimediale, sulla ricerca e la produzione di un video – dall’idea allo script, fino allo storyboard – e, infine, su ripresa e montaggio. Guide pratiche e video lezioni, webinar e tutoraggio online, organizzati in 5 moduli tematici, consentiranno ai docenti e alle docenti di poter svolgere esercitazioni individuali e di gruppo, sperimentando metodologie innovative e didattica digitale.

Il corso è pubblicato su piattaforma SOFIA (codice 61433) e si rivolge a insegnanti di scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado.

Dal 23 febbraio sarà possibile iniziare la fruizione in modo autonomo. Iscrizioni fino a lunedì 11 aprile al link: <https://www.fondazionegolinelli.it/it/teacher-courses/produrre-video-in-classe-e-per-la-classe-159>

LA VALUTAZIONE DIAGNOSTICA E FORMATIVA

Un corso che ha lo scopo di approfondire la valutazione diagnostica e formativa, nel rapporto con quella sommativa, per rileggere le pratiche didattiche adottate in classe.

Focus dell’attività sarà la **valutazione** come strumento finalizzato a favorire gli apprendimenti degli studenti e delle studentesse, grazie a procedure, metodi e strumenti innovativi. Video lezioni, articoli, workshop, contenuti di approfondimento, esercizi e linee guida agevoleranno l’analisi e riflessioni sulle proprie pratiche didattiche, sul confronto tra colleghi e su come avviare brevi sperimentazioni in classe.

Tra i contributi formativi ci saranno quelli di **Maurizio Betti**, insegnante e ricercatore al dipartimento di Scienze dell’educazione dell’Università di Bologna, **Andrea Ciani**, ricercatore al Dipartimento di Scienze dell’Educazione dell’Università di Bologna, **Camilla Spagnolo** ed **Eliana Leonetti**, collaboratrici INVALSI, ForMath Project e Fondazione Golinelli, **Giorgia Bellentani**, program manager per la formazione insegnanti Fondazione Golinelli.

Il corso è pubblicato su piattaforma SOFIA (codice 61427) e si rivolge a insegnanti di scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado.

Dal 23 febbraio sarà possibile iniziare la fruizione in modo autonomo. Iscrizioni fino a lunedì 11 aprile al link: <https://www.fondazionegolinelli.it/it/teacher-courses/la-valutazione-diagnostica-e-formativa-160>

VEDERE PER CREDERE

Dalle basi della microscopia, che ricopre un ruolo sempre più importante nella **ricerca scientifica**, alla preparazione dei campioni fino alle tecniche più evolute attualmente presenti nei laboratori. Saranno oggetto di approfondimento del corso progettato da Fondazione Golinelli e **G-Lab**, con il coordinamento scientifico di **Spartaco Santi**, ricercatore dell’Istituto di Genetica Molecolare del CNR di Bologna e curatore della formazione specialistica di Scuola di Microscopia.

L’attività è organizzata in 8 moduli che prevedono presentazione-video, approfondimenti, materiale didattico ed esercitazioni realizzabili anche in classe. I tutor e le tutor guideranno nelle sperimentazioni e nelle esercitazioni in ambienti virtuali, individuando le declinazioni didattiche più coinvolgenti ed efficaci. Interverranno ricercatori e docenti provenienti dai più prestigiosi Istituti di Ricerca italiani come IIT di Genova, San Raffaele e **IFOM** di Milano, Università di Pisa e di Firenze, IRST di Meldola e Rizzoli di Bologna.

Il corso è fruibile in modo autonomo dal 2 marzo al 31 maggio ed è pubblicato anche su SOFIA (codice 61395).
Iscrizioni fino all'11 aprile. Si rivolge a insegnanti di scuola secondaria di secondo grado.

Per informazioni e iscrizioni: <https://www.fondazionegolinelli.it/it/teacher-courses/vedere-per-credere-tecniche-di-microscopia-in-campo-biomedico-167>

[f Facebook](#) [t Twitter](#) [Telegram](#) [Stampa](#)

[Iscriviti alla newsletter di OrizzonteScuola](#)

Ricevi ogni sera nella tua casella di posta una e-mail con tutti gli aggiornamenti del network di orizzontescuola.it

PUBBLICATO IN **SPONSORIZZATO** ARGOMENTI: **FONDAZIONE GOLINELLI**

Orizzontescuola.it



[TERMINI](#) [PRIVACY](#) [NETIQUETTE](#) [CONTATTACI](#)

Testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Ragusa - Proprietario OrizzonteScuola SRL - Via J. A. Spataro 97100 Ragusa
Società iscritta al registro delle imprese di Ragusa - P. IVA 01492590888 - Iscrizione al ROC 25083 - Capitale sociale 10.000 euro i.v.
Direttore responsabile Eleonora Fortunato - Web content manager Paolo Damanti - Development Giovanni Scala



NAZIONALE, SALUTE

Tumori: benefici con la dieta ipoglicemizzante

13 FEBBRAIO 2022 by CORNAZ



0

Tumori: la dieta ipoglicemizzante determina effetti positivi per i pazienti secondo i risultati di uno studio della Fondazione Irccs Istituto Nazionale dei Tumori



La dieta ipoglicemizzante può essere d'aiuto ai malati di cancro. Si basa su su alimenti di origine vegetale

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

come verdure, pane integrale, olio extravergine di oliva, frutta fresca e secca in quantità limitate e prestabilite. Risulterebbe sicura, ben tollerata e associata ad effetti biologici positivi se effettuata sotto supervisione medica'.

E' quanto sostiene uno studio condotto da un gruppo di ricercatori della Fondazione Irccs Istituto Nazionale dei Tumori in collaborazione con l'Istituto Firc di Oncologia Molecolare (Ifom) e con il supporto economico di Fondazione Airc. La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica Cancer Discovery, ha coinvolto 101 pazienti nei quali, ha spiegato il Direttore del Dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'INT e professore ordinario dell'Università di Milano, analisi hanno dimostrato che 'si sono attivate alcune cellule del sistema immunitario che hanno un ruolo importante nel riconoscere e uccidere le cellule tumorali'. Secondo Filippo de Braud, direttore del dipartimento di Oncologia e promotore della ricerca, i risultati di questo studio sono quindi particolarmente incoraggianti per lo sviluppo futuro di questa strategia sperimentale perché dimostrano che 'la dieta ipoglicemizzante è sicura, fattibile e associata a un recupero del peso nella maggior parte dei pazienti oncologici trattati'. "Inoltre Il fatto che la dieta ipoglicemizzante riesca a ridurre i livelli ematici di glucosio e di fattori di crescita in maniera simile a quanto osservato in esperimenti con animali di laboratorio - aggiunge de Braud - costituisce il presupposto biologico per la sperimentazione di questo approccio terapeutico per diverse forme di tumore".

Correlati

Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno
27 Settembre 2020
In "Nazionale"

Tumore al seno: dieta vegetale alleata della terapia ormonale
16 Luglio 2020
In "Nazionale"

Covid-19: aumentata mortalità per tumore toracico
15 Luglio 2020
In "Nazionale"

TAGS: ALIMENTAZIONE, DIETA, TUMORI



CORNAZ

SEMPRE SU CORRIERE NAZIONALE



Più anestetici negli interventi per chi fa ...

un anno fa · 1 commento

Più dolore e anestetici negli interventi chirurgici se si fa uso di cannabis: lo rivela ...



Covid, i medici: "Il modello Svezia non ...

un anno fa · 1 commento

Emergenza Covid, i medici: "Il modello adottato dalla Svezia non funziona, ...



Estrazione Superenalotto 31 ...

un anno fa · 1 commento

Estrazione Superenalotto di oggi, sabato 31 ottobre 2020. Combinazione ...



Variante del Covid in Gran Bretagna: ...

un anno fa · 1 commento

La variante del Covid scoperta in Gran Bretagna diffonde più velocemente ...



Lisi (Anorc) bocchia Servizio civile digi

un anno fa · 1 comment

Lisi, esperto di diritto applicato all'informatic presidente di Anorc ...


0 Commenti Corriere Nazionale Privacy Policy di Disqus

1 Accedi ▾


Favorite Tweet Condividi

Ordina dal più recente ▾

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

 Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. [Scopri di più](#)

[Notizie](#) [Meteo](#) [Sport](#) [eSPORTS](#) [Video](#) [Money](#) [Altro >](#)

 notizie

cerca nel Web

Precedente

Successivo

Milano, la ricercatrice Stefania Morganti vola dallo leo a Boston: «Studierò i tumori considerati incurabili»

 Corriere della Sera | Un giorno fa | Fabrizio Guglielmini

Una giovane eccellenza nella ricerca contro i tumori è il simbolo milanese e italiano della Giornata internazionale delle donne nella scienza, celebrata l'11 febbraio in tutto il mondo per iniziativa dell'Unesco e che chiude la settimana che si è aperta il 4 febbraio con la Giornata mondiale contro il cancro. **La ricercatrice Stefania Morganti dell'Istituto Europeo di Oncologia** (insieme alla collega Gaia Giannone che studierà a Londra), si è aggiudicata la prima edizione della borsa di studio di Fondazione [Airc](#) per la ricerca intitolata a Gianni Bonadonna, fra i pionieri dell'oncologia medica italiana. **A partire dalla fine del 2021 e per tre anni la dottoressa Morganti, 30 anni, sarà impegnata al Dana-Farber Cancer Institute di Boston** in un progetto dedicato al tumore mammario metastatico HER2-positivo, che fa parte della categoria di neoplasie più difficili da curare e dove la ricerca è di fondamentale importanza come ricorda la vincitrice del bando: «Nel mondo della ricerca oncologica il passaggio all'estero è quasi obbligato perché le risorse che abbiamo in Italia sono limitate mentre negli Stati Uniti i finanziamenti (privati) sono davvero consistenti. Da specializzanda in oncologia, [Airc](#) e il mio mentore, il professor Giuseppe Curigliano, mi hanno aiutata a creare il "ponte" che permette di formalizzare la partecipazione al bando».

La specializzazione negli Stati Uniti

Un risultato di rilievo visto che le richieste in arrivo da tutto il mondo sono centinaia: «A cominciare dai miei tutor americani, la collaborazione per la ricerca negli Stati Uniti coinvolge sia i ricercatori sia i laboratori, oltre che la cura dei pazienti, seguendo degli standard elevatissimi di cui vorrei far tesoro una volta rientrata in Italia, dove vorrei continuare la mia carriera». La dottoressa Morganti concluderà entro il 2022 la sua specializzazione al Dana-Farber Institute e dall'inizio del 2023 sarà specialista in oncologia, **restando a lavorare negli Stati Uniti fino al 2024**. «Non mi stanco mai di ripetere che le eccellenze che abbiamo in Italia sono davvero moltissime, sia a livello di professionalità sia a livello di istituti di ricerca: il divario purtroppo sta nell'entità dei finanziamenti che vengono destinati alla ricerca sui tumori più complessi. **In questo istituto si lavora proprio per rendere quelli considerati in molte parti del mondo inguaribili** come invece trattabili con terapie avanzatissime. Personalmente mi dedico alla ricerca per cinque giorni alla settimana e per due giorni direttamente alla cura delle pazienti supervisionata dalle mie tutor. Ovviamente non mi stancherò mai di dire che questa **è un'opportunità davvero unica che mi fa sentire una privilegiata**».

Tra salute, viaggi e cibo

Grande appassionata di viaggi e gastronomia tricolore, Stefania sarà sostenuta da [Airc](#) per tre anni nelle spese di soggiorno a Boston. Classe 1991, la dottoressa Morganti, piacentina, si è laureata a Pavia nel 2016 con lode ed encomio e nel 2017 si è iscritta alla Scuola di specializzazione in oncologia medica della Statale, seguendo la formazione presso l'Istituto Europeo di Oncologia. **Stefania è una delle 3.500 ricercatrici di Airc impegnate nella lotta contro il cancro** a cui la Fondazione ha destinato per l'anno in corso 43 milioni di euro per 394 percorsi di ricerca. [Airc](#) sostiene anche le attività di Ifom, il centro di ricerca milanese che studia la formazione e lo sviluppo dei tumori a livello molecolare e dove la parità di genere è una realtà: su 269 ricercatori, 150 sono donne con un laboratorio dotato di strumentazioni speciali che permettono di continuare il proprio lavoro alle ricercatrici in gravidanza.


Se vuoi restare aggiornato sulle notizie di Milano e della Lombardia iscriviti gratis alla newsletter di Corriere Milano. Arriva ogni sabato nella tua casella di posta alle 7 del mattino. Basta [cliccare qui](#).

[Vai alla Home page MSN](#)

ALTRO DAL CORRIERE DELLA SERA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

 Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. [Scopri di più](#)

Notizie Meteo Sport eSPORTS Video Money Altro >

 lifestyle

cerca nel Web

Precedente

Successivo

Dieta mediterranea: è (ancora) la migliore al mondo davanti a Dash e flexitariana. Ecco perché

 Corriere della Sera | 01/02/2022 | Chiara Amati



Diete 2022, la classifica Per il quinto anno consecutivo, la dieta mediterranea si conferma la migliore al mondo stando a quanto ha stabilito, di recente, la rivista americana US News & World Report. Dietro di lei la DASH, acronimo che sta per Dietary Approaches to Stop Hypertension, ovvero Approcci dietetici contro l'ipertensione grazie alla riduzione dell'assunzione di sale. E, a pari merito, la flexitariana, regime alimentare in prevalenza vegetariano che, solo occasionalmente, consente il consumo di carne e pesce. Tre modi di nutrirsi che puntano al benessere della persona nel rispetto del Pianeta. E che, dentro al piatto, pongono molti vegetali: dalla frutta, fresca e secca, alla verdura, dai cereali ai legumi. Gretel Schueller, caporedattore salute di US News & World Report, ha sottolineato quanto queste diete «offrano tutte varietà, flessibilità e poche, se non nessuna, regole». Aggiungendo che «sono sicure perché poggiano su basi scientifiche. E, opportunamente adattate, da uno specialista competente, a ogni persona in base alle peculiarità e allo stile di vita, forniscono il corretto apporto calorico e una modesta quantità di proteine magre, per lo più da latticini. I tre regimi alimentari in vetta alla classifica dei migliori al mondo sono stati individuati da un pool di 27 esperti che hanno esaminato 40 diete tenendo conto di 7 parametri: perdita di peso a breve termine, perdita di peso a lungo termine, facilità nel seguirla, completezza di nutrienti, rischi per la salute, efficacia nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, efficacia nella prevenzione del diabete. Schueller ha tenuto a puntualizzare quanto le diete migliori siano guidate «da ciò che si può mangiare, non da quel che è meglio evitare. E in questo momento storico, dilaniato dalla pandemia, poter stare a tavola con gusto fa la differenza. C'è bisogno di cibi di cui possiamo godere, cibi salutari che rafforzino il sistema immunitario. Molte patologie si combattono a partire dal menu». — Cosa mangeremo nel 2022: i 12 food trend dell'anno — Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» — Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita — Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» — Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per rimettersi in forma — Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta — Intolleranza al lattosio, quali sono i sintomi e cosa mangiare per stare bene — Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio — Intolleranza al nichel, come si manifesta e i cibi assolutamente da evitare — I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio — META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») — Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo — Vitamina D: a che cosa serve, perché è importante e in quali alimenti trovarla — 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri — Dieta, cosa mangiare? I 9 cibi (insospettabili) da evitare — Dieta proteica per dimagrire in modo bilanciato e duraturo: 7 ricette facili — La dieta detox del professor Hyman per perdere (in 10 giorni) i chili di troppo — Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» — Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman — Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane. La dieta mediterranea Non è soltanto la migliore al mondo. La dieta mediterranea è anche la più facile da seguire, la più sana, la più indicata per chi soffre di diabete, colesterolo alto, demenza, perdita di memoria, depressione e cancro al seno, e quella con la più consistente base vegetale. Tutti motivi, questi, che **le hanno permesso** di ottenere anche il Nastro blu. Ma in che cosa consiste esattamente? Secondo Valter Longo, biogerontologo di fama internazionale, direttore del Laboratorio Longevità e Cancro dell'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles, «la dieta mediterranea, sovente distorta, è in realtà il bilanciato mix di proteine, minerali, carboidrati, grassi, vitamine, fibre e acqua. Le quantità? In assenza di sovrappeso e obesità, quanto ci si sente. Io sono dell'idea che si possa e si debba mangiare anche di più, purché di quello che io chiamo la dieta della longevità. E cioè per esempio la pasta e «vaianea calabrese» con 70 grammi di pasta e 400 grammi di legumi e verdure. La dieta mediterranea offre una enorme varietà di vegetali, diversi di stagione in stagione. Diversificare, anche solo in base ai gusti, è semplice». Quanti pasti al giorno? «Suggerisco 2 più uno spuntino per i sovrappeso e 3 pasti tra colazione, pranzo e cena con uno spuntino a metà mattina o nel pomeriggio per le persone di peso normale». Un esempio di menu giornaliero? «Cominciamo dal primo. A tavola, ogni giorno, non dovrebbe mai mancare un piatto di cereali, meglio se integrali, da consumare o a pranzo o a cena. Come si preferisce. In alternativa: pasta, per lo più integrale, riso, polenta, patate... Non oltre gli 80 g perché in abbinata avremo, sempre, una porzione di verdure: crude, cotte, in foglia. Queste ultime ottime per contrastare il senso di fame. Per secondo proteine, o a pranzo o a cena, ma le proteine totali devono rimanere intorno a 0.8 grammi per chilogrammo e cioè circa 55 grammi. O mezzo chilo di legumi per una persona di 70 chili. E quindi, via libera ai legumi ogni giorno. Il pesce da consumare solo 2 o 3 volte a settimana. Carni bianche o rosse, formaggi e salumi meglio se mangiati raramente: se proprio si vuole, una sola volta a settimana in piccole quantità, almeno fino a 65-70 anni di età. Dopo si può aumentare anche a 2-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.




3 volte a settimana. Il tutto insaporito da olio extra vergine di oliva e accompagnato, se lo si desidera, da un boccone di pane integrale. Come spuntino rompi digiuno al mattino o al pomeriggio, della frutta di stagione fresca o secca, anche in barretta, oppure pane integrale e marmellata senza zuccheri aggiunti, ma anche del cioccolato fondente o crema di cacao e mandorle». Pasti bilanciati e ricchi di vegetali, dunque, e interazioni sociali e attività fisica. Sono questi i capisaldi di uno stile alimentare mediterraneo unico al mondo.— Cosa mangeremo nel 2022: i 12 food trend dell'anno —Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» — Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita — Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» — Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per rimettersi in forma — Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta — Intolleranza al lattosio, quali sono i sintomi e cosa mangiare per stare bene — Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio — Intolleranza al nichel, come si manifesta e i cibi assolutamente da evitare — I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio — META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») — Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo — Vitamina D: a che cosa serve, perché è importante e in quali alimenti trovarla — 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri — Dieta, cosa mangiare? I 9 cibi (insospettabili) da evitare — Dieta proteica per dimagrire in modo bilanciato e duraturo: 7 ricette facili — La dieta detox del professor Hyman per perdere (in 10 giorni) i chili di troppo — Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» — Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman — Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimaneLa dieta Dash L'acronimo sta per Dietary Approaches to Stop Hypertension, a indicare un regime alimentare ipolipidico per il ridotto apporto di sodio, grassi e zuccheri. Regime questo promosso ampiamente dal National Heart, Lung and Blood Institute. Anche detta dieta contro l'ipertensione, la Dash nasce negli Stati Uniti — all'Università di Harvard per l'esattezza — dove l'ipertensione, appunto, è una condizione patologica di vastissime proporzioni, con 80 milioni di ipertesi su una popolazione complessiva di 330 milioni di abitanti. In breve tempo, poi, si diffonde world wide perché ritenuta in grado di migliorare la salute, agendo sulla pressione di cui regola i livelli. Questo grazie agli elementi nutritivi irrinunciabili: potassio, fibre, calcio, proteine. E poco, pochissimo sodio. Per certi versi simile alla mediterranea — che predilige il consumo di frutta e verdura di stagione (broccoli, finocchi, pomodori, spinaci, zucca, mandarini...), cereali, per lo più integrali, grassi buoni e proteine —, la Dash non esclude alcun alimento. È ammessa la carne rossa, comunque da limitare, così come dolci e grassi. Ed è ammessa la carne bianca. Poi pesce, meglio se azzurro e di taglia piccola, legumi a basso indice glicemico, frutta secca, semi oleosi, olio extra vergine di oliva. Il sale? Sorvegliato super speciale, da ridurre fortemente: da 1,5 g a 2,4 g al giorno, non di più. Per insaporire i piatti, ottime sono erbe e spezie. Oltre ad agire sull'ipertensione, la Dash è efficace anche nella riduzione del peso corporeo. A dimostrarlo sono alcuni studi. In particolare, una ricerca pubblicata nel 2019 su Scientific Reports dimostra che questo regime alimentare ha ripercussioni positive sul metabolismo. Nello specifico, gli scienziati hanno scoperto che, rispetto all'obesità metabolica sana, «la DASH riduce del 21 per cento la probabilità di incappare in una obesità metabolica malsana». Questo indipendentemente da età, sesso, assunzione di energia, attività fisica, indice di massa corporea, fumo e livello di istruzione. Una seconda ricerca, questa volta pubblicata sul Journal of American Medical Association, suggerisce che la dieta DASH è associata a riduzioni della pressione arteriosa sistolica e diastolica. Un altro ottimo motivo per prenderla in considerazione, casomai se ne avesse necessità. Ma sempre dietro indicazioni medico-specialistiche: quando si tratta di alimentazione, il fai-da-te è bandito. D'altra parte non deve mai mancare l'attività fisica. La salute passa anche da qui. Attenzione pure in questo caso: qualunque esercizio o disciplina si voglia intraprendere, è utile rispettare lo stile di vita, l'età, il sesso e tenere conto di eventuali patologie in essere. Consiglio in più: anche in questo caso sarebbe opportuno consultare uno specialista, almeno per cominciare casomai si fosse totalmente privi di allenamento. — Cosa mangeremo nel 2022: i 12 food trend dell'anno —Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» — Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita — Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» — Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per rimettersi in forma — Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta — Intolleranza al lattosio, quali sono i sintomi e cosa mangiare per stare bene — Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio — Intolleranza al nichel, come si manifesta e i cibi assolutamente da evitare — I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio — META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») — Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo — Vitamina D: a che cosa serve, perché è importante e in quali alimenti trovarla — 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri — Dieta, cosa mangiare? I 9 cibi (insospettabili) da evitare — Dieta proteica per dimagrire in modo bilanciato e duraturo: 7 ricette facili — La dieta detox del professor Hyman per perdere (in 10 giorni) i chili di troppo — Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» — Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman — Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimaneLa dieta flexitariana Messa a punto dalla dietista statunitense Dawn Jackson Blatner, la flexitariana deve il suo nome alla crasi di due parole: «flessibile» e «vegetariana», a indicare «un vegetariano che mangia occasionalmente carne». Nessuna motivazione etica, casomai una questione di salute. Secondo Blatner, infatti, questo regime ipocalorico con piccole quantità di carne, per lo più bianca, e pesce, «consente di stare meglio e perdere anche peso in breve tempo». Tra gli alimenti principali: legumi e uova, frutta e verdura, cereali integrali, latticini, zucchero e spezie. Secondo necessità, poi, proteine animali, appunto. «Chi segue un'alimentazione vegetariana vive in media 3,6 anni in più e pesa il 15 per cento in meno rispetto a chi mangia carne — spiega Blatner nel suo libro, The Flexitarian Diet (editore McGraw-Hill) — . Ciò non significa, però, che si debba rinunciare alle proteine animali. Con questo regime basta ridurre i quantitativi e prestare casomai attenzione alla qualità di quel che si mangia, prediligendo i prodotti bio e a chilometro zero». Il menu giornaliero? Più frutta e verdura, entrambe al centro di ogni pasto principale, meno prodotti da forno e carboidrati — riso e pasta — in generale. «Tutto in maniera progressiva — continua Blatner — . Chi arriva da un'alimentazione onnivora, non dovrebbe consumare più di 700 g di carne a settimana; chi, d'altra parte, è già abituato a un ridotto consumo di proteine animali, dovrebbe arrivare al massimo a 500 grammi a settimana; chi, infine, fosse veg-orientato non farà fatica a mangiare fino a 250 g di carne sempre a settimana. Il pesce? Nessun limite, ma con una accortezza: di taglia piccola è meglio, contiene meno quantità di mercurio». All'inizio la flexitariana, si legge ancora nel libro, andrebbe seguita per 15 giorni. Solo in un secondo momento può diventare abitudine «avendo cura di modulare l'apporto calorico, da concordare con il medico in base alle proprie necessità. Mantenendo però le proporzioni — specifica Blatner — . I vegetali dovranno fornire il 40 per cento del fabbisogno giornaliero; stessa percentuale per cereali integrali, legumi e semi oleosi. Il restante 20 per cento potrà arrivare invece dagli alimenti di origine animale. È un dato di fatto: un minor consumo di proteine animali è una scelta consapevole e sostenibile. Fa bene al Pianeta, alla nostra salute, ma anche al portafogli considerato che la carne è tra le voci che pesano di più sul bilancio delle nostre spese». Diverse le alternative, anche se non tutte prese in esame da questo studio: dalla Meta (la dieta che ha fatto rinascere Noemi) alle detox, da quelle specifiche (come contro il colesterolo o lo stress da lockdown, ad esempio) fino alle ipocaloriche o alle vegetariane in base alle personalissime esigenze. Con un consiglio da cui non si prescinde. E che ribadiamo: qualsiasi dieta si voglia fare, d'obbligo parlarne con il proprio medico. O direttamente uno specialista. — Cosa mangeremo nel 2022: i 12 food trend dell'anno —Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» — Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita — Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» — Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per rimettersi in forma — Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta — Intolleranza al lattosio, quali sono i sintomi e cosa mangiare per stare bene — Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio — Intolleranza al nichel, come si manifesta e i cibi assolutamente da evitare — I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio — META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») — Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo — Vitamina D: a che cosa serve, perché è importante e in quali alimenti trovarla — 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri — Dieta, cosa mangiare? I 9 cibi (insospettabili) da evitare — Dieta proteica per dimagrire in modo bilanciato e duraturo: 7 ricette facili — La dieta detox del professor Hyman per perdere (in 10 giorni) i chili di troppo — Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» — Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman — Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimaneLe diete migliori, classifiche parzialiDai 40 regimi alimentari presi in esame dai 27 scienziati, la rivista US News & World Report ha stilato tre mini classifiche, ognuna delle quali riporta le migliori diete per beneficio apportato all'organismo. Ecco quali sono. Le migliori diete per perdere peso: - Flexitariana - Dieta volumetrica - WW Weight Watcher - Dieta vegana Le migliori diete per il diabete: - Dieta mediterranea, - Flexitariana - Dieta vegana - Mayo Clinic Diet Le migliori diete per

proteggere il cuore: - Dieta mediterranea - DASH - Dieta Ornish - Dieta flexitariana - Diet TLC - Dieta vegana — Cosa mangeremo nel 2022: i 12 food trend dell'anno —Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» — Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita — Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» — Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per rimettersi in forma — Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta — Intolleranza al lattosio, quali sono i sintomi e cosa mangiare per stare bene — Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio — Intolleranza al nichel, come si manifesta e i cibi assolutamente da evitare — I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio — META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») — Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo — Vitamina D: a che cosa serve, perché è importante e in quali alimenti trovarla — 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri — Dieta, cosa mangiare? I 9 cibi (insospettabili) da evitare — Dieta proteica per dimagrire in modo bilanciato e duraturo: 7 ricette facili — La dieta detox del professor Hyman per perdere (in 10 giorni) i chili di troppo — Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» — Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman — Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane. Le diete peggiori al mondo Sempre in base alla classifica stilata dal pool di esperti e riportata da US News & World Report, le diete peggiori al mondo sono invece le seguenti: - dieta dell'indice glicemico - South Beach Diet - dieta a zona - dieta macrobiotica - dieta SlimFast - digiuno intermittente - dieta Optavia - dieta alcalina - dieta Paleo - dieta Sirt - Atkins - dieta chetogenica - dieta Dukan - dieta GASP Molte sono già note agli scienziati. Due, il digiuno intermittente e la dieta Sirt, sono invece new entry. Di entrambe si è parlato moltissimo. Sorprende vederle prossime al fondo della classifica, rispettivamente al 27 e al 32esimo posto. La motivazione? Secondo gli esperti si tratta di regimi alimentari «estremamente restrittivi, più la Sirt del digiuno che, invece, limiterebbe la socializzazione. Entrambi sostenibili nel breve periodo e non nel lungo». Un po' come la GASP o dieta a eliminazione, fanalino di coda. Che cosa la rende appetibile? Il fatto che sia progettata per smaltire quegli alimenti che il corpo fatica a digerire; che favorisca l'eliminazione della flora intestinale dannosa; che prediliga i cibi ricchi di sostanze nutritive grazie ai quali il rivestimento intestinale possa guarire. Funzionale alla perdita di peso nel breve periodo ma, a detta degli esperti, pericolosa se protratta nel tempo. — Cosa mangeremo nel 2022: i 12 food trend dell'anno —Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» — Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita — Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» — Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per rimettersi in forma — Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta — Intolleranza al lattosio, quali sono i sintomi e cosa mangiare per stare bene — Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio — Intolleranza al nichel, come si manifesta e i cibi assolutamente da evitare — I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio — META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») — Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo — Vitamina D: a che cosa serve, perché è importante e in quali alimenti trovarla — 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri — Dieta, cosa mangiare? I 9 cibi (insospettabili) da evitare — Dieta proteica per dimagrire in modo bilanciato e duraturo: 7 ricette facili — La dieta detox del professor Hyman per perdere (in 10 giorni) i chili di troppo — Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» — Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman — Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane — Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane

[Vai alla Home page MSN](#)

ALTRO DAL CORRIERE DELLA SERA



- [Furto da «Panella»: i ladri prima di rubare i soldi mangiano 5 cornetti](#)

 Corriere della Sera
- [Bob Saget è morto per un trauma cranico: dopo il colpo era andato a dormire](#)

 Corriere della Sera
- [Monza, 30enne travolto e ucciso da un pirata della strada: l'investitore fermato al volante della Smart distrutta](#)

 Corriere della Sera



Corriere della Sera
[Visualizza il sito completo](#)

Notizie Meteo Sport eSPORTS Video Money Oroscopo Cucina Gossip Motori **Benessere** Lifestyle Tech e Scienza
 Incontri

Il genetista
Giuseppe
Passarino

RICERCA UNICAL «UN VALORE NEL SANGUE AIUTA A VALUTARE IL RISCHIO DI MORTE»

ENRICA RIERA a pagina 7



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'INTERVISTA I genetisti dell'Unical Passarino e Montesanto parlano del loro studio

«Un valore nel sangue aiuta a valutare il rischio di morte»

di ENRICA RIERA

COSENZA - L'apparenza può ingannare. Nel senso che, prima di pronunciare la fatidica frase («Non dimostri affatto letà che hai»), bisognerebbe fare un esame del sangue e accertarsi che quella mera impressione sia vera. Perché sì, è attraverso un semplicissimo prelievo che è finalmente possibile misurare il proprio IGF-1 (fattore di crescita insulinolo simile) e, quindi, capire in che maniera si stia invecchiando. «Se il livello è troppo alto o, ancora, troppo basso rispetto all'intervallo medio identificato, allora vuol dire che il rischio di morte è elevato», spiega a questo giornale il genetista del dipartimento di Biologia, ecologia e scienze della Terra dell'Università della Calabria Giuseppe Passarino. «Per invecchiare bene è necessario avere un IGF-1 equilibrato e che, pertanto, rientri nel range che tramite il nostro studio è stato scoperto». Dunque, è proprio grazie a tale studio - uno studio internazionale che, oltre all'ateneo di Arcavacata, a quello di Palermo e alla Sapienza di Roma, ha pure coinvolto le università di Harvard, di Los Angeles, dell'Ohio, della Danimarca e di Tehran -, se da oggi, al contrario di quanto avveniva nel passato più prossimo, è possibile cercare di invertire la rotta: non di ringiovanire alla Benjamin Button s'intende; ma, più precisamente, di porre in essere quei comportamenti che riducono o

normalizzano il pericolo di morte. «Il valore aggiunto della nostra ricerca - dice ancora il professore Passarino - sta nel fatto che abbiamo trovato un

range di riferimento standardizzato da cui partire per comprendere quest'aspetto: prima, invece, i parametri dei diversi studi erano assai eterogenei e così portavano a risultati tra loro contraddittori. Inoltre, la ricerca è importante - continua - perché, davanti a già esistenti marcatori in grado di dirci se invecchiamo bene o male e che però implicano un procedimento difficile da realizzare, in modo davvero semplice possiamo stavolta addivenire allo stesso risultato». A ogni modo, per "scoprire" lo specifico intervallo medio in questione (è pari a 120-160 ng/ml), si è proceduto a una indagine statistica. «Lo studio appena pubblicato sulla rivista "Aging Cell" - sottolinea Alberto Montesanto, sempre genetista dell'Unical, e facente parte del suddetto gruppo di ricerca - ha riguardato un campione di 300mila persone di età compresa tra i 18 e i 108 anni e di provenienza diversificata.

Siamo arrivati a capire - ripete - che il rischio di mortalità è alto sia se il proprio IGF-1 è troppo elevato rispetto al livello medio, sia se esso ne risulta inferiore». Tra l'altro lo studio - avviato circa 3 anni fa, appunto coordinato da Passarino e dal biogerontologo e biochimico dell'Ifom Valter Longo e che ha interessato anche il lavoro dell'ingegnere informatico dell'Unical Vincenzo Lagani - dice pure che «se i propri valori sono troppo alti rispetto alla "media", allora c'è più probabilità di morire per un qualsiasi tipo di tumore o malattia neurodegenerativa; se al contrario è troppo basso,

si potrebbe andare incontro a diabete, sarcopenia e problemi analoghi». Ecco perché l'applicazione pratica della ricerca è ancor più fondamentale. «Sappiamo - afferma Passarino - che a fare aumentare l'IGF-1 è l'assunzione di proteine animali che quindi tra i 35 e i 70 anni andrebbero ridotte e, ancora, che a fare diminuire il parametro sono fattori quali la denutrizione (mancanza di vitamine) o la scarsa pratica di esercizio fisico. Certo - termina il professore - esistono anche dei fattori genetici ed ereditari che "influenzano" l'IGF-1». Alla luce di tutto ciò prevenire è insomma



Giuseppe Passarino



Alberto Montesanto

possibile. È possibile, cioè, migliorare le proprie abitudini e stili di comportamento per somigliare a coloro che presentano l'IGF-1 equilibrato e che, in altre parole, sono perlopiù persone che non fanno massiccio "uso" di carne o di latte e che fanno sport. «Le nostre ricerche - conclude anche

Montesanto - continueranno. Tra i vari step futuri c'è del resto il trial clinico da svolgere in collaborazione con l'Inrca e che riguarderà soggetti da sottoporre a cicli di digiuno in modo da equilibrare il rispettivo parametro di IGF-1 prima che sia troppo tardi».

Una ricerca coordinata insieme all'Ifom

Coinvolte diverse Università nel mondo

MARTEDÌ, FEBBRAIO 1 2022



HOME CRONACA POLITICA SANITÀ AMBIENTE SOCIETÀ CULTURA ECONOMIA E LAVORO SPORT EVENTI

Home Salute

Salute

Un valore nel sangue potrebbe aiutare a valutare il rischio di morte: la ricerca di Unical e Ifom

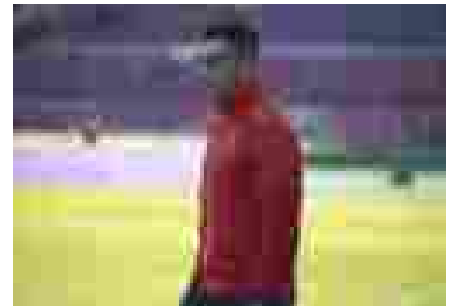
Uno studio internazionale, coordinato dai professori Giuseppe Passarino dell'Università della Calabria e Valter Longo [dell'Istituto Firc](#) di Oncologia molecolare, ha individuato i livelli del fattore Igf-1 che possono aiutare a intervenire sulla prevenzione di malattie e sulla longevi

Redazione - 1 Febbraio 2022 12:11



C'è un valore, facilmente misurabile tramite le analisi del sangue, che molti studi di ricerca base epidemiologica hanno associato a un maggiore o minore rischio di morte. È il **fattore di crescita Igf-1**, ma la ricerca negli ultimi 30 anni ha solo

ULTIMI ARTICOLI



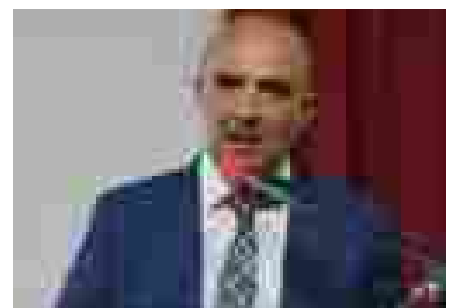
Cosenza, domani Larrivey. Come cambia la formazione dei rossoblù

Cosenza Calcio 1 Febbraio 2022 12:12



Formazione e ricerca nello sport, accordo tra Unical e Coni: per gli studenti stage in squadre nazionali

Società 1 Febbraio 2022 11:42



Acri, il Comune fuoriesce dal dissesto in anticipo: la soddisfazione del sindaco

Politica 1 Febbraio 2022 10:17

confuso i medici perché alcuni studi indicavano che livelli alti – e altri che livelli bassi – di questo fattore potevano aumentare la probabilità di morte e l'insorgere di cancro e altre malattie.

Un nuovo studio internazionale, coordinato da Università della Calabria e **Istituto Firc** di Oncologia molecolare, dà una spiegazione a questi dati controversi, mostrando che sia i bassi che gli alti livelli ematici di Igf-1 aumentano il rischio di morte e **ha identificato uno specifico intervallo medio associato alla mortalità più bassa** (120-160 ng/ml). La ricerca, pubblicata sulla rivista Aging Cell, ha messo insieme i risultati di molti studi analizzando i dati di **oltre 30.000 soggetti** di età compresa tra i 18 e i 108 anni di diversa origine geografica.

Cos'è Igf-1

L'Igf1 (fattore di crescita insulino simile) è un **ormone di natura proteica**, che è importante nei processi di crescita e mantiene i suoi effetti anabolici anche in età adulta, contribuendo allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare, ma ha anche effetti sul muscolo cardiaco e sulle ossa. I valori ematici individuali di tale ormone, che possono essere facilmente misurati mediante delle normali analisi del sangue, aumentano durante la pubertà e si mantengono costanti nel giovane adulto, per poi declinare durante l'invecchiamento.

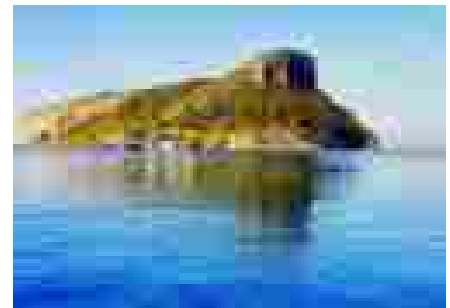
La ricerca

Lo studio è stato coordinato dai professori **Valter Longo**, biogerontologo e biochimico dell'Ifom, e **Giuseppe Passarino**, genetista dell'Università della Calabria. «Questo studio – affermano i coordinatori dello studio –, proprio perché rappresenta decenni di ricerche svolte in tutto il mondo, può aiutare le persone e il medico a intervenire sia sulla **prevenzione delle malattie** che sulla fragilità e longevità. Molte evidenze, sia epidemiologiche che di laboratorio, avevano precedentemente evidenziato che sia gli alti livelli di Igf-1 che quelli bassi sono associati a un aumento della probabilità di morte, creando così dubbi sul valore della misurazione di questo fattore nelle analisi del sangue».

«L'analisi condotta nel presente studio – continuano –, grazie alla disponibilità di un campione molto grande e di un approccio statistico innovativo, ha permesso di comprendere che ciò è dovuto al fatto che se gli alti livelli di Igf-1 sono associati a mortalità dovuta a varie malattie dell'invecchiamento, i bassi livelli sono probabilmente non la causa ma la conseguenza di uno stato di fragilità, infiammazione e malattia. In altri termini, un alto livello di Igf-1 e altri fattori di crescita sembra accelerare invecchiamento e mortalità, mentre un valore di Igf-1 sotto 120 sembra essere semplicemente un indicatore di qualche problema o malattia che può portare alla morte».

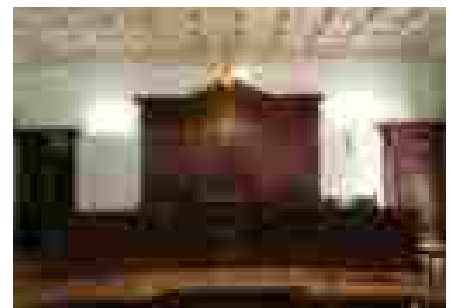
Le prospettive

Lo studio pubblicato su Aging Cell ha anche identificato gli **alimenti che aiutano ad alzare o abbassare l'Igf-1**, permettendo così al medico e al nutrizionista di



Innalzamento del fondo marino, Italia Nostra: «Isola di Dino, addio»

Ambiente 1 Febbraio 2022 8:34



Praia, sindaco rinviato a giudizio. Il consigliere De Lorenzo: «L'ente si costituisca parte civile»

Cronaca 1 Febbraio 2022 7:28

Cosenza Channel

aiutare il paziente a raggiungere livelli di questo fattore di crescita che possono aiutare a vivere più a lungo e sani.

«Questi risultati – suggerisce il professor Longo – possono indicare strategie diagnostiche, nutrizionali e farmacologiche per ottimizzare i livelli di IGF-1 e contribuire a ridurre la mortalità ma anche le malattie croniche dell'invecchiamento. Per esempio, lo studio riporta i risultati dell'analisi dei dati dell'indagine Nhanes III (un importante studio epidemiologico condotto per diversi decenni negli Stati Uniti riguardo alle abitudini alimentari), che ha mostrato un'associazione tra un'elevata assunzione di proteine animali e prodotti a base di latte e livelli di IGF-1. Tale risultato è in linea con diversi nostri precedenti studi nei quali avevamo evidenziato che **un consumo molto moderato di proteine animali aumenta significativamente l'aspettativa di vita**. Ma attenzione, perché questo va modificato dopo i 65-70 anni, quando un consumo di proteine animali e vegetali più alto sembra essere più protettivo».

«Gli studi futuri – ha affermato il professor Passarino – cercheranno di comprendere meglio i meccanismi che sono alla base delle complesse interazioni tra IGF-1, nutrizione e salute dell'anziano. Tuttavia, è importante che da tali studi possano emergere già da ora indicazioni relativamente chiare e semplici per i medici e per i pazienti».

-
-
-

Seguici sui SOCIAL

Menù

- Home
- Cronaca
- Politica
- Sanità
- Ambiente
- Società
- Cultura
- Economia e lavoro
- Sport
- Eventi

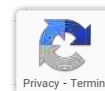
Cosenza Channel

- Privacy Policy
- Note legali
- Messaggi elettorali a pagamento
- Pubblicità
- Iscrizione newsletter

Impostazioni privacy



CosenzaChannel.it © – L'informazione dell'area urbana e provincia. – Diemmecom Società Editoriale Srl – reg. trib. CS n.2709 del 16/12/2009 – Direttore responsabile: Pier Paolo Cambareri



Arance, miele e marmellata: la lotta al cancro è sempre più dolce

GRUGLIASCO

- Nonostante la pandemia, la ricerca **Airc** non si ferma. Grazie ai solerti volontari e volontarie e alla generosa partecipazione della gente si sono ottenuti ottimi risultati. Sabato scorso, nel piazzale della chiesa Spirito Santo al Gerbido, la vendita di arance, vasetti di miele millefiori e di marmellata di arance ha prodotto 2.400 euro, versati interamente alla sede di Candiolo dell' **Airc** Comitato Piemonte e Valle d' Aosta. Un senti-



to ringraziamento a: Angioletta, Barbara, Bruno, Ilvo, Lucia e Maria Angela i volontari che hanno gestito lo stand. Simbolo di sana alimentazione, le arance rosse contengono gli antociani, pigmenti naturali dagli eccezionali poteri antiossidanti, e circa il quaranta per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi. Il cibo che consumiamo può influire sulla nostra salute ed esserne anche un prezioso alleato se, oltre a mangiare in modo sano ed equilibrato, riduciamo fattori di rischio come la sedentarietà e l'obesità. Una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare diversi tipi di cancro.

Come raccomanda il World Cancer Research Fund è importante limitare i grassi di origine animale e gli zuccheri semplici. Sappiamo che i tumori sono fortemente dipendenti dagli zuccheri. Sulla base di questa conoscenza è nato il progetto "Breakfast", sostenuto da **Airc** e coordinato dal professor Claudio Vernieri presso Ifom e Istituto nazionale dei tumori di Milano. I ricercatori utilizzano infatti, in associazione alla chemioterapia per il trattamento del tumore al seno triplo negativo, una dieta ipoglicemizzante ciclica per ridurre la quantità di glucosio nell'organismo. Limitare il consumo di zuccheri contribuisce anche alla prevenzione primaria perché circa un terzo dei tumori potrebbe essere evitato con un'alimentazione varia ed equilibrata. Prossimo appuntamento sabato 7 e domenica 8 maggio con le azalee della ricerca.



Farmamondo

a cura di Monica Oldani

Povert  sanitaria in crescita: l'intervento del Banco Farmaceutico

Nel corso del 2021 i 1.790 enti assistenziali convenzionati con Banco Farmaceutico hanno erogato aiuti sanitari, prevalentemente con distribuzione di medicinali, a poco meno di 600.000 cittadini indigenti, facendo fronte a un incremento di quasi il 38% delle persone in povert  sanitaria rispetto al 2020. I dati del 9° Rapporto *Donare per curare. Povert  sanitaria e donazione farmaci*, realizzato dall'Osservatorio sulla Povert  Sanitaria (OPSan) con il contributo incondizionato di IBSA Farmaceutici, riflettono gli effetti della pandemia sull'andamento della povert  economica nel Paese, con specifico riferimento alla difficolt  di accesso alle cure sanitarie per la

parte della popolazione che versa in condizioni disagiate. Nel 2020 il numero di persone in povert  assoluta, che nel 2019 aveva registrato un calo in termini assoluti e relativi,   cresciuto di un milione di unit  raggiungendo la cifra record di 5.602.000 individui. Le quote delle famiglie e degli individui in stato di indigenza sono aumentate rispettivamente dal 6,4% al 7,7% e dal 7,7% al 9,4%, con il 26,8% della popolazione indigente, costituito da cittadini stranieri (sebbene essi rappresentino solo l'8,6% dei residenti), per i quali si   stimata un'incidenza di povert  assoluta del 29,3%, contro il 7,5% rilevato tra gli italiani. Infine, sono stati

censiti 1.337.000 minori (<18 anni) in condizioni socio-economiche precarie: 200.000 unit  in pi  rispetto al 2019, che hanno innalzato l'incidenza di povert  dall'11,4% al 13,5%. Durante il 2021 l'intervento delle realt  benefiche o di prossimit  del Banco Farmaceutico   andato a supporto di circa l'11% dei cittadini in difficolt  economiche, impossibilitato a sostenere autonomamente le proprie necessit  di cura. In media il budget sanitario mensile delle famiglie povere   risultato essere di 10,25 euro, equivalente al 16,8% di quello del resto della popolazione, con una destinazione prevalente (per il 62%) all'acquisto di farmaci a scapito di altri servizi assistenziali.

ESG: l'impegno che conviene (anche nel Pharma)

Nell'ordine, Boehringer Ingelheim, Biogen, NovoNordisk, Novartis, Amgen, Gilead, Bayer, Roche e Sanofi compongono la *top ten* delle imprese farmaceutiche maggiormente impegnate nella realizzazione degli obiettivi di sostenibilit . A stilare la classifica 2021   stata ESG Intelligence di ALVA, societ  di analisi e consulenza sui processi aziendali, sulla base dei criteri del Sustainability Accounting Standards Board. La riduzione dell'impatto su ambiente e territorio, la pianificazione di iniziative di rilevanza sociale e l'uniformazione della governance d'impresa a principi di correttezza sono ormai nei programmi di sviluppo industriale al pari dei target economici e finanziari, e non solo sulla spinta dei provvedimenti istituzionali, tra cui l'Agenda ONU 2030 e il Green Deal europeo. Determinante nel promuovere la svolta eco-sociale delle aziende   quanto sta accadendo da qualche tempo sul fronte finanziario, con la costituzione da parte del Financial Stability Board (FSB) della Task Force on Climate-related Financial Disclosures (TCFD), le cui indicazioni sono sottoscritte da pi  di mille gruppi del

settore produttivo, rappresentanti una capitalizzazione azionaria di oltre 12.000 miliardi di dollari; con la fondazione da parte del World Economic Forum del Climate Disclosure Standards Board (CDSB) incaricato di sviluppare un modello di reportistica che annoveri le iniziative *green* delle societ  a fianco di quelle finanziarie; con la creazione dell'organizzazione indipendente Sustainability Accounting Standards Board (SASB) deputata a garantire la trasparenza sulla sostenibilit  del mercato dei capitali.

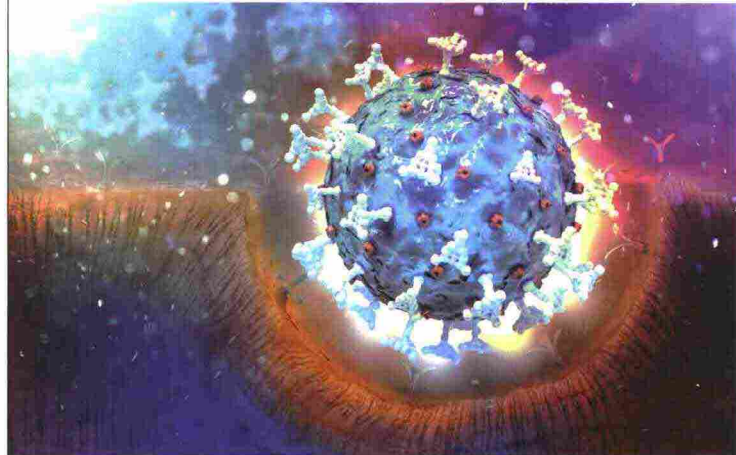
• febbraio 2022 •
NOTIZIARIO CHIMICO FARMACEUTICO

L'invecchiamento dei telomeri rende più vulnerabili a Covid-19

Da una ricerca *made in Italy* di recente pubblicata dalla European Molecular Biology Organization, alla quale hanno partecipato l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, l'Istituto di Genetica Molecolare del CNR di Pavia, l'Università di Palermo, l'Università La Sapienza di Roma e l'Università del Texas, è stata avanzata l'ipotesi che la predisposizione dei soggetti più anziani a sviluppare la malattia da SARS-CoV-2 in forma più grave sia legata ad alcuni fenomeni del fisiologico processo di senescenza cellulare. In particolare sono coinvolte le modificazioni dei telomeri, le parti terminali dei cromosomi, che sono associate all'invecchiamento e presenti anche in numerose altre patologie tipiche dell'età avanzata. Uno degli effetti del deterioramento dei telomeri è l'innescò dei meccanismi di risposta al danno del materiale genetico. La reazione cellulare, infatti, implica tra l'altro un'aumentata

espressione dei geni per i recettori di superficie ACE2, che rappresentano il target specifico dell'infezione virale. Dopo avere verificato tale incremento in tessuto polmonare umano in coltura e in modelli animali in condizioni di senescenza, gli studiosi hanno cercato la conferma della loro ipotesi provando a inibire la risposta cellulare al danno del DNA con diverse tecniche, tra cui l'esposizione a oligonucleotidi antisenso telomerici (tASO), e hanno effettivamente osservato nelle cellule così trattate la mancata iperespressione degli ACE2. Oltre a contribuire all'interpretazione della maggiore suscettibilità della popolazione anziana nei confronti del Coronavirus, lo studio apre uno spiraglio a un nuovo approccio, basato sull'impiego dei tASO, già ampiamente presente in clinica, nella cura della sindrome Covid-19 in questa specifica categoria di pazienti.

SARS-CoV-2, nei recettori ACE2 il nuovo bersaglio terapeutico



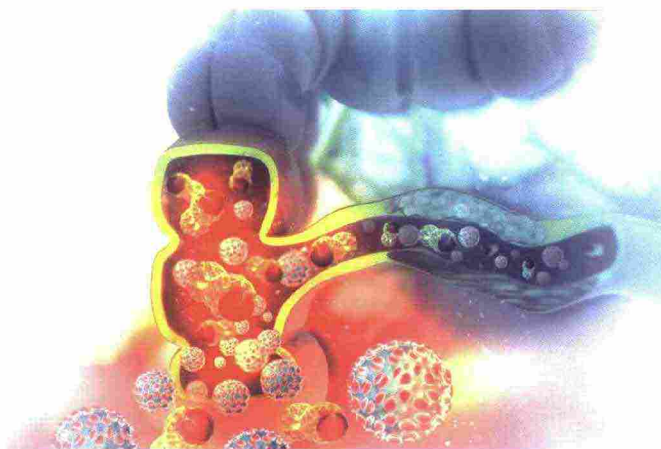
Per il momento è un prototipo, ma già candidato a diventare lo strumento di una nuova strategia di contrasto a Covid-19. Si tratta di una breve sequenza di acidi nucleici, cioè un aptamero, che si lega all'enzima ACE2, il recettore di superficie attraverso il quale il Coronavirus entra nella cellula. L'idea di spostare l'attenzione dalle componenti di SARS-CoV-2 che rappresentano il bersaglio delle armi finora messe in campo, vaccini e anticorpi monoclonali *in primis*, alla porta di accesso che apre la strada all'infezione viene da un lavoro svolto in collaborazione dall'Istituto Italiano di Tecnologia di Genova, dalla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, dall'Istituto Nazionale di Genetica Molecolare Romeo ed Enrica Invernizzi e dall'Università degli Studi di Milano, i cui risultati sono stati pubblicati sull'ultimo numero della rivista *Pharmacological Research*. Un cambio del paradigma terapeutico che promette di aggirare il problema delle varianti, le cui differenze strutturali a questo punto non conterebbero più essendo ACE2 il sito di attacco comune a tutte, oltre che agli altri virus della sottofamiglia di SARS-CoV-2. Al momento lo studio italiano ha fatto passi incoraggianti, portando all'individuazione di due aptameri di DNA specifici capaci di occupare la regione K353 del recettore, che riveste un ruolo chiave nel consentire l'ingresso del virus nelle cellule, e secondo i ricercatori da tale premessa potrebbero derivare in breve tempo (da qui a 12-24 mesi) i farmaci corrispondenti. Con alcuni vantaggi aggiuntivi, oltre all'indipendenza dalle mutazioni virali, rispetto agli interventi attualmente in uso: l'assenza di immunogenicità, la scarsa tossicità e la relativa semplicità di produzione, per sintesi chimica e senza processi biologici.

Farmamondo

Cancro del colon-retto, verso una diagnosi precoce

Si chiama Proscope il progetto europeo, realizzato all'interno della piattaforma tecnologica Photonic21 e sostenuto dal programma di finanziamento per la ricerca e l'innovazione Horizon 2020, per l'ottimizzazione della diagnosi della neoplasia colon-rettale a partire dagli stadi iniziali. La procedura multimodale proposta dal consorzio multinazionale coordinato dalla Technical University

di Danimarca consiste di quattro step successivi, nei quali vengono impiegate in sequenza diverse tecniche immaginografiche: la luce bianca della colonscopia tradizionale per l'identificazione delle lesioni sospette, la tomografia a coerenza ottica (OCT) per l'ingrandimento in profondità, la microscopia multifotonica per il rilievo dei connotati metabolici e, infine, la spettroscopia Raman per la



caratterizzazione molecolare delle cellule cancerose e precancerose. La tecnologia Proscope verrà sottoposta a sperimentazione clinica

presso la Medical University di Vienna, membro del consorzio, fino alla conclusione del progetto, prevista per il 2024.

Emocitoblasti, una mutazione sembra proteggere dal morbo di Alzheimer

Che non tutto il male vien per nuocere è ciò che verrebbe da dire davanti ai risultati di una ricerca condotta presso la Stanford University, benché si tratti di mettere sul piatto della bilancia due rischi: quello di incorrere in una neoplasia mieloide e quello di sviluppare la malattia di Alzheimer. Lo studio, riportato lo scorso dicembre al congresso dell'American Society of Hematology, ha rilevato una ridotta incidenza di forme di demenza e di anomalie neurodegenerative tipiche dell'Alzheimer in soggetti portatori di emopoiesi clonale di potenziale indeterminato (CHIP), condizione comune nella popolazione anziana, originata da una mutazione genetica delle cellule staminali emopoietiche e che può precorrere l'insorgenza di una leucemia mieloide o di una sindrome mieloproliferativa, oltre che associarsi a disordini cardiovascolari. È opinione degli autori che l'effetto "protettivo" nei confronti della malattia neurodegenerativa dipenda dalla presenza della medesima mutazione a livello cerebrale, che sembrerebbe abbassare del 30-40% la probabilità di svilupparla. Secondo la loro ipotesi, le cellule mutate rimpiazzerebbero quelle della microglia originale (derivanti anch'esse da progenitrici mieloidi migrate nel sistema nervoso centrale) che con l'avanzare dell'età possono diventare disfunzionali, svolgendo con maggiore efficienza l'attività di eliminazione dei composti proteici tossici responsabili del danno neuronale.

L'oncologia nazionale abbraccia il principio One Health

Nell'ottica della salute unica globale, si uniscono sul territorio nazionale le forze dell'oncologia umana e di quella veterinaria per lo studio dei fattori di rischio e degli aspetti patogenetici che caratterizzano la patologia tumorale nell'uomo e negli animali. L'impegno è stato formalizzato con il protocollo d'intesa tra la Federazione nazionale degli ordini veterinari (Fnovi), il Centro di riferimento per l'oncologia veterinaria e comparata (Cerovec) e la Lega italiana per la lotta contro i tumori (Lilt), siglato in occasione del Consiglio nazionale Fnovi svoltosi a Napoli lo scorso dicembre. La collaborazione fra i tre enti porterà all'implementazione di un registro nazionale dei tumori animali e alla sua integrazione con l'omologo umano, al potenziamento delle competenze di istopatologia veterinaria e comparata, all'armonizzazione dei metodi di monitoraggio epidemiologico e delle esposizioni ambientali delle due aree mediche, puntando alla formulazione di strategie di prevenzione nel contesto di un approccio integrato uomo-animale-ambiente.

Simet

AL TUO FIANCO DAL 1965



I'ECO
DELLO JONIO



ATTUALITÀ

31-01-2022 07:01

Studio Unical: un valore del sangue ci dice qual è il rischio individuale di morte. Ecco quale

Uno studio internazionale coordinato da Unical e Ifom, su 30mila soggetti, ha individuato i livelli del fattore di crescita del valore, associati a un ridotto rischio di morte e gli alimenti che li influenzano



2 minuti di lettura

RENDE - C'è un valore, facilmente misurabile tramite le analisi del sangue, che molti studi di ricerca base epidemiologica hanno associato a un maggiore o minore rischio di morte. È il fattore di crescita IGF-1, ma la ricerca negli ultimi 30 anni ha solo confuso i medici perché alcuni studi indicavano che livelli alti – e altri che livelli bassi – di questo fattore potevano aumentare la probabilità di morte e l'insorgere di cancro e altre malattie.

Un nuovo studio internazionale dà una spiegazione a questi dati controversi, mostrando che sia i bassi che gli alti livelli ematici di IGF-1 aumentano il rischio di morte e **ha identificato uno specifico intervallo medio associato alla mortalità più bassa** (120-160 ng/ml). La ricerca, pubblicata sulla rivista Aging Cell, ha messo insieme i risultati di molti studi analizzando i dati di **oltre 30.000 soggetti** di età compresa tra i 18 e i 108 anni di diversa origine geografica.

Cos'è IGF-1 – L'IGF1 (fattore di crescita insulino simile) è un ormone di natura proteica, che è importante nei processi di crescita e mantiene i suoi effetti anabolici anche in età adulta, contribuendo allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare, ma ha anche effetti sul muscolo cardiaco e sulle ossa. I valori ematici individuali di tale ormone, che possono essere facilmente misurati mediante delle normali analisi del sangue, aumentano durante la pubertà e si mantengono costanti nel giovane adulto, per poi declinare durante l'invecchiamento.

La Ricerca – Lo studio è stato coordinato dai professori Valter Longo, biogerontologo e biochimico dell'IFOM, e Giuseppe Passarino, genetista dell'Università della Calabria. «Questo studio – affermano i coordinatori dello studio –, proprio perché rappresenta decenni di ricerche svolte in tutto il mondo, può aiutare le persone e il medico a intervenire sia sulla prevenzione delle malattie che sulla fragilità e longevità. Molte evidenze, sia epidemiologiche che di laboratorio, avevano precedentemente evidenziato che sia gli alti livelli di IGF-1 che quelli bassi sono associati a un aumento della probabilità di morte, creando così dubbi sul valore della misurazione di questo fattore nelle analisi del sangue. L'analisi condotta nel presente studio, grazie alla disponibilità di un campione molto grande e di un approccio statistico innovativo, ha permesso di comprendere che ciò è dovuto al fatto che se gli alti livelli di IGF-1 sono associati a mortalità dovuta a varie malattie dell'invecchiamento, i bassi livelli sono probabilmente non la causa ma la conseguenza di uno stato di fragilità, infiammazione e malattia. In altri termini, un alto livello di IGF-1 e altri fattori di crescita sembra accelerare invecchiamento e mortalità, mentre un valore di IGF-1 sotto 120 sembra essere semplicemente un indicatore di qualche problema o malattia che può portare alla morte».

Le prospettive – Lo studio pubblicato su Aging Cell **ha anche identificato gli alimenti che aiutano ad alzare o abbassare l'IGF-1**, permettendo così al medico e al nutrizionista di aiutare il paziente a raggiungere livelli di questo fattore di crescita che possono aiutare a vivere più a lungo e sani.

«Questi risultati – suggerisce il professor Longo – possono indicare strategie diagnostiche, nutrizionali e farmacologiche per ottimizzare i livelli di IGF-1 e contribuire a ridurre la mortalità ma anche le malattie croniche dell'invecchiamento. Per esempio, lo studio riporta i risultati dell'analisi dei dati dell'indagine NHANES III (un importante studio epidemiologico condotto per diversi decenni negli Stati Uniti riguardo alle abitudini alimentari), che ha mostrato un'associazione tra un'elevata assunzione di proteine animali e prodotti a base di latte e livelli di IGF-1. Tale risultato è in linea con diversi nostri precedenti studi nei quali avevamo evidenziato che **un consumo molto moderato di proteine animali aumenta significativamente l'aspettativa di vita**. Ma attenzione, perché **questo va modificato dopo i 65-70 anni, quando un consumo di proteine animali e vegetali più alto sembra essere più protettivo**».

«Gli studi futuri – ha affermato il professor Passarino – cercheranno di comprendere meglio i meccanismi che sono alla base delle complesse interazioni tra IGF-1, nutrizione e salute dell'anziano. Tuttavia, è importante che da tali studi possano emergere già da ora indicazioni relativamente chiare e semplici per i medici e per i pazienti».



Autore: Veronica Gradilone

25 anni. Laureata in scienze della comunicazione. Laureanda magistrale in comunicazione e tecnologie delle informazioni. Mi piace raccontare le storie, non mi piace raccontare la mia

Condividi su:

