

*L'iniziativa*

# Corriamo per combattere il tumore

Una vita attiva protegge la salute, soprattutto se abbinata alla prevenzione con un programma di esami personalizzati

Il 18 ottobre tutti in marcia per sostenere la ricerca ovunque ci si trovi

di **Elisa Manacorda**

**S**ono pronte, allenare, motivatissime. E non hanno alcuna intenzione di farsi fermare dalla pandemia. Hanno già avuto a che fare con un tumore, e il coronavirus non le spaventa. Sono le Pink ambassador, parte del progetto "Pink is Good", ideato da Fondazione Umberto Veronesi, partito nel 2014 e che vede ad oggi 14 gruppi di donne attive in altrettante città italiane su tutto il territorio nazionale. Sono donne che, correndo una staffetta virtuale grazie agli allenamenti della Federazione italiana di atletica leggera, vogliono condividere la loro esperienza di malattia a sostegno della ricerca scientifica e della prevenzione, per dimostrare l'importanza della diagnosi precoce e dei corretti stili di vita nella lotta al cancro.

Perché ormai è dimostrato: l'attività fisica, sottolinea Paolo Veronesi, Presidente di Fondazione Umberto Veronesi e direttore Divisione Senologia chirurgica dello IEO (Istituto Europeo Oncologia), è uno stru-

mento fondamentale sia nella prevenzione dei tumori sia nella riabilitazione dopo la malattia. Un vero e proprio farmaco in grado di migliorare le prospettive di vita dei pazienti e ridurre il rischio di recidive. Lo dimostrano diversi studi, tra cui l'analisi pubblicata lo scorso anno dal *Journal of Clinical Oncology*, rivista della Società di oncologia clinica statunitense. Lo studio ha esaminato nove ricerche condotte su un totale di oltre 750mila individui, raccogliendo informazioni sull'attività fisica praticata nel loro tempo libero e su eventuali diagnosi di tumore comparse nel tempo. I risultati sono impressionanti: chi pratica tra le 2,5 e le 5 ore a settimana di attività fisica moderata ha un rischio ridotto in modo significativo di sviluppare diverse forme di cancro. Nel caso delle donne, questi sono per l'appunto il tumore al seno (dal 6 al 10 per cento), quello al corpo dell'utero (meno 10-18 per cento), il linfoma non-Hodgkin (meno 11-18 per cento), mentre per gli uomini si osserva una riduzione del rischio di tumore del colon-retto (meno 8-14 per cento) e in generale del rene, del fegato e di mieloma.

Dunque esercizio fisico e sane abitudini alimentari e di vita per la prevenzione di quei tumori che ancora colpiscono tante donne nel nostro paese: quello al seno, il più diffuso con oltre 53mila nuovi casi ogni anno, e poi quello dell'utero (oltre 11mila donne) e alle ovaie, più raro (5300 donne) ma anche più insidioso e pericoloso. Per questo il progetto "Pink is Good" sostiene innanzitutto i ricercatori che lavorano incessantemente per trovare soluzioni. «Concretamente», continua Veronesi, «tra il 2014 e il 2020 abbiamo finanziato 192 ricercatori specializzati nei tumori femminili, e nel 2020 39 giovani scienziati e scienziate hanno lavorato anche grazie al nostro supporto». Ma oltre alle persone, il secondo obiettivo è quello di sostenere progetti di ricerca specifici su questi tumori. «Uno dei più interessanti è in particolare lo studio quinquennale Pink, che significa prevention, imaging, network and knowledge», continua Veronesi, «un progetto nazionale che ha l'obiettivo di capire quali tecniche di diagnostica per immagini tra mammografia, ecografia e tomosintesi siano le migliori per intercettare il

tumore nella fase iniziale, o comunque il prima possibile». Oggi le regioni prevedono lo screening mammografico ogni due anni per le donne di età superiore ai 50 anni. Ma ogni donna è diversa, è un caso a sé, a seconda delle sue caratteristiche e dei suoi stili di vita. «Per questo», dice l'oncologo, «in collaborazione con i radiologi, vogliamo cercare di capire in che modo si possa fare una prevenzione personalizzata: grazie al supporto dell'istituto di Fisiologia clinica del **Cnr** di Pisa il progetto prevede di arruolare 50mila donne di età superiore ai 40 anni per analizzare il profilo di rischio individuale. L'obiettivo? Evitare esami inutili e fare quelli giusti per ogni singola donna».

Sempre nel campo della prevenzione si colloca anche la vaccinazione per proteggersi dall'Hpv, il Papillomavirus umano responsabile del 99,7 per cento dei tumori al collo dell'utero, che coinvolge 2700 donne ogni anno. «È bene che siano vaccinati sia i ragazzi che le ragazze», sottolinea Veronesi, «prima che cominci la loro vita sessuale attiva. Perché l'infezione permanente da Hpv provoca anche tumori al cavo orale o al pene. E il rischio si può eliminare con la vaccinazione, quindi è necessario promuoverla». Più subdolo il tumore all'ovaio: attualmente non esiste un efficace strumento di screening per la diagnosi precoce. Ma molto si potrà fare grazie ai progressi dei test genetici: individuare

le donne con la mutazione BRCA 1 e 2 è importante per tenere sotto controllo il loro rischio specifico di sviluppare una neoplasia.

Ma l'attività che ruota intorno al progetto "Pink is Good" non si ferma qui. «Il nostro impegno riguarda anche la comunicazione: dobbiamo promuovere un'informazione verificata e affidabile, scientificamente corretta, e a questo pensa la nostra redazione che lavora alle nostre tante pubblicazioni», continua Veronesi. «Soprattutto», conclude l'oncologo, «dobbiamo inviare alle donne un messaggio importante: la pandemia non deve fermare la prevenzione. Siamo usciti dalla fase dell'emergenza, quando recarsi in ospedale per un controllo era effettivamente complesso e a volte rischioso. Ora però dobbiamo mantenere alta l'attenzione sui tumori. La prevenzione è l'arma più potente che abbiamo». Usiamola, da subito.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**PAOLO VERONESI**  
PRESIDENTE  
FONDAZIONE  
UMBERTO  
VERONESI

*L'attività fisica è*

**un efficace strumento di prevenzione e riduzione della probabilità di sviluppare alcuni tipi di tumore**



## I numeri

**53mila**

### In Italia

Le donne che ogni anno ricevono la diagnosi di tumore al seno

**87%**

### La sopravvivenza

A cinque anni in caso di tumore al seno (90 per cento se diagnosticato in fase iniziale)

**8700**

### Ogni anno

Le diagnosi di tumore all'utero, 5300 quelle di tumore all'ovaio





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

*Fondazione Umberto Veronesi*

# Ambasciatrici Pink dopo la malattia più grintose di prima

Una staffetta benefica per trovare fondi  
e ricordare che non è il momento di fermarsi

di Irma D'Aria

La ricerca scientifica è come una corsa ad ostacoli per arrivare il prima possibile al traguardo di nuove cure. Anche per questo il progetto di Fondazione Umberto Veronesi Pink is Good, oltre a un significato simbolico, ne ha uno anche pratico perché attraverso la corsa delle Pink Ambassador (leggi la storia di tre di loro qui accanto) finanzia giovani ricercatori e produce innovazione per vincere contro il cancro.

Finalmente, dopo mesi di allenamenti nonostante il Covid, le Pink Ambassador sono pronte a partire per una staffetta che da Milano attraverserà l'Italia da Nord a Sud collegando virtualmente 14 città per ricordare ancora una volta l'importanza della prevenzione e del finanziamento alla ricerca scientifica d'eccellenza. Il progetto Pink is Good Running Team - edizione 2020 è realizzato grazie al contributo di aziende da sempre vicine a Fondazione Umberto Veronesi quali Lierac, Alce Nero, Lenergia e Donne per (il) bene - un progetto di Citrus. «Durante la staffetta», spiega Monica Ramaioli, direttore generale della Fondazione Umberto Veronesi, «le Ambasciatrici saranno impegnate nella raccolta fondi con un'attività di crowdfunding attraverso la piattaforma Rete del Dono per contribuire al finanziamento della ricerca per la cura del tumore al seno, utero e ovaio». Ma il progetto Pink is Good Running Team è anche un appello a tutte le donne italiane che hanno combattuto un tumore femminile e che attraverso la testimonianza delle Pink Ambassador possono capire che dopo la malattia si può tornare a vivere più forti di prima, persino quando



FOTO DI SETTIMIO BENDISIN

## ▲ Fra digitale e reale

Monica Ramaioli  
è direttore generale  
della Fondazione  
Umberto Veronesi

una minaccia come il coronavirus ha reso ogni cosa più difficile.

In Fondazione Umberto Veronesi non si ferma neppure l'attività di divulgazione che ha mostrato tutta la sua importanza proprio nei mesi di lockdown: «Il Covid», sottolinea Ramaioli, «ha un po' catalizzato l'attenzione sulla pandemia che ha lasciato a molte persone la paura di andare in ospedale per fare le visite di controllo. Per questo fare informazione è oggi ancora più importante: una donna informata arriva prima a fare la diagnosi e questo significa che ha più possibilità di guarire e di evitare trattamenti aggressivi».

L'informazione di Fondazione Umberto Veronesi 'viaggia' attraverso i quaderni che aiutano a trovare le risposte e le soluzioni alimentari con indicazioni semplici e chiare per le diverse fasi e circostanze della vita, e con una newsletter trimestrale dedicata ai sostenitori, in modo che possano restare sempre aggiornati sullo stato delle iniziative e sulle tematiche più attuali nel campo della salute e della prevenzione.

E poi ci sono i manuali di approfondimento su vari temi: tumori femminili, inquinamento, tumori maschili, pelle, fumo che si possono scaricare gratuitamente nell'area download del sito [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it).

Non solo: «In seguito all'emergenza sanitaria», spiega Ramaioli, «stiamo digitalizzando molte delle nostre iniziative perché non vogliamo fermarci. Il prossimo 5 ottobre alle ore 12 sui canali social della Fondazione Umberto Veronesi si svolgerà un webinar sul tema della prevenzione con un focus sul tumore del seno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Le testimonial

**Irene Artusa**

**“Mi lascio tutto alle spalle studiando infermieristica”**



Irene ha scoperto il tumore a 18 anni al primo controllo ginecologico. Quella che sembrava una semplice cisti ovarica da endometriosi, dopo un intervento di rimozione, si è rivelato un carcinoma ovarico poi rimosso con un altro intervento. Da allora, corre

verso un unico traguardo: lasciarsi alle spalle il tumore. «Oggi sono tre anni che ho vinto io: la mia è una vita di controlli, timori e paure, ma è una vita ancora bellissima», racconta Irene che studia al terzo anno di infermieristica. Per lei la corsa è libertà, felicità e voglia di vincere contro il cancro. Anche per questo ha scelto di candidarsi come Pink Ambassador: «Bisogna sostenersi a vicenda, testimoniare, dare coraggio e speranza», dice con grinta.

**Mariarosaria Amendola**

**“È una partita da giocare e io ho una squadra fortissima”**



«È una partita, forse un campionato, e voi che giocate a basket lo sapete meglio di me come funziona. Io ho una squadra fortissima fatta di medici, di amore e di noi, giochiamocela!». Con queste parole, Mariarosaria Amendola ha detto ai due figli e al marito di avere un

carcinoma duttale infiltrante. Dopo un anno esatto e due interventi il marito è morto improvvisamente. «Da allora il cancro non è la morte, ma un imprevisto di vita e come tale si gestisce. Con controlli, prevenzione, ricerca e terapie, con fatica e pure con paura. Come in un campionato si perde e si vince».

Ora Mariarosaria corre come Pink Ambassador per dare un po' della sua energia a un progetto che le sta molto a cuore.

**Roberta Mannarella**

**“Presto mi sposerò. A questo mondo serve più gentilezza”**



Avrebbe dovuto sposare il 'suo' Vito domani ma il Covid li ha costretti a rimandare tutto. Però Roberta Mannarella è pronta a correre come Pink Ambassador per testimoniare la sua determinazione a vincere come ha fatto quando ha dovuto vedersela tre anni fa

con un carcinoma duttale infiltrante ad alta proliferazione che è riuscita ad intercettare precocemente, accorgendosi di un nodulo mentre faceva la doccia. «Nel mio percorso di cura», racconta Roberta che cinque anni fa ha perso la madre per tumore, «ho incontrato un numero esorbitante di persone splendide, che mi hanno dato conferma di quanto il mondo abbia disperatamente bisogno di gentilezza per risplendere». -i.d.

## La PittaRosso Pink Parade 2020 Distanti, più unite che mai

La PittaRosso Pink Parade 2020 (nella foto sopra, l'edizione scorsa) diventa digitale e social con la possibilità di partecipare anche per chi è geograficamente distante da Milano. Domenica 18 ottobre siamo tutti invitati a correre o camminare ovunque ci si trovi, all'esterno come in casa, scegliendo in totale autonomia il percorso e l'orario. Iscrivendosi sul sito [www.pittarossopinkparade.it](http://www.pittarossopinkparade.it) o presso i punti vendita PittaRosso, i primi 10mila riceveranno il Pink kit con la maglietta ufficiale dell'evento. Gli iscritti poi possono condividere la propria partecipazione tramite i social con l'hashtag ufficiale #PPP2020 e partecipando alla maratona radiofonica di R101, radio ufficiale dell'evento. Possono mettersi “in corsa” per una buona causa anche le aziende che avranno la possibilità di iscrivere squadre aziendali formate da dipendenti e familiari. Lo scorso anno sono stati raccolti oltre 1 milione di euro, il miglior risultato di sempre, interamente devoluti ai progetti di ricerca di Fondazione Umberto Veronesi per la lotta ai tumori femminili. -i.d.

### Come dare il proprio contributo

Fondazione Umberto Veronesi con il progetto “Pink is Good”, nato nel 2013, finanzia ogni anno medici e ricercatori che hanno deciso di dedicare la propria vita allo studio e alla cura del tumore al seno, utero e

ovaio. Dalla sua nascita Fondazione ha sostenuto quasi 200 ricercatori sotto il progetto Pink is Good e allo stesso tempo finanzia numerosi progetti di ricerca di altissimo profilo. Chi volesse sostenere la ricerca scientifica contro i tumori femminili, può donare sul sito [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)