

## IL PRESIDENTE FMSI INDICA LA STRADA PER UNO SPORT PIÙ SICURO

### Maurizio Casasco: “La prevenzione non ha prezzo: defibrillatori per tutte le società sportive”!

Un'altra tragedia ha sconvolto domenica il mondo dello sport. Un giovanissimo calciatore, Matteo Roghi di appena 14 anni, ha perso la vita stroncato

da un malore sul terreno di calcio. Aveva appena segnato il gol del pareggio per la sua squadra. A nulla è servito l'intervento immediato dei sanitari del vicinissimo ospedale ed i tentativi di rianimarlo con il defibrillatore. “Quando si verificano queste tragedie – commenta Maurizio Casasco, Presidente della FMSI (Federazione Medico Sportivo Italiana) – penso subito all'importanza della visita di

idoneità sportiva. Nella categoria Giovanissimi sono obbligatori i controlli per praticare l'attività agonistica. Se in Italia l'incidenza delle morti sul campo è di 1 su 1,5 milioni, dieci volte inferiore al resto del mondo, è perché molte vite vengono salvate grazie all'attività di controllo”. **Il passo successivo è la presenza sui campi del defibrillatore.** “La pre-

senza di questa apparecchiatura e del personale qualificato sono solo una tappa di un percorso più ampio – aggiunge Casasco –, che parte dallo screening medico e prosegue con il protocollo del pronto soccorso sportivo, che serve per intervenire in caso di emergenza”. **Defibrillatori, corsi per saperlo usare, visite: talvolta si pongono anche problemi di costi eccessivi per le Società.**

“La prevenzione dei propri tesserati non può e non deve avere un prezzo – conclude Casasco –. Prendiamo l'elettrocardiogramma: è un esame che costa poche decine di euro e può salvare vite umane. Molte Società potrebbero spendere qualche soldo in meno in attività o attrezzature superflue per reinvestirli in esami approfonditi per tutelare la salute dei propri atleti”.



## STUDI SCIENTIFICI

### Aspirina, protezione a 360°



L'assunzione regolare di aspirina protegge il cuore e contrasta il cancro. Lo ha dimostrato l'analisi di 8 studi, pubblicata su Lancet, su 23.535 pazienti trattati con il farmaco nelle dosi utilizzate per prevenire eventi cardiovascolari, con una riduzione della mortalità per tumori del 34% dopo 5 anni e del 20% dopo 20 anni. Recentemente numerose ricerche hanno ipotizzato che nella scelta dell'utilizzo dell'aspirina, soprattutto in chi non ha mai avuto eventi cardiovascolari, debbano essere considerati anche i potenziali benefici che potrebbero derivare in ambiti patologici apparentemente distanti da quello delle malattie cardiovascolari. Se, in precedenza, il miglioramento della prognosi era limitato a pazienti con tumore del colon-retto, oggi questi dati estendono i benefici anche ad altri tipi di cancro. Sulla base di queste ricerche, nell'elenco dei fattori che dovrebbero essere presi in considerazione nel calcolo beneficio/rischio di una terapia preventiva cardiovascolare con aspirina a bassa dose, è necessario annoverare anche gli effetti positivi aggiuntivi in termini di riduzione della mortalità per cancro, oltre al calo dell'incidenza delle metastasi.

## PICCOLI CONSIGLI IN CUCINA

### Conservazione dei cibi: congelare o surgelare?

La “conquista del freddo” ha permesso una migliore conservazione degli alimenti, permettendoci di godere a lungo delle loro qualità. Eppure, quanti di voi sanno la differenza tra congelato e surgelato? Proviamo a fare chiarezza: con la congelazione si raggiungono in tempi lunghi temperature tra i -7°C e i -12°C (per il pesce -18°C) e si determina la formazione di grossi cristalli di ghiaccio, con danni alla struttura biologica degli alimenti e perdite, al momento dello scongelamento, di valori nutritivi. Però, si tratta di un metodo utile per allungare la conservazione dei cibi, anche se non blocca del tutto l'attività delle cellule vive e degli enzimi. Con la surgelazione, invece, si ha un congelamento ultrarapido. I prodotti raggiungono velocemente i -18°C e, grazie a questo, si creano dei microcristalli che non danneggiano la struttura biologica dell'alimento. Inoltre, mantenere una temperatura così bassa rallenta le reazioni chimiche ed enzimatiche e lo sviluppo dei microbi praticamente si annulla. Il risultato? Le proprietà dei cibi rimangono inalterate rispetto al prodotto originale!



## GIOVANI VIZI

### Fumo, 4 su 10 iniziano a 15 anni



Sono passati quasi otto anni dall'introduzione della legge che ha bandito il fumo dai luoghi pubblici. Ma come procede la lotta alle sigarette nelle scuole? Male, purtroppo: il 16% dei ragazzi e il 22% delle ragazze iniziano a fumare tra i 14 e i 15 anni, un periodo della vita nel quale la scuola gioca un ruolo fondamentale. E se è sbagliato affermare che la colpa sia dei professori, d'altra parte non sembrano dare il buon esempio: il 77% dei docenti delle superiori e il 49% di quelli delle medie vengono visti regolarmente fumare dai propri studenti. Spesso mancano anche segnali forti da parte dell'istituto, che non fa rispettare le leggi esistenti in materia. È fondamentale far valer questi divieti, non solo perché altrimenti si infrange una legge, ma soprattutto per la salute dei ragazzi. Chi comincia a fumare a 15 anni, infatti, presenta il triplo di probabilità di sviluppare negli anni il cancro ai polmoni rispetto a chi inizia 10 anni più tardi. L'aspettativa media di vita di un tabagista è, inoltre, di 10 anni inferiore rispetto a chi riesce a dire no alle sigarette! Capito ragazzi?

## Studio: aspirina riduce la mortalità del cancro del 34% dopo 5 anni

*Presentati i dati di uno studio su più di 23.500 pazienti al congresso dei medici di famiglia*

Al congresso dei medici di famiglia è stato presentato uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Lancet* dove si asserisce che l'aspirina (o meglio il suo principio attivo, l'acido acetilsalicilico) ha ridotto il rischio di cancro del 34% in 5 anni nei soggetti che l'hanno assunta regolarmente.

Il presidente Claudio Cricelli ha dichiarato: "I benefici sono evidenti in chi assume il farmaco per almeno un quinquennio per prevenire eventi cardiovascolari. L'effetto positivo si estende a varie neoplasie".



E' l'ennesimo studio di questo genere a confermare le proprietà benefiche dell'aspirina se assunta regolarmente per molti anni. In realtà si tratta di un'analisi di altri 8 studi precedentemente svolti che dimostra come, su un totale di 23.535 pazienti trattati con il farmaco nelle dosi utilizzate per prevenire eventi cardiovascolari, c'è stata una riduzione della mortalità per tumori del 34% dopo 5 anni e del 20% dopo 20 anni.

I dati sono stati presentati al 30° Congresso della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG) in corso a Firenze. "Il 2014 – afferma il dott. Claudio Cricelli, presidente SIMG – sarà l'anno della prevenzione cardiologica e oncologica promosso dalla nostra società scientifica. Recentemente numerose ricerche hanno ipotizzato che nella scelta dell'utilizzo dell'aspirina, soprattutto in chi non ha mai avuto eventi cardiovascolari, debbano essere considerati anche i potenziali benefici che potrebbero derivare in ambiti patologici apparentemente distanti da quello delle malattie cardiovascolari.

Se, in precedenza, il miglioramento della prognosi era limitato a pazienti con tumore del colon-retto, oggi questi dati estendono i benefici ad altri tipi di cancro, agli adenocarcinomi in generale". Le malattie cardiovascolari si confermano la prima causa di morte con 224.830 decessi

(anno 2009, ultimi dati Istat disponibili).

Nel 2013 si stimano in Italia 366 mila nuove diagnosi di neoplasia e 173 mila morti. “La necessità di un periodo di latenza prima che l’effetto protettivo dell’aspirina cominci ad estrinsecarsi indica una possibile interferenza del farmaco con i meccanismi di cancerogenesi – conclude il dott. Cricelli -. Sulla base di queste ricerche, nell’elenco dei fattori che dovrebbero essere presi in considerazione nel calcolo beneficio/rischio di una terapia preventiva cardiovascolare con aspirina a bassa dose, è necessario annoverare anche gli effetti positivi aggiuntivi in termini di riduzione della mortalità per cancro, oltre al calo dell’incidenza delle metastasi”

<http://gaianews.it/attualita/flash-news/studio-aspirina-riduce-mortalita-per-cancro-del-34-in-5-anni-48608.html>

# L'aspirina potrebbe aiutare a sconfiggere il cancro

## Mortalità ridotta con le dosi usate per prevenire eventi cardiovascolari

18:10 - Lo scudo anti cancro potrebbe trovarsi in uno dei farmaci più comuni: l'aspirina. L'assunzione regolare del medicinale a base di acido acetilsalicilico ridurrebbe i rischi di mortalità. Questo il risultato di un'analisi presentata durante il congresso di Firenze della **Società italiana di medicina generale (Simg)**.



**La ricerca** - Lo studio è stato condotto su oltre 23mila pazienti che sono stati trattati con il farmaco nelle dosi utilizzate per prevenire eventi cardiovascolari. Ne è risultata una riduzione della mortalità per tumori del 34% dopo cinque anni e del 20% dopo vent'anni.

Claudio Cricelli, presidente Simg, afferma: "Il 2014 sarà l'anno della prevenzione oncologica e cardiologica promosso dalla nostra società. Di recente, alcune ricerche hanno ipotizzato che nella scelta dell'utilizzo dell'aspirina, soprattutto in chi non ha mai avuto eventi cardiovascolari, debbano essere considerati anche i potenziali benefici in altri ambiti patologici. Se in precedenza il miglioramento della prognosi era limitato a pazienti con tumore del colon-retto, oggi questi dati estendono i benefici ad altri tipi di cancro, agli adenocarcinomi in generale".

## L'ASPIRINA PROTEGGE DAL CANCRO



Firenze - **L'assunzione regolare di aspirina protegge dal cancro.** Lo ha dimostrato un'analisi condotta su oltre 23mila pazienti, i cui risultati sono stati resi noti nel corso del congresso della Società italiana di medicina generale (Simg) in corso a Firenze.

I pazienti sono stati trattati con il farmaco nelle dosi utilizzate per prevenire eventi cardiovascolari, con una riduzione della **mortalità per tumori** del 34% dopo 5 anni e del 20% dopo 20 anni.

«Il 2014, afferma Claudio Cricelli, presidente Simg - sarà l'anno della prevenzione oncologica e cardiologica promosso dalla nostra società. Di recente, alcune ricerche hanno ipotizzato che nella scelta dell'utilizzo dell'aspirina, soprattutto in chi non ha mai avuto eventi cardiovascolari, debbano essere considerati anche i potenziali benefici in altri **ambiti patologici**. Se in precedenza il miglioramento della prognosi era limitato a pazienti con tumore del colon-retto, oggi questi dati estendono i benefici ad altri tipi di cancro, agli adenocarcinomi in generale». Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, in base ai dati diffusi dalla Simg si confermano la prima causa di morte con 224.830 decessi nel 2009. Per il 2013, si stimano in Italia 366mila nuove diagnosi di neoplasia e 173mila morti.

CORRIERE DELLA SERA.it

Salute

ACCEDI | SEGUICI SU

Cerca

Home Opinioni Economia Cultura Spettacoli Cinema Sport **Salute** Tecnologia Scienze Motori Viaggi 27ora

FOTO CARDIOLOGIA DERMATOLOGIA DISABILITÀ NEUROSCIENZE NUTRIZIONE PEDIATRIA REUMATOLOGIA SPORTELLO CANCRO MALATTIE RARE AUTOMEDICAZIONE

**TEVA** Con i nostri farmaci curiamo il presente per sostenere il futuro.

**NUTRIZIONE**

## Lo spuntino per perdere peso (moltiplicando i pasti)

Lo spuntino ideale per perdere peso(moltiplicando i pasti)

di C. Favaro Guarda

**PSICOLOGIA**

## Ecco perché le donne sono più ansiose degli uomini (e non è un preconcetto)

di Simona Regina

**INDIGNATO 100%** 0

**PEDIATRIA**

## È proprio vero che i bambini non vanno mai puniti?

di A. Rezzara Forum

**SALUTE**

## «L'aspirina protegge dal cancro»

di V. Martinella Forum

**DOSSIER SALUTE**

## Guardia medica, pazienti disorientati nelle «ore buche» dell'assistenza

corriere.it/.../ma-proprio-vero-che-bambini-non-vanno-mai-puniti-da...

**I canali tematici**

- Sportello Cancro con Fondazione Veronesi
- Cardiologia
- Dermatologia
- Disabilità
- Neuroscienze
- Pediatria
- Reumatologia

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

cerca un lemma

corpo umano

- Esami del sangue
- Le ricette della salute
- I video
- La newsletter
- I siti scelti da noi

**L'ESPERTO risponde**

Alimentazione del bambino  
Gian Paolo Salvio

Il pranzo sulla scrivania, ecco che cosa si rischia in termini di igiene

Salute | 25 novembre 2013

PIÙ letti di SALUTE

- OGGI
- SETTIMANA
- MESE

- 1 Pranzo alla scrivania: ecco che cosa si rischia
- 2 Il futuro del condom potrebbe essere in grafene
- 3 Una gelosa si divide

## «L'aspirina protegge dal cancro»

**I medici: «Benefici evidenti in chi assume il farmaco per almeno cinque anni per prevenire le malattie cardiovascolari»**



L'assunzione regolare di aspirina protegge dal cancro. Ne sono convinti gli esperti della Società Italiana di Medicina Generale ([SIMG](#)), riuniti a convegno nei giorni scorsi a Firenze. «Il 2014 - dice Claudio Cricelli, presidente SIMG - sarà l'anno della prevenzione cardiologica e oncologica promosso dalla nostra società scientifica. Recentemente numerose ricerche hanno ipotizzato che nella scelta dell'utilizzo

dell'aspirina, soprattutto in chi non ha mai avuto eventi cardiovascolari, debbano essere considerati anche i potenziali benefici che potrebbero derivare in ambiti patologici apparentemente distanti da quello delle malattie cardiovascolari. Se, in precedenza, il miglioramento della prognosi era limitato a pazienti con tumore del colon-retto, oggi questi dati estendono i benefici ad altri tipi di cancro, agli adenocarcinomi in generale».

**TANTE PROVE A SOSTEGNO** - Le prime prove consistenti erano già arrivate un paio di anni fa dall'[analisi di otto studi](#), pubblicata sulla rivista scientifica *Lancet*, che aveva raccolto dati su 23.535 pazienti trattati con il farmaco nelle dosi utilizzate per prevenire eventi cardiovascolari. La riduzione della mortalità per tumori fra chi assumeva aspirina era stata ben del 34 per cento dopo 5 anni e del 20 per cento dopo 20 anni. Nel corso degli ultimi anni, poi, [si sono moltiplicate le ricerche](#) giunte a conclusioni simili fra loro: l'uso regolare di aspirina (anche nota come «aspirinetta», ovvero la piccola dose quotidiana usata comunemente da tante persone per la prevenzione da disturbi cardiovascolari) diminuirebbe le probabilità di ammalarsi di varie forme di cancro e nei pazienti che sono già stati colpiti dalla neoplasia abbasserebbe comunque il tasso di mortalità, riducendo anche il rischio di sviluppare metastasi.

**UN SICURO VANTAGGIO** - L'aspirina è un potente antinfiammatorio e come tale può essere considerato un buon agente nella chemioprevenzione di quelle forme di cancro che iniziano a

svilupparsi da un'inflammatione cronica, a cui si deve (sul lungo periodo) la trasformazione neoplastica delle cellule. «Questo non significa che d'ora in poi si prescriverà l'aspirinetta come prevenzione anticancro al pari di quanto avviene per le malattie cardiovascolari - conclude Cricelli -. Perché questo avvenga servono ulteriori conferme da studi clinici mirati, che sono in corso, per valutare con precisioni benefici e rischi di una terapia preventiva con questo farmaco. Certo è, però, che quando si stabilisce di somministrare ai pazienti con patologie cardiovascolari la cura con aspirina a basse dosi, bisogna invece considerare fra i vantaggi gli effetti positivi che questa ha in termini di riduzione della mortalità per cancro».

<http://www.corriere.it/salute/>