



BuoneNotizie?
n.18/2020

Per **BuoneNotizie?** dalla Rete Oncologia
di **Loredana Masseria**

intervista a **Cristiano Piccinelli**

Epidemiologia e screening presso Città della Salute e della Scienza di Torino (CPO
Piemonte)

Prevenill: decidiamo oggi come vogliamo essere domani



Dott. Piccinelli cos'è il *Prevenill*?

Il *Prevenill* è una scatoletta di finto farmaco che contiene 12 raccomandazioni contro il cancro. Sono i 12 punti del Codice Europeo contro il Cancro della IARC (Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro) destinate ai cittadini per prevenire una serie di malattie oncologiche ed altre malattie croniche non trasmissibili.

Che ruolo ha avuto la Rete Oncologica Piemonte e Valle D'Aosta?

La Rete Oncologica del Piemonte e Valle d'Aosta ha promosso la nascita della Rete per la Prevenzione nel dicembre 2017, con la sottoscrizione di un Patto, che sancisce l'alleanza tra Enti ed Associazioni del terzo settore, che da molti anni operano nell'ambito della prevenzione del cancro.

Il patto prevede alcuni punti:

- condividere i contenuti del Codice Europeo contro il Cancro e riconoscerli come propri
- sostenere i principi del Codice Europeo adottando iniziative coerenti con i 12 punti
- sostenere la corretta informazione ai cittadini controllando le fonti scientifiche delle notizie e contrastando la disinformazione e le *fake news*
- realizzare con le altre Associazioni della Rete un linguaggio comune, chiaro e comprensibile per la diffusione dei contenuti del Codice Europeo contro il cancro.



Tra i partner della Rete per la Prevenzione, oltre al CPO Piemonte, che ne coordina le attività, vi sono molte le Associazioni di volontariato che operano nell'ambito oncologico, tutte le sedi provinciali della Lega per la Lotta contro i Tumori, il Centro di documentazione per la promozione della salute del Piemonte (Dors), Federfarma Piemonte, gli Ordini dei Medici e l'Ordine Provinciale dei Farmacisti, alcuni Comuni e la

European Cancer League (ECL), che rappresenta tutte le Leghe europee per la Lotta contro i Tumori.

Quando è stato lanciato il *Prevenill*?

Il *Prevenill* è stato lanciato nell'aprile 2018 come prodotto di punta di una campagna di comunicazione intrapresa sul territorio piemontese (che prevede anche segnalibri, locandine, totem). La campagna co-finanziata dai soggetti della Rete per la prevenzione, ha previsto la distribuzione dei materiali prodotti per la diffusione del Codice Europeo, da parte dei partner, e il coinvolgimento delle farmacie piemontesi, che per un mese nell'anno hanno esposto una scatola gigante di *Prevenill* nei loro locali.

Quali attività sono in corso?

La Rete per la Prevenzione è in evoluzione, e continua ad accogliere nuovi partner.

Da un piccolo numero di promotori che hanno contribuito allo sviluppo del progetto, oggi i partner sono già 32. Hanno aderito alla Rete anche numerosi partner istituzionali, tra cui: regione Valle d'Aosta, regione Lazio e numerosi Comuni piemontesi.

Il cuore di questo progetto rimane comunque il terzo settore, che con Fondazioni, LILT e Associazioni di volontariato, ha sostenuto anche economicamente l'iniziativa, contribuendo alla diffusione del Codice nei rispettivi contesti attraverso una serie di eventi ed iniziative territoriali.

Cosa contengono i 12 punti?

Sono 12 azioni che le persone possono mettere in pratica a livello personale per ridurre o eliminare alcuni fattori di rischio che hanno effetti negativi per la propria salute. Dobbiamo essere noi a decidere di non fumare, ad essere fisicamente più attivi nelle nostre giornate, fare attenzione ad avere una dieta equilibrata, aderire ai programmi regionali di screening (Prevenzione Serena). Si tratta di raccomandazioni già note da tempo, raccolte su un sito internet dedicato e tradotto in tutte le lingue dell'Unione Europea (<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/i>

t/). Sono consigli di salute che si basano sulle più recenti evidenze scientifiche selezionate da esperti internazionali sul tema e rielaborati da professionisti della comunicazione in un linguaggio accessibile a tutti.



Attivati per ridurre i livelli di esposizione al radon nella tua abitazione.

Una curiosità: cos'è il radon?

E' sicuramente una delle raccomandazioni che desta maggiore curiosità, perché pochi sanno di cosa si tratta. Il radon è un gas radioattivo naturale che può causare l'esposizione alle radiazioni anche in casa. Non bisogna però allarmarsi poiché il semplice ricambio d'aria che facciamo tutte le mattine, nelle nostre case, spalancando le finestre è il rimedio consigliato.

Ma di che numeri stiamo parlando?

Gli epidemiologi hanno stimato che quasi metà di tutti i decessi legati al cancro in Europa potrebbe essere evitati se tutti seguissero queste 12 raccomandazioni. Si tratta di stime, che nonostante i limiti che possono avere, parlano di effetti impressionanti che la prevenzione potrebbe avere nel ridurre l'insorgenza di patologie croniche ed aumentare l'aspettativa di vita in buona salute di tutti noi. Molte raccomandazioni riguardano anche i bambini, che possiamo contribuire a proteggere, riducendo per loro il rischio di sviluppare in età adulta un cancro, anche partecipando ai programmi di vaccinazione contro l'HPV

Sappiamo che i tumori insorgono soprattutto nelle persone di mezza età o più anziane, ma un effetto molto importante gli stili di vita corretti ce l'hanno anche nei pazienti che hanno già una malattia cronica, come per esempio

in molti malati di tumore nel prevenire eventuali recidive.

Per concludere?

"Prevenill", non è un farmaco, ma un'occasione "gratuita" che abbiamo per prenderci cura di noi stessi e di chi ci circonda, una medicina a base di prevenzione. Nel foglietto illustrativo leggiamo che si tratta di un farmaco 'anti-tumorale', che previene il cancro ma anche molte altre malattie croniche, tra cui le malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2. Per il quale è consigliato un sovradosaggio, che "può produrre un eccesso di vitalità, benessere e buona salute". Inoltre non ha scadenza e deve essere tenuto "alla portata dei bambini per insegnare loro fin da piccoli ad avere buone abitudini".

	<p>1 Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.</p>		<p>7 Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.</p>
	<p>2 Rendi la tua casa libera dal fumo. Promuovi il tuo ambiente di lavoro libero dal fumo.</p>		<p>8 Sul luogo di lavoro, proteggiti dagli agenti cancerogeni seguendo le istruzioni per la sicurezza.</p>
	<p>3 Attivati per mantenere il tuo peso sano.</p>		<p>9 Attivati per ridurre i livelli di esposizione al radon nella tua abitazione.</p>
	<p>4 Svolgi attività fisiche ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduti.</p>		<p>10 L'allattamento riduce il rischio di cancro nella donna. Limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva (HRT).</p>
	<p>5 Segui una dieta sana. Limita l'assunzione di carni trasformate e di cibi ricchi di grassi e zuccheri.</p>		<p>11 Assicurati che il tuo bambino sia vaccinato per Epatite B e Papillomavirus (HPV).</p>
	<p>6 Se bevi alcolici, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.</p>		<p>12 Partecipa a programmi organizzati di screening.</p>