

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	Ifom			
22	For Men Magazine	01/09/2018	<i>SALUTE (I.Vergara Caffarelli)</i>	2
	Researchitaly.it	29/08/2018	<i>CANCER, AN UNEXPECTED ALLIANCE BETWEEN CHINESE MEDICINE AND MOLECULAR ONCOLOGY</i>	3
	Researchitaly.it	29/08/2018	<i>TUMORI, UNINEDITA ALLEANZA TRA MEDICINA CINESE E ONCOLOGIA MOLECOLARE</i>	4
3	la Repubblica - ed. Milano	27/08/2018	<i>DA ARGONNE A CORSO LODI LA MAPPA DELLE ZONE DOVE CONVIENE INVESTIRE (-Al.cor.)</i>	5
	Agromagazine.it	24/08/2018	<i>LO STUDENTE RICERCATORE</i>	6
34/38	Cultura Fisica	01/08/2018	<i>NUTRIZIONE: LA NUOVA ERA</i>	8

DIGIUNARE (ogni tanto) fa proprio bene!



Eliminare con moderazione alcuni pasti della giornata, ridurre la quantità di cibo e aumentare il consumo di verdure, ti fa bene e ti tiene in forma

Digiunare ogni tanto fa bene o affatica l'organismo? Sostenitore del digiuno terapeutico è Valter Longo, medico, direttore dell'Istituto di Longevità presso l'University of Southern California di Los Angeles (Usa) e del programma di Oncologia e longevità di **IOM** Milano: «Fino a 70 anni, **periodi di digiuno intermittente contribuiscono a rigenerare le cellule nervose**, riparandole e sostituendole tramite un processo di ringiovanimento che migliora l'apprendimento e la memoria».

IL CORPO "RINGIOVANISCE"
Sappiamo che negli animali da laboratorio tagliare le calorie può allungare la vita del 30% (anche se fa calare la libido). E nell'uomo? «Stiamo studiando gli effetti sulla salute di due giorni non consecutivi di digiuno alla settimana» spiega Luigi Fontana, docente all'Università di Brescia e alla Washington University di Saint Louis (Usa), che anche lui da anni studia gli effetti del digiuno sulla salute. «Per digiuno intendiamo la **possibilità di assumere verdure cotte o crude a volontà**, escluse le patate, sia a pranzo sia a cena, condite al massimo con un cucchiaino di olio di oliva. È un digiuno quasi completo perché le verdure sono composte per il 95% di acqua. Negli altri cinque giorni vige un

regime di semi-libertà: chiediamo di ridurre le proteine animali e di concentrare il cibo a colazione e pranzo, con una cena leggera. La carne può essere mangiata una volta a settimana, il pesce due. Il resto deve avere un'origine vegetale. In questo modo alcuni nostri pazienti hanno perso



A DIGIUNO DOPO LE 18
Oltre ai due giorni di semi-digiuno, Fontana consiglia di concentrare il cibo nelle prime 8-10 ore della giornata. Se fai colazione alle 8, **per esempio, dovresti evitare di mangiare dopo le 18.** «Bisogna mantenere l'organismo a digiuno per il più lungo tempo possibile, come accadeva una volta. Oggi invece si mangia di continuo. Ed è sbagliatissimo perché continuando a stimolare il metabolismo, oltre ad accumulare grasso, si inibiscono le vie anti-invecchiamento, i geni riparatori del Dna e quelli che rimuovono la spazzatura cellulare».

anche 15 chili in sei mesi. Ma la cosa importante è che questa dieta normalizza i parametri connessi al diabete, al cancro e alle malattie cardiovascolari».

AFFAMATI E FELICI?

E con la fame, come la mettiamo? «È una questione di abitudine» dice Fontana. «**Avere un po' fame**, senza arrivare ai crampi allo stomaco, è un **buon segno: significa che nell'organismo stanno circolando sostanze benefiche** come la grelina, un ormone anti-infiammatorio, o i corpi chetonici che, al contrario di quello che si dice, proteggono il cervello». La maggioranza dei nutrizionisti, però, non è approva il digiuno terapeutico: «Digiunare per più di un giorno fa male» dice Pietro Migliaccio, medico dietologo, libero docente di scienza dell'alimentazione a Roma. «Il digiuno è una forma di cannibalismo: il corpo privato di carboidrati e proteine, inizia a mangiare se stesso. Dato che le riserve di glucosio bastano per un giorno o poco più, il corpo a digiuno deve usare le proteine per produrre lo zucchero necessario, intaccando prima i muscoli, poi fegato, milza, reni, cuore e infine il cervello. Per produrre energia abbiamo bisogno di un po' di carboidrati e se mancano l'organismo inizia a usare i grassi e così si formano i corpi chetonici, molecole dannose soprattutto per reni e fegato».

NOTIZIE IN BREVE

Aids, non abbassare la guardia

Allarme delle Nazioni Unite per la lotta all'Aids: benché i decessi siano in calo e benché il numero di persone che hanno accesso alle terapie sia in aumento (21,7 milioni nel 2017), le nuove infezioni galoppino in 50 paesi del mondo e i progressi per sconfiggere l'epidemia sono a un punto di stallo. Lo rileva il rapporto intitolato "Un lungo cammino resta da percorrere" del Programma delle Nazioni Unite per l'Aids/Hiv.



VUOI UN BIMBO? PROVATECI AL MATTINO PRESTO

Se cerchi un bambino, è meglio provarci prima delle sette e trenta, meglio se in primavera. Gli spermatozoi hanno un loro "orologio" interno e quelli raccolti al mattino sono più numerosi e "svegli" di quelli della sera. Il liquido seminale, inoltre, è più efficace nei mesi di marzo, aprile e maggio. Lo suggerisce una ricerca svizzera condotta dall'Ospedale universitario di Zurigo.

Un farmaco su due è assunto male

Dal 30 al 50% dei farmaci prescritti non sono assunti come dovrebbero. E questi errori di assunzione provocano ogni anno 194.500 decessi nell'Unione europea, con un costo pari a 125 miliardi di euro l'anno. La denuncia arriva dall'analisi sull'aderenza terapeutica realizzata da Cittadinanzattiva-Tribunale.





Search



Italiano

[Home](#) > [NEWS](#) > [EVENTS](#) > [SUCCESS STORIES](#) > [INTERVIEWS](#) > [PROJECTS](#) > [CALLS](#) > [JOBS](#) > [CONTRIBUTIONS](#)

Home > News > Cancer, an unexpected alliance between Chinese medicine and molecular oncology

Cancer, an unexpected alliance between Chinese medicine and molecular oncology



Fighting cancer by identifying pathways that integrate **chemotherapy** with the use of natural compounds from **traditional Chinese medicine**.

This is the uncommon challenge of an **agreement** recently signed between **IFOM**, the **FIRC** Institute

of Molecular Oncology, specializing in high technology cancer research, and **IMM**-Institute of Materia Medica, a leading research institute in Beijing, specializing in the study of molecules derived from compounds used in traditional Chinese medicine.

"The goal is to create a common scientific programme based on the combination and integration of the chemotherapeutic approach and natural compounds from traditional Chinese medicine, of which IMM is the leading representative", explained Marco Foiani, Scientific Director at IFOM. "It is a thousand-year-old and vast heritage of knowledge and medicine, and the effect of natural compounds is real, but their mechanisms of action and targets are still little known. Systematically studying their interaction with the molecular mechanisms that we have been studying for decades at IFOM and promoting their efficacy for complex diseases such as cancer and neurodegenerative diseases is the challenge we are preparing to face together", added Foiani.

The cooperation programme includes launching new projects and sharing ideas on topics of interest, but also exchange programmes for students and researchers from the two institutes, aimed at sharing skills and knowledge on the educational and cultural levels as well as on the scientific level.

tifico.

Directorate General



Actions





Cerca



English

[Home](#) > [NEWS](#) [EVENTI](#) [SUCCESSI](#) [INTERVISTE](#) [PROGETTI](#) [BANDI](#) [LAVORO](#) [CONTRIBUTI](#)

Home > News > Tumori, un'inedita alleanza tra medicina cinese e oncologia molecolare

Tumori, un'inedita alleanza tra medicina cinese e oncologia molecolare



Combattere il cancro, individuando percorsi che integrino la **chemioterapia** con l'impiego di composti naturali provenienti dalla **medicina tradizionale cinese**.

Questa è l'inedita sfida al centro di un recente **accordo** siglato tra

IFOM, Istituto **FIRC** di Oncologia Molecolare specializzato in ricerca ad alta tecnologia sul cancro, e l'**IMM**-Institute of Materia Medica, primario istituto di ricerca di Pechino, specializzatosi nello studio di molecole derivate dai composti in uso nella medicina tradizionale cinese.

“L'obiettivo è creare un programma scientifico comune che si basi sulla combinazione ed integrazione tra l'approccio chemioterapico e i composti naturali provenienti dalla medicina tradizionale cinese, di cui IMM è l'esponente di spicco”, ha illustrato Marco Foiani, Direttore Scientifico di IFOM - “Si tratta di un patrimonio conoscitivo e terapeutico millenario e vastissimo e l'effetto dei composti naturali è reale, ma i loro meccanismi d'azione e i target su cui agiscono sono ancora poco noti. Studiare con metodo sistematico la loro interazione con i meccanismi molecolari che da decenni studiamo in IFOM e promuoverne l'efficacia per patologie complesse come il cancro e le patologie neurodegenerative è la sfida che ci prepariamo ad affrontare insieme”, ha aggiunto Foiani.

Il programma di collaborazione prevede l'avvio di nuovi progetti e la condivisione di idee sui temi di interesse, ma anche la realizzazione di scambi tra studenti e ricercatori dei due Istituti, per una condivisione di competenze e conoscenze sul piano formativo e culturale, oltreché scientifico.

La Direzione Generale



Le linee di azione



Le previsioni

Da Argonne a corso Lodi la mappa delle zone dove conviene investire

Attese rivalutazioni lungo il tracciato del futuro metrò 4 fino a Lorenteggio ma anche per le aree di Scalo Romana vicino alla Fondazione Prada. Ci sono le zone dove oggi la talpa di M4 scava: Argonne, Forlanini, l'asse del Lorenteggio. E poi c'è quella fetta di città che già da qualche anno, all'ombra della torre della Fondazione Prada, sta trovando una nuova vita, in attesa di capire quale sarà il futuro dell'ex scalo ferroviario di Porta Romana. Sono queste le fette di città dove investire, secondo gli esperti del settore immobiliare. Le zone, cioè, che di qui ai prossimi dieci anni conosceranno una nuova vita, come è stata per esempio l'Isola del 2000 in poi. «Dove il mercato andrà è sempre una incognita – premette Mario Breglia, guida di Scenari immobiliari –. Però sicuramente al momento a Milano ci sono delle zone nelle quali è atteso un certo dinamismo dal punto di vista im-

mobiliare. Penso, appunto, a quelle che di qui al 2022 verranno raggiunte dalla quarta linea della metropolitana, o anche a quelle che già sono state raggiunte grazie all'inaugurazione delle fermate della M5». Come il quartiere vicino al Portello, la direttrice tra Garibaldi, corso Como e Isola, e poi quella tra la fermata Gerusalemme, il cimitero Monumentale e via Procaccini. «Ma non solo: tutta la zona dello Scalo Romana credo sia particolarmente dinamica – aggiunge Breglia –. E potrà dare dei buoni risultati di qui ai prossimi anni».

Nel loro report annuale, gli esperti di Scenari immobiliari lo dicono chiaro e tondo: «Lungo il tracciato della futura M4 si stanno già osservando rivalutazioni a ritmi più rapidi che nel resto della città, in particolare nelle aree attualmente meno servite dal trasporto pubblico». Ma non è una realtà isolata: vero e proprio "case study", per gli esperti del settore, è il fermento registrato da un

paio d'anni tra piazzale Lodi, Brenta, Corvetto e Chiaravalle. A due passi da istituti di cura importanti quali lo Ieo, punto di aggregazione anche per la ricerca grazie al campus Ifom in via Adamello, alle spalle della Fondazione Prada. Ma non solo: nella zona a breve dovrebbe arrivare la nuova sede di Fastweb, e il nuovo campus della Bocconi non sarà distante, laddove un tempo c'era la Centrale del latte. «Queste trasformazioni dal punto di vista urbanistico sono molto interessanti – ragiona Breglia –. Siamo in attesa di capire cosa succederà: l'impressione è che questa zona, al contrario di quelle dove ci sarà M4 e che saranno soprattutto residenziali, potrà essere un nuovo punto di riferimento per la movida, con la nascita di bar e ristoranti. Se così sarà, prima arriveranno i locali e, dopo, arriveranno i giovani, che saranno incentivati per questo a comprare casa in questa frazione di città».

– al.cor.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I cantieri M4 in Tricolore: atteso un traino immobiliare lungo il tracciato



[Privacy Policy](#)

▶ Q Search    

Gianfranco Quaglia
Dopo Genova non bisogna dimenticare di intervenire anche sul territorio degradato



AGROMAGAZINE
l'informazione agroalimentare



Sara Baudo
Pe le assicurazioni ora auspichiamo che venga rispettato il calendario

HOME ANALISI RISO&CEREALI ENOLOGIA CASEARIO ZOOTECNIA AVVISI NAVIGANTI ORTOFRUTTA&FIORI

FOTONOTIZIE FINESTRA SUL BANCO AMBIENTE VIDEO RUBRICHE

Lo studente ricercatore



Marco Peretto, studente di 18 anni dell'Istituto Tecnico Agrario Statale G. Bonfantini di Novara, ha vinto la 14.a edizione del concorso nazionale "Lo Studente Ricercatore" indetto [dall'IFOM](#) di Milano, istituto rinomato a livello internazionale nella ricerca sul cancro. Cristian ha brillantemente superato un difficilissimo test d'ammissione insieme ad altri 9 giovani promettenti studenti che sono stati selezionati tra centinaia di candidati provenienti da tutta Italia.



Ultimi Articoli Pubblicati

- ▶ Lo studente ricercatore
- ▶ Andar per riso, viaggio alla fonte del Made in Italy
- ▶ I "migranti" clandestini che attaccano la nostra agricoltura
- ▶ Avvisi ai naviganti: per la siccità chiedi gli anticipi Pac
- ▶ Grande musica con Noseda sul Lago Maggiore
- ▶ Pittori sociali e magistrati di fama: la chiave del riscatto rurale
- ▶ Ultimo bollettino brusone: risaia senza pace
- ▶ Laura, climate leader al servizio dell'ambiente



Località Molino Marco, 20 - 28010 Fontaneto (AG) Italy
tel. +39 0322 806530 - fax +39 0322806541 - info@fontaneto.com



NUTRIZIONE: LA NUOVA ERA

Le frontiere più avanzate della ricerca sull'alimentazione.

a cura di GIOVANNA BOGNANDI Ufficio Stampa dell'IBSA Foundation (www.ibsa.ch)

Nella primavera scorsa si è tenuto a Milano il convegno **"La nuova era della nutrizione: dai meccanismi molecolari alla salute umana"**, organizzato dalla Fondazione IBSA di Lugano, con la partecipazione di specialisti provenienti da cinque Paesi (Stati Uniti, Israele, Germania, Spagna e Italia). A confronto gli studi con una solida base scientifica, in un mondo – quello dell'alimentazione – afflitto da un'enorme quantità di **fake news**.

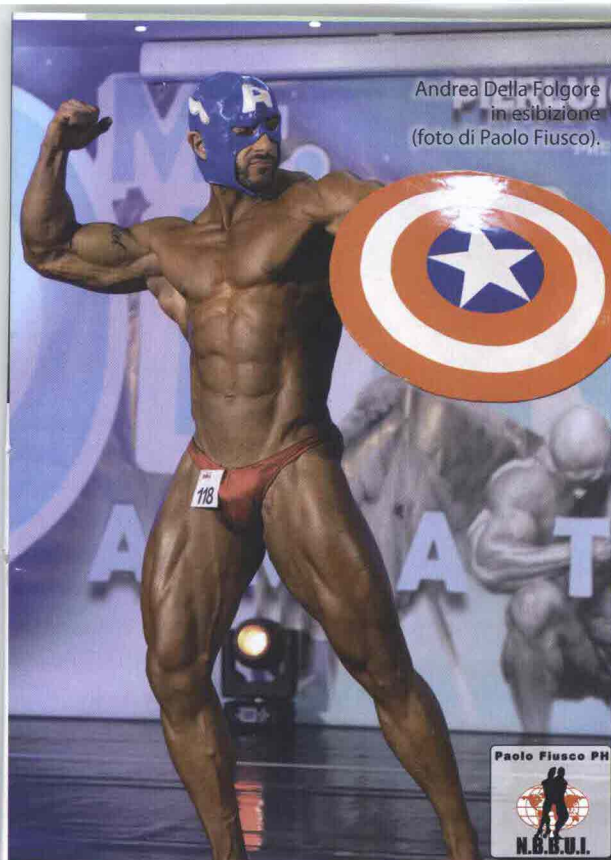
Con questo articolo di sintesi proponiamo, ai lettori di *"Cultura Fisica"*, alcuni degli spunti più interessanti emersi dal Forum.

ALIMENTAZIONE ANTI-AGE

Esiste un modo (oltre alle buone regole del mangiar sano) per **frenare l'invecchiamento** e **allungare la vita** tramite l'alimentazione? Sì, hanno detto gli esperti internazionali riuniti al Campus **IFOM-IEO** di Milano dalla Fondazione IBSA per l'importante convegno scientifico al quale hanno aderito l'Istituto Europeo di Oncologia, il Progetto *"SmartFood"* e la *"Food Bank in Oncology"*.

L'attenzione dei ricercatori si è soffermata sulla capacità, dimostrata da certi cibi, o da certe "tecniche" (restrizione calorica controllata, alimentazione legata ai cicli circadiani e altre), di frenare i geni dell'invecchiamento e di stimolare, nello stesso tempo, quelli della longevità, attraverso complessi meccanismi biochimici. Ma non basta: alcune ricerche hanno anche rivelato che specifiche "azioni" sul modo di assumere il cibo (per esempio, alcuni schemi di digiuno eseguiti sotto controllo medico) possono attenuare i sintomi di malattie non facili da domare, come il diabete o patologie autoimmuni.

• **La Dieta TRE** (*Time-restricted eating*). «Alcuni studi, per la maggior parte sugli animali, dimostrano che mangiare solo in determinati momenti della giornata, seguendo i ritmi naturali veglia-sonno, aiuta l'organismo in diversi modi: riducendo, per esempio, le infiammazioni croniche e la tendenza all'obesità, ma anche certi disturbi cardiaci» – ha affermato Satchidananda Panda, professore presso il *"Salk Institute-Regulatory Biology Laboratory"* di La



Andrea Della Folgore
in esibizione
(foto di Paolo Fusco).

Jolla (California) e relatore al Forum.

In quale modo i **ritmi circadiani** sono collegati anche alla "gestione" del cibo? «L'alternanza veglia-sonno» – ha spiegato Panda – «condiziona la produzione di ormoni importanti (insulina, glucagone, grelina e altri) che sono coinvolti nel metabolismo». Quando è meglio mangiare, allora? «Le nostre ricerche e quelle di altri gruppi» – ha concluso Panda – «suggeriscono di non assumere il cibo 3 o 4 ore prima di andare a dormire e 1-2 ore dopo il risveglio. Questo significa avere una finestra di 10-12 ore al giorno entro cui mangiare (se consideriamo che una persona dorme in media 7 ore), escludendo le altre fasce. In sigla, questo regime alimentare viene chiamato TRE (*Time-restricted eating*)».

• **Il digiuno intermittente.** Anche digiunare in modo intermittente, cioè alternando giorni di digiuno assoluto ad altri in cui ci si alimenta in modo normale, può aiutare l'organismo a placare i sintomi delle **malattie infiammatorie**, ma anche di altre patologie, purché l'astensione dal cibo venga programmata e seguita da uno *staff* medico esperto. A questa conclusione è arrivato Andreas Michalsen, professore di medicina clinica complementare al "Charité University Medical Center" di Berlino e relatore al Forum. «Nel nostro ospedale» – ha detto – «abbiamo seguito più di 20.000 pazienti, finora, che si sono sottoposti a diverse forme di digiuno sotto

controllo medico. Ebbene, i risultati sono stati ottimi, per quanto riguarda il diabete, l'ipertensione, l'emicrania, la fibromialgia, l'artrite reumatoide».

Ma quanti giorni bisogna rimanere lontani dal cibo per ottenere esiti significativi? «Esistono diversi schemi di digiuno intermittente» – ha risposto Michalsen. «Un giorno di digiuno alla settimana fornisce, probabilmente, risultati modesti, a breve termine. Altri schemi più efficaci, invece, prevedono, ad esempio, 5 giorni di digiuno nell'arco di due settimane, o 16 nell'arco di 8 settimane, sempre sotto stretto controllo medico».

• **Algoritmi per "misurare" i batteri dell'intestino.** Quanto ci condizionano i batteri e gli altri microrganismi che abbiamo nell'intestino (e che pesano, nel loro complesso, più di un chilo, formando quello che gli esperti chiamano microbioma)? Numerosi studi dimostrano che questa "presenza" può influire molto, positivamente o negativamente, nell'insorgenza di malattie come il diabete, l'obesità, ma anche nei disturbi circolatori. Al Forum sulla nutrizione, il ricercatore Eran Segal, professore presso il Dipartimento di Computer Science e Matematica applicata al "Weizmann Institute of Science" (Rehovot, Israele), ha portato i risultati di un recente studio, condotto dalla sua *équipe*, sul ruolo del **microbioma** nel rapido recupero di peso che spesso affligge le persone obese dopo una dieta. «Abbiamo scoperto che, in alcuni casi, nell'intestino delle persone obese sono presenti batteri in grado di rendere più difficile il dimagrimento» – ha spiegato Segal. «Come agiscono? Se il paziente si sottopone a una dieta, quei batteri "ricordano" il livello di peso precedente e si danno da fare perché venga ripristinato...».

Segal è un esperto di informatica (si è laureato in *computer science* all'Università di Tel Aviv), ma vanta anche un dottorato di ricerca in genetica, conseguito alla prestigiosa Università di Stanford (Stati Uniti). Grazie a questo *mix* di conoscenze di alto livello scientifico, applica i sistemi di calcolo più avanzati (una sorta di "matematica intestinale") per studiare la **composizione del microbioma** e gli effetti sull'organismo. «Abbiamo scoperto, per esempio, che la risposta individuale al glucosio è assolutamente diversa da un organismo all'altro» – ha poi continuato Segal – «e dipende anche dalla composizione del microbioma. Così abbiamo sviluppato un algoritmo in grado di prevedere la risposta glicemica di ogni singola persona, sulla base dei dati clinici e della composizione dei batteri presenti nell'intestino. Questo dato risulta essere particolar-

► continua a pagina 38

ALIMENTAZIONE*continua da pagina 35*

mente importante per chi è a rischio di diabete».

• **La Nutrigenomica.** Secondo un'affascinante ipotesi, le piante hanno prodotto, nel corso dell'evoluzione, una serie di sostanze in grado di allungare la vita agli animali con cui venivano in contatto, per "aiutarli" a evolversi insieme a loro (nell'ambito di quella che gli esperti chiamano **co-evoluzione**: una complessa serie di equilibri e di condizionamenti reciproci, nel corso di milioni di anni di selezione naturale). Di tutto questo ora possiamo approfittare anche noi esseri umani, che ritroviamo quelle preziose sostanze allunga-vita nei vegetali.

Ma alcune piante sono andate anche oltre, producendo sostanze come la **caffeina**, per fare in modo che gli insetti impollinatori venissero maggiormente attirati (in un certo senso, hanno... offerto il caffè a questi insetti). Oppure inserendo nel polline **molecole anti-stress** per le api, come l'acido cumarico.

È un'ipotesi, dicevamo. «In realtà» – ha spiegato Marco Giorgio, ricercatore senior presso il Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'«Istituto Europeo di Oncologia» a Milano – «è difficile capire empiricamente se le sostanze che prevengono l'invecchiamento e aumentano la longevità negli animali siano presenti per caso negli alimenti vegetali, o siano state incentivate dalle piante stesse per modulare il **mutualismo** piante-animali». Comunque sia, alcune di queste **sostanze allunga-vita** sono state identificate dai ricercatori dello IEO, nell'ambito del Progetto «SmartFood»: «Finora ne abbiamo trovate e descritte sette» – dice Lucilla Titta, coordinatrice del Progetto e organizzatrice scientifica del Forum. « Per la precisione sono queste: **quercetina, resveratrolo, curcumina, antocianine, epigallocatechingallato, fisetina e capsaicina** – tutte presenti in diversi tipi di vegetali. Agiscono modulando direttamente, e positivamente, l'espressione del Dna delle cellule».

Proprio partendo da queste recenti acquisizioni, seppure ancora talune siano allo stadio iniziale della ricerca, sarà possibile giungere a stilare **nuovi assetti nutrizionali finalizzati al conseguimento di più elevati livelli di salute**, all'ottimizzazione dei fattori metabolici e – in ambito sportivo – a **migliori prestazioni complessive dell'organismo**, spostando in avanti la durata della vita e soprattutto la sua qualità. Insomma, si sta aprendo una nuova era della nutrizione. 