

# One Health for

# Breast Cancer

Progetto informativo per diffondere i principi di One Health sugli stili di vita sostenibili della prevenzione del tumore al seno



*Photo credit: Dilara Özkan*



Introduzione.....	3
Riconoscimenti istituzionali.....	5
Le evidenze.....	7
Il parere dei membri dell' Advisory Board.....	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prof. Filippo De Braud</b> – Ordinario di oncologia medica, Università degli Studi di Milano - Direttore Dipartimento e Divisione Oncologia Medica, Istituto Nazionale dei Tumori</li> <li>• <b>Prof.ssa Daniela Lucini</b> – Ordinario di Scienze dell' Esercizio fisico e dello Sport, Università degli Studi di Milano</li> <li>• <b>Dott. Umberto Agrimi</b> – Direttore Dipartimento Sicurezza Alimentare, nutrizione e sanità pubblica veterinaria, ISS</li> <li>• <b>Prof. Prisco Piscitelli</b> – Epidemiologo e Vicepresidente della Società Italiana di Medicina Ambientale, SIMA</li> <li>• <b>Dott.ssa Alessandra Ghisleri</b> – Partner Euromedia Research</li> <li>• <b>Dott.ssa Rosanna D'Antona</b> – Presidente Europa Donna Italia</li> </ul>	
Le raccomandazioni dell' Advisory Board.....	25
One Health for Breast Cancer: fruitori e destinatari, modalità di diffusione e divulgazione.....	33
Conclusioni.....	37
Bibliografia .....	38



# Introduzione

Il progetto "One Health for Breast Cancer":

- si rifà al concetto di "One Health" promosso dall'OMS e si ispira ai principi che richiamano i goal dell'**Agenda 2030 dell'ONU** per lo sviluppo sostenibile: - Salute e benessere - Consumo e produzione responsabili - Vita sott'acqua - Vita sulla Terra
- mira all'educazione e all'informazione sulla prevenzione primaria del tumore al seno ed è rivolto alle imprese sensibili ai temi della **sostenibilità aziendale** e del **benessere dei propri dipendenti**
- approfondisce temi quali la sicurezza alimentare e il suo impatto sulla **prevenzione**
- ha creato un **Board di esperti** per definire un perimetro entro il quale orientare le persone ad adottare un comportamento sostenibile per il proprio benessere e la prevenzione di patologie invasive come il tumore al seno.



# Introduzione

Il presente documento **è una guida al Progetto One Health for Breast Cancer**, nell'intento di trasferire scopo e obiettivi che Europa Donna Italia desidera condividere e raggiungere presso i suoi interlocutori.

Conosciamo **l'impegno delle aziende** che sempre più spesso forniscono rapporti precisi sulla gestione dell'impresa in un'ottica di Corporate Social Responsibility. Ottica che include l'impegno verso una costante attenzione all'ambiente, al sociale ma anche al **benessere del proprio personale**.

Collaboriamo con **la classe medica** in una modalità di co-progettazione dove le voci del paziente e del medico sono sempre alleate per una migliore qualità di cura e di vita.

Sappiamo che il **mondo dei media** ha una grande influenza nel formare l'opinione pubblica, anche sui fatti legati alla salute, ed è per questo che da sempre abbiamo stabilito un dialogo aperto e costruttivo con giornalisti e influencer.

L'attività di advocacy che svolgiamo quotidianamente ha come destinatari tutti i **referenti politici e amministrativi** legati alla salute pubblica, sia a livello nazionale sia a livello regionale.



# Riconoscimenti istituzionali

*«...Ritengo, inoltre, che sia importante che tutti gli attori del sistema salute, comprese le Associazioni dei pazienti, contribuiscano a diffondere l'importanza di affrontare adeguatamente questi temi che incidono sulla prevenzione. In tale ottica, desidero elogiare l'iniziativa di Europa Donna Italia, che contribuirà a dare la giusta rilevanza alla prevenzione primaria del tumore al seno nelle politiche One Health».*

On. Luciano Ciocchetti, Vicepresidente della Commissione Affari Sociali della Camera dei deputati e Co-Presidente dell'Intergruppo parlamentare One Health

**Il progetto ha ottenuto il patrocinio di:**



In progress: Ministero della Salute





Photo credit: Julia Volk



# Le Evidenze

**VINEIS PAOLO (PROFESSORE DI EPIDEMIOLOGIA AMBIENTALE, IMPERIAL COLLEGE DI LONDRA), «LA TERRA AMMALATA FA AMMALARE ANCHE NOI».**

In Italia, dove le morti a causa del calore sono state 18.000 nel 2022, il Ministero della Salute ha stabilito delle linee guida da seguire in caso di temperature altissime.

In Italia, un clima più caldo può comportare anche l'espansione degli ambienti tropicali che fanno da «nursery» per insetti finora estranei, come abbiamo già visto con la zanzara tigre o con la cimice cinese.

È necessario ridurre le emissioni di gas serra tra il 5,5% e il 7% all'anno entro il 2050, per raggiungere gli standard previsti dall'Accordo di Parigi, ossia limitare ben al di sotto di 2° C il riscaldamento medio globale rispetto al periodo preindustriale, puntando a un aumento massimo pari a 1,5° C.

FONTE: SALUTE, STARE BENE SECONDO LA SCIENZA, ANNO 5 N. 9, 2023

**PETRINI CARLO (FONDATORE DI SLOW FOOD), «OMOLOGATO, GLOBALE E TECNOLOGICO: COSÌ IL CIBO SI STA MANGIANDO LA TERRA»**

Produciamo alimenti per 12.000.000.000 di viventi e siamo meno di 8; oltre il 30% del cibo viene buttato via. Se lo spreco fosse un Paese sarebbe il terzo per emissioni di Co2 dopo Stati Uniti e Cina. Abbattendo lo spreco, a cascata risparmieremmo milioni di ettari coltivati inutilmente e miliardi di litri d'acqua (risorsa che a causa della crisi climatica, scarseggerà sempre di più).

Senza suoli sani (il 70% di quelli europei è degradato per via di agricoltura e zootecnia intensive) e biodiversità, siamo più esposti alle conseguenze della crisi climatica (desertificazione, malattie che colpiscono le piante, ecc...)

Il 50% dei mammiferi vive in allevamenti intensivi.

FONTE: LA STAMPA, 21 DICEMBRE 2023

## CLIMATE CHANGE AND HEALTH, 2020

Le emissioni collegate ai sistemi alimentari (37% del totale), da sole, causeranno il superamento di 1,5° C di temperatura, poco oltre il 2050.

FONTE: INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE



# Le Evidenze

## 12 RACCOMANDAZIONI PER PROTEGGERE L'INTEGRITÀ BIOLOGICA DELLA TERRA

1. Riconoscere il legame essenziale tra la salute di esseri umani, animali domestici e specie selvatiche e la minaccia che le malattie pongono alle persone, alla sicurezza alimentare ed economica e alla biodiversità necessaria al mantenimento di un ambiente sano e un ecosistema funzionante di cui noi tutti abbiamo bisogno.
2. Riconoscere che tutte le decisioni riguardanti l'uso della terra e dell'acqua presentano implicazioni per la salute. Ogni qualvolta ignoriamo questa relazione e creiamo danni agli ecosistemi, corriamo il rischio di far emergere nuove malattie infettive che mettano in pericolo l'unica casa che ci è data da abitare.
3. Includere lo studio della salute delle specie selvatiche come una componente essenziale della prevenzione globale delle malattie, la sorveglianza e il loro controllo.
4. Riconoscere che i programmi di sanità pubblica possano contribuire in maniera rilevante alla conservazione delle varie specie.
5. Promuovere approcci innovativi, olistici e proiettati nel futuro della prevenzione, la sorveglianza, il monitoraggio e il controllo delle malattie emergenti e riemergenti, che prendano in considerazione la complessa interconnessione tra l'uomo e le altre specie animali.

6. Cercare opportunità per la piena integrazione tra una prospettiva di conservazione della biodiversità e i bisogni umani, quando si adottano misure per il controllo delle malattie infettive.
7. Ridurre il commercio e regolare la conservazione e la caccia delle specie selvatiche, non solo per proteggere tali specie, ma anche per ridurre il rischio di trasmissione delle malattie, da una specie all'altra, e lo sviluppo di nuovi agenti infettivi e nuovi cicli epidemiologici.
8. Ridurre l'abbattimento programmato di specie selvatiche libere, per il controllo delle malattie, solo a specifiche situazioni basate su un consenso scientifico, multidisciplinare e internazionale, tale popolazione rappresenta effettivamente una significativa minaccia alla sanità pubblica, alla sicurezza alimentare o alle altre specie selvatiche.
9. Aumentare gli investimenti in infrastrutture sanitarie globali, sia in ambito umano sia veterinario, adeguate alla gratuità delle minacce emergenti e riemergenti alla specie umana e a quelle animali, rafforzando la sorveglianza sanitaria su animali e uomini e migliorando il coordinamento tra agenzie governative e non governative, compagnie produttrici di vaccini e di farmaci e tutti i possibili partner.

10. Creare una collaborazione tra governi, popolazioni, settori pubblici, privati e non-profit per affrontare le sfide di salute globale e di conservazione della biodiversità.
11. Fornire risorse e supporto allo sviluppo di un network globale di sorveglianza sanitaria sulle specie selvatiche, in grado di scambiare informazioni con il sistema di sanità pubblica e veterinario come parte di un sistema di allerta per l'emergenza e la ri-emergenza delle malattie.
12. Investire in educazione e sensibilizzazione della popolazione mondiale e per influenzare il processo di politica atto a migliorare la consapevolezza dell'importanza della relazione tra salute dell'uomo e integrità degli ecosistemi, per affrontare con successo le sfide sanitarie.

FONTE: «MANHATTAN PRINCIPLES», 2004



## ENVIRONMENT AND LIFESTYLE EPIDEMIOLOGY BRANCH

Ambiente e stile di vita costituiscono il 50% delle cause di tumore a livello globale. Suolo, acqua, cibo e aria possono infatti contenere sostanze potenzialmente cancerogene a cui gli esseri umani si trovano esposti sui luoghi di lavoro, a casa e nell'ambiente. Anche lo stile di vita, abitudini e comportamenti, possono incrementare il rischio di contrarre un tumore. Averne consapevolezza aiuta a eliminare o ridurre l'esposizione a fattori di rischio che, solitamente, colpiscono le fasce più emarginate.

FONTE: INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER, ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

### «ALCOL: ISS, CONSUMO A RISCHIO PER 1 ITALIANO SU 6»

4 adulti italiani su 10 dichiarano di non consumare bevande alcoliche, ma 1 su 6 (18%) ne fa un consumo che pone rischi per la salute, per quantità o modalità di assunzione: il 9,6% degli adulti per *binge drinking* (consumi episodici eccessivi, corrispondenti a 5 o più unità alcoliche in un'unica occasione per gli uomini e 4 o più per le donne), il 10% per consumo alcolico esclusivamente o prevalentemente fuori posto e il 2% per un consumo abituale elevato (3 o più unità alcoliche giornaliere per gli uomini e 2 o più per le donne).

Il consumo di alcol a maggior rischio resta una prerogativa dei residenti nel Nord Italia (con un trend in aumento), in particolare in Valle d'Aosta e Provincia di Bolzano, seguite, tra le Regioni settentrionali, dalla Provincia di Trento, Veneto e Friuli-Venezia Giulia.

FONTE: ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, 23 MAGGIO 2024

### EMERGENZA CLIMA, ESPERTI OMS: «GRAVI IMPATTI SULLA SALUTE DERIVANTI DAI CAMBIAMENTI CLIMATICI PER LE DONNE INCINTE, I BAMBINI E GLI ANZIANI»

Creata da esperti dell'OMS e accademici di tutto il mondo, la raccolta scientifica, intitolata «Cambiamenti climatici nel corso della vita» riporta una serie di impatti specifici sulla salute fisica e mentale che derivano da diversi rischi climatici. Ad esempio le alte temperature, associati e a esiti avversi del parto, principalmente parto pretermine e morte perinatale, nonché ipertensione e diabete gestazionale in gravidanza. Le ondate di caldo influiscono sulle funzioni cognitive e quindi sull'apprendimento di bambini e adolescenti, mentre aumentano gli attacchi cardiaci e le complicazioni respiratorie tra gli anziani. L'inquinamento atmosferico aumenta la probabilità di ipertensione durante la gravidanza, basso peso alla nascita, parto pretermine e impatti negativi

sullo sviluppo del cervello e dei polmoni del feto. Aumenta il rischio di malattie respiratorie tra i bambini e gli anziani, che corrono anche maggiori rischi di cancro, malattie cardiovascolari e polmonite.

Anche i disastri naturali legati al clima hanno impatto significativo sulla salute mentale e fisica: inondazioni e siccità riducono l'accesso all'acqua potabile e alle risorse alimentari, aumentando le malattie diarroiche e la malnutrizione. È stato dimostrato che gli incendi boschivi aumentano i disturbi respiratori e i tassi di mortalità cardiovascolare tra le persone anziane.

FONTE: QUOTIDIANOSANITA.IT, 5 GIUGNO 2024





Photo credit: Stijn Dijkstra



# Il parere dei membri dell'Advisory Board





## Prof. Filippo De Braud

ORDINARIO DI ONCOLOGIA MEDICA, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
DIRETTORE DIPARTIMENTO E DIVISIONE DI ONCOLOGIA MEDICA,  
ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI

Salute e prevenzione  
oncologica

È riscontrato in letteratura come uno stile di vita sano possa comportare un minor rischio di diagnosi o recidiva, garantendo inoltre una migliore prognosi per coloro che hanno ricevuto una diagnosi.

È necessario tenere sotto controllo l'alimentazione, perché un aumento di peso comporta una peggiore prognosi, e maggiori probabilità di contrarre il tumore e un più alto rischio di recidiva.

L'attività fisica aiuta sia psicologicamente sia fisicamente.

È, tuttavia, importante ricordare come non sia possibile imporre in modo perentorio uno stile di vita alle persone e non è

raccomandabile che effettuino un cambio radicale, perché potrebbero facilmente cadere preda dello sconforto e riprendere le vecchie abitudini.

Il percorso deve essere dunque graduale e personalizzato, studiato in base alle esigenze e alla situazione del singolo individuo.



"Cambiare stile di vita è un percorso realizzabile"



Troppi tecnicismi generano confusione nella gente, è quindi preferibile divulgare messaggi chiari e semplici su come seguire uno stile di vita sano e sostenibile in modo abituale e non saltuario.

È anche ipotizzabile partire dai comportamenti da NON tenere, spiegandone le motivazioni: preferite una buona alimentazione e un regolare regime di attività fisica a farmaci in grado di ridurre l'appetito, come gli antidiabetici che stanno recentemente spopolando negli Stati Uniti, o una lunga camminata a una corsa in montagna quando si è in età avanzata.

L'informazione consente a ognuno di essere in grado di identificare il proprio modello.

È importante considerare come, purtroppo, esistono delle differenze sociali, economiche e culturali che impediscono alle persone di raggiungere lo stesso livello di informazione o che, effettivamente, rendono arduo seguire uno stile di vita sano e sostenibile.

I prodotti di qualità, come frutta e verdura, hanno spesso un prezzo alto, ma seguire una dieta sana non comporta spendere troppo.

Non è necessario comprare la farina raffinata più costosa, ognuno deve calibrare le priorità in base alle proprie possibilità.

Si può arrivare a raccomandare diete semplici a chilometro zero.

## " Spiegare e conoscere è il modo migliore per cambiare lo stile di vita delle persone"





# Prof.ssa Daniela Lucini

ORDINARIO DI SCIENZE DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT,  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Salute e stile di vita

La nostra attività di Advisory Board deve spingersi oltre i consigli pratici, reperibili online, su come avere uno stile di vita sano e sostenibile.

È necessario attenersi al concetto di prevenzione primordiale, pertinente a un soggetto non solo non malato ma senza nemmeno fattori di rischio.

Significa fare in modo che una persona sana rimanga tale! Per intervenire prima che compaiano fattori di rischio è quindi importante che:

- le Istituzioni operino a tal proposito per favorire scelte sostenibili per i cittadini (es. costruendo piste ciclabili o percorsi educativi nelle scuole).
- le imprese partecipino con una crescita sostenibile anche verso i propri dipendenti (es. favorendo percorsi di informazione sul proprio benessere)
- il cittadino sia consapevole che, se il Pianeta si ammala, anche l'individuo si ammalerà.

Il messaggio deve essere veicolato attraverso esempi positivi, sottolineando i benefici che uno stile di vita sano comporta, invece, dei rischi associati a pratiche poco sane. Tale approccio è particolarmente utile nella popolazione giovane (come le giovani donne presenti nelle aziende), aiutandola a trovare le possibili aree di miglioramento nel proprio stile di vita, non solo per prevenire patologie nel futuro ma anche per favorire un vero benessere nel presente.

**Prevenzione primordiale**  
*Per le persone prive di rischio genetico*

**Prevenzione personalizzata** in base alla storia clinica

"La prevenzione riguarda tutti.  
Specie le persone sane"



"Istituzioni, imprese, scuole, cittadini, classe medica, media. Tutti hanno il dovere di contribuire alla salute del pianeta e al benessere delle persone"



Le attività proposte devono concentrarsi su alimentazione, attività fisica, qualità del sonno, gestione dello stress e sostanze stupefacenti, categorie della *lifestyle medicine*. Quando si parla di alimentazione, il messaggio deve vertere sulla qualità degli alimenti, su cosa consumare e cosa evitare ove si voglia perdere peso. Non bisogna dimenticare l'importanza dell'attività fisica, che spesso funge da pemo per migliorare tutto lo stile di vita.

Il percorso di prevenzione deve essere personalizzato, pensato per ogni individuo (una donna obesa diagnosticata con un tumore al seno ha esigenze diverse di una donna normopeso sempre con un tumore al seno).

È necessario, infine, definire l'obiettivo del percorso di prevenzione: raggiungere un benessere generale e prevenire patologie significative.





## Dott. Umberto Agrimi

DIRETTORE DIPARTIMENTO SICUREZZA ALIMENTARE, NUTRIZIONE E  
SANITÀ PUBBLICA VETERINARIA,  
ISS (ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ)

Salute umana e animale

# "Non possiamo pensare a una vita sana in un Pianeta malato"

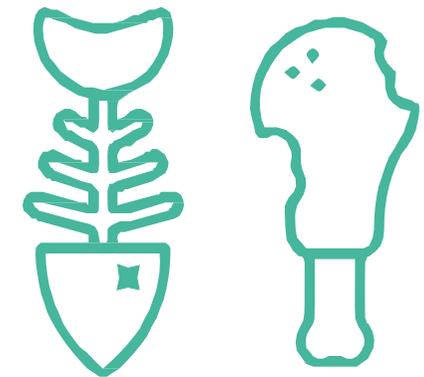
La definizione di «One Health» ci dice che proteggere il Pianeta significa proteggere noi stessi e che, per pensare alla nostra salute, dobbiamo pensare anche a quella del Pianeta.

Le grandi organizzazioni internazionali (WHO, FAO, WOAH e UNEP) che, congiuntamente, ne hanno accolto i principi, definiscono One Health come un approccio integrato e unificante che mira a bilanciare e ottimizzare in modo sostenibile la salute di persone, animali ed ecosistemi.

Le Nazioni Unite stimano che, entro

il 2050, la popolazione umana si avvicinerà ai 10.000.000.000 e dovremo incrementare del 70% la produzione alimentare. Quindi, a un incremento del 20% della popolazione mondiale corrisponderà un incremento del 70% della domanda di alimenti e, in particolare, di proteine.

Tutti i terreni coltivabili del Pianeta sono, però, già sfruttati a scopo agro-zootecnico. Per recuperare altro terreno coltivabile, corriamo il rischio di doverlo sottrarre alle ultime foreste e aree naturali del Pianeta.



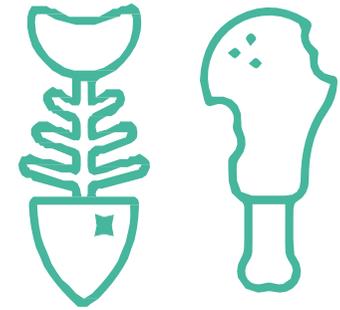
Al tempo stesso, mentre ci domandiamo come incrementare la produzione alimentare, il problema del sovrappeso e dell'obesità (con il loro carico di malattie cardiovascolari, cronico-degenerative, tumorali), rappresenta la vera epidemia di oggi e di domani.

Occorre, quindi, ripensare i nostri stili alimentari orientandosi verso

diete più sobrie e sane.

Ridurre i consumi alimentari e, in particolare, di carne e orientarsi verso diete salutari fa bene a noi stessi e al Pianeta.

Ecco perché molti, tra cui il Prof. Paolo Vineis dell'Imperial College di Londra, parlano di co-benefit: «Mangiare meglio fa bene alla nostra salute e riduce il nostro impatto sul Pianeta».



## "Oggi, il sistema alimentare globale è insostenibile"





## Prof. Prisco Piscitelli

EPIDEMIOLOGO E VICEPRESIDENTE,  
SIMA (SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA AMBIENTALE)

Salute e ambiente

### Una nuova prevenzione è possibile, se curiamo l'ambiente

*La Medicina Ambientale studia le interazioni tra l'ambiente e la salute e il ruolo dell'ambiente nel causare o mediare malattie. Per prevenire ogni anno milioni di morti, altrimenti evitabili, è necessario che settori come quello dei trasporti, dell'energia, dell'agricoltura e dell'industria collaborino per abbattere il più possibile i rischi per la salute che derivano dall'ambiente di vita. (SIMA - Società Italiana di Medicina Ambientale).*

L'incremento dei casi di tumore è generalmente associato all'invecchiamento della popolazione come conseguenza dell'accumulo di un danno genetico, ma anche al continuo miglioramento delle nostre capacità diagnostiche: siamo in grado di fare più diagnosi di tumori rispetto al passato, che permettono spesso di intercettare la malattia quando è ancora in fase iniziale.

Queste motivazioni, tuttavia, non chiariscono del tutto perché gli aumenti più elevati e rapidi dell'incidenza del cancro si osservano nelle fasce di età più giovani: tra i 25 e i 39 anni riscontriamo il massimo incremento del numero di mastectomie (23% in più in sette anni).

Abbiamo, dunque, più che mai il dovere di contribuire a un deciso cambio di rotta, in grado di salvaguardare la salute delle prossime generazioni con lo stesso impegno che stiamo mettendo nella ricerca sui cambiamenti

climatici. La medicina moderna dovrebbe concentrarsi sulla prevenzione primaria: devono essere adottate azioni preventive specifiche sulla base dei fattori di rischio che possono differenziarsi anche a livello locale, non trascurando le determinanti ambientali e sociali della salute perché anche la lotta alle disuguaglianze sociali contribuisce a prevenire malattie e tumori.





*I dati ufficiali forniti dall'Associazione italiana registri tumori stimano 377.000 nuove diagnosi di cancro in Italia.*

*Con circa 55.000 nuovi casi all'anno nel nostro Paese, corrispondenti al 14,6% del totale, il tumore al seno è primo per incidenza e quinto per mortalità.*

È per questo che la Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA) ha costituito un gruppo di studio dedicato all'Epigenetica e all'Epidemiologia per la prevenzione primaria oncologica, lanciando un appello a medici e addetti ai lavori per affrontare la sfida di una nuova visione della medicina e dell'epidemiologia, che sia in grado di fornire nuove soluzioni farmacologiche e non, che possano cambiare davvero la storia della prevenzione oncologica.





Dott.ssa Alessandra Ghisleri

PARTNER EUROMEDIA RESEARCH

Salute e informazione

## "Italiani più attenti alla salute ma l'informazione deve passare da fonti accreditate"

Secondo lo studio di Future Concept Lab, il valore più importante per gli italiani è la salute.

Dopo il Covid-19, la gente è più incline a seguire uno stile di vita sano e sostenibile e presta maggiore attenzione alla propria salute.

Un'alleanza tra alimentazione equilibrata, vita attiva e uso non sempre appropriato di integratori alimentari (attualmente usati o abusati da circa 30.000.000 di persone). In larga maggioranza, i cittadini sono in grado di enunciare le regole per una buona salute: un buon regime

alimentare (29,8%), importanti pause di relax (21,70%) e una giusta e costante attività fisica (20,8%).

Tuttavia, 2 italiani su 10 mangiano ancora ciò che capita e solo il 22,6% segue precise regole alimentari. Tutto questo è frutto di informazione attraverso cui ognuno cerca i propri punti di riferimento e, tra questi, Internet è la fonte più accessibile ma, purtroppo, non sempre attendibile.

Circa la metà degli italiani con più di 14 anni cerca informazioni sulla salute (46% - ISTAT).



## "No a Dott. Google! Anche se è il primo tentativo di trovare informazioni sulla salute"

Più in particolare, tre quarti degli internauti che cercano informazioni sulla salute sono persone di età compresa tra i 25 e i 65 anni. Anche i social svolgono un ruolo importante.

Molte sono le sensibilità che emergono proprio dalle celebrità che decidono di condividere la loro malattia in rete, cercando, tra paura e informazione, di sensibilizzare sempre più spesso sulla prevenzione, suscitando empatia negli spettatori.

A questa regola appaiono più reticenti gli over 65 anche per oggettiva incapacità di accesso e mancanza di strumentazione.

È evidente che l'ideale sarebbe rivolgersi a un medico, ancora meglio al proprio medico di famiglia, anche se negli ultimi tempi il presidio territoriale della medicina generale lascia molto a desiderare, soprattutto nelle grandi città.

Così, sempre più spesso, sono le farmacie a rispondere ai primi quesiti delle persone che raggiungono proprio i punti vendita per avere delle risposte sulla propria salute. In questo percorso, anche le aziende possono giocare un ruolo importante nell'informazione corretta e qualificata verso i propri dipendenti.





# Dott.ssa Rosanna D'Antona

PRESIDENTE EUROPA DONNA ITALIA

Salute e prevenzione  
primaria del tumore al seno

È importante prendersi cura del nostro Pianeta che dà evidenti segnali di disagio, segnali che ricadono in seguito sulla salute dei suoi abitanti.

Da questo dato di fatto e da molti altri indicatori che ricercatori, organizzazioni internazionali, università, luoghi di cura e Istituzioni mettono in luce, abbiamo voluto contribuire con un progetto di informazione per creare consapevolezza e partecipazione del cittadino al proprio benessere.

Tra tutte le conseguenze di questi grandi cambiamenti climatici c'è quella di una maggiore esposizione a malattie. Quella che

maggiormente ci preme è legata all'oncologia, in particolare al carcinoma mammario che ogni anno riguarda più di 55.000 persone nel nostro Paese, dato purtroppo in crescita anche nelle donne sotto i 50 anni.

Abbiamo dato vita, quindi, a «One Health for Breast Cancer» che è un progetto di informazione destinato prevalentemente a persone in età lavorativa. Proprio per questo, abbiamo ritenuto di offrirlo alle imprese che fanno dell'impegno sociale e sostenibile un punto importante del proprio modo di produrre e offrire servizi.



# Salute e prevenzione primaria del tumore al seno

Europa Donna Italia si inserisce in questo percorso perché la conoscenza dei fatti che riguardano l'alimentazione e gli stili di vita abbassa il rischio di essere colpiti da un carcinoma mammario.

È bene sapere che le nostre scelte alimentari e i comportamenti che adottiamo nei confronti dell'ambiente, incidono in modo significativo sul nostro benessere.

"Secondo i dati OMS, un tumore su tre, compreso il cancro al seno, si può prevenire grazie a uno stile di vita sano e sostenibile"

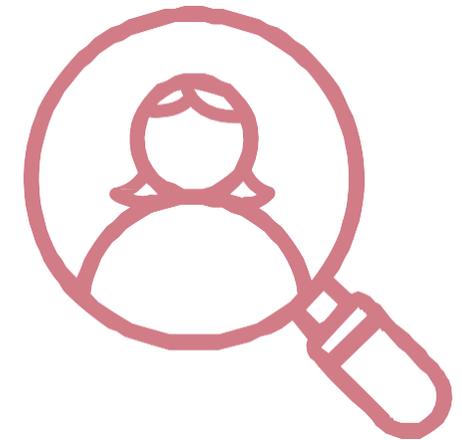




Photo credit: Erik Scheel



# Le raccomandazioni del Board

Il rapporto tra nutrizione, corretta alimentazione, stili di vita e salute dovrebbe essere noto a tutti.

A molti, probabilmente, non è invece chiaro come una scorretta alimentazione, oltre a scorretti stili di vita, incidano negativamente sulle patologie oncologiche e, in particolare, per il tumore al seno.

Inoltre, visto lo stress cui è sottoposto il Pianeta (inquinamento, deforestazione, malattie trasmissibili da animale a uomo), ci si chiede quali alimenti siano da preferire e quali comportamenti siano da adottare in relazione all'impatto ambientale.

Quali cibi e da quale provenienza, quanta attività fisica, quali atteggiamenti condurre per il rispetto del territorio che ci circonda?

A questi quesiti rispondono le raccomandazioni dei membri dell'Advisory Board.





## ATTENZIONE ALL'OBESITÀ

L'obesità è un grande fattore di rischio, mantieni un peso corporeo nella norma (con BMI, un indice di massa corporea compreso tra 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>) evitando gli alimenti processati.

Fare in modo, quindi, che il valore della circonferenza vita nella donna non superi gli 88 cm e nell'uomo i 102 cm.



## BEVI L'ACQUA

Bevi almeno 1.5 litri di acqua al giorno e consuma molta frutta e verdura fresca. Segui una dieta variabile più ricca di calorie fornite da vegetali che non quelle da zuccheri e proteine animali.

## LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL



L'alcol è responsabile del 4,4% e del 2,5% dei decessi per neoplasie maligne, maschili e femminili rispettivamente.

Limitane quindi il consumo o, meglio ancora, evitalo del tutto.



## INFORMATI

È importante attenersi alle indicazioni e, per farlo, bisogna sensibilizzare non solo le persone malate o a rischio ma generare un processo educativo su semplici ed equilibrate regole per un'alimentazione corretta per tutti.

## EVITA I CIBI PROCESSATI



I cibi processati presentano un certo grado di lavorazione industriale, numerosi coloranti o additivi e producono una certa "dipendenza" da parte del consumatore.

Tuttavia, la lavorazione e il trasporto necessari alla loro produzione causano una maggiore emissione di CO<sub>2</sub> nell'atmosfera.





## PRATICA ATTIVITÀ FISICA

Svolgi almeno 30 minuti al giorno di esercizio fisico aerobico a intensità moderata (es. camminare alla velocità di 5 km/ora).

Uno stile di vita sedentario, infatti, può comportare patologie oncologiche, cardiovascolari, il diabete, l'obesità e quest'ultima è un rinomato fattore di rischio.



## SEGUI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Preferisci carboidrati di tipo integrale, frutta, verdura, alimenti proteici derivanti da carni bianche (\*), pesce (\*\*), latticini magri freschi, uova, legumi e frutta secca.

\*Per la carne suina, caprina, ovina e di volatili, quindi anche la carne di pollo e tacchino, è obbligatoria l'indicazione del Paese di allevamento, di macellazione e di sezionamento.

\*\*La Legge impone di indicare sulle etichette dei prodotti ittici venduti sfusi e in filetti, anche al mercato, la zona di cattura se il pesce è pescato o l'indicazione del Paese se il pesce è allevato.



Salute e  
Stile di Vita



## MEDICINA COMPORMENTALE

È importantissimo non fumare, saper gestire lo stress e avere un sonno di qualità.

I fattori di stress impattano sul controllo immunologico con conseguente aumento del rischio anche di malattie oncologiche.



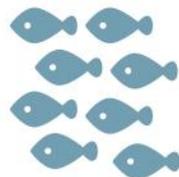
## CONSULTA IL TUO MEDICO

Chiedi sempre al tuo medico di fiducia come migliorare lo stile di vita e l'alimentazione e avere indicazioni personalizzate in base alle tue caratteristiche cliniche, esigenze e preferenze.





## EVITA GLI ALLEVAMENTI INTENSIVI E CONTROLLA LA TRACCIABILITÀ



Evita il consumo di carne di animali e pesci provenienti da allevamenti intensivi, dove le infezioni proliferano più facilmente e vengono somministrati correntemente antibiotici, e ricordati, infine, di consultare la tracciabilità degli alimenti (carne e pesce) attraverso la lettura delle etichette.

## LIMITA IL CONSUMO DI CARNE



Il consumo di carne e di prodotti di origine animale, nei Paesi occidentali supera i fabbisogni.

Questo ha effetti negativi sulla salute e sull'ambiente. È quindi opportuno ridurre il consumo di carne, specialmente di quella rossa, aumentando il consumo di cereali e legumi.

## CONSUMA FRUTTA E VERDURA



Il consumo di frutta e verdura costituisce un fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie cronico-degenerative, con particolare riguardo per i tumori.

Verdura e frutta fresche andrebbero quindi consumate quotidianamente durante i pasti principali e utilizzate anche come "spuntino".



## SEGUI LA DIETA MEDITERRANEA

Le diete caratterizzate da un'elevata assunzione di alimenti vegetali e da un ridotto consumo di carne e prodotti animali, hanno un minore impatto ambientale.

Tra queste, la dieta mediterranea occupa un posto di rilievo. Compra prodotti locali, favorendo l'economia regionale e proteggendo l'ambiente.



One Health  
for Breast Cancer





## RIDUCI L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Gli studi ribadiscono il possibile legame tra esposizione a inquinamento atmosferico, in particolare alle polveri sottili, e il tumore al seno.

Quindi, riduci l'uso di auto in città in favore di bicicletta o mezzi pubblici e limita gli spostamenti in aereo.



## BEVI L'ACQUA DAL RUBINETTO

Non bere acqua in bottiglia ma, ove possibile, privilegia quella del rubinetto che spesso ha ottime caratteristiche organolettiche ed è sottoposta a rigorosi controlli di qualità.

Così facendo, limiti anche la dispersione e l'accumulo di materie plastiche nell'ambiente.



## PRESTA ATTENZIONE ALLO SPRECO DI PLASTICA

Ricicla correttamente la plastica: uno studio australiano dimostra come ne ingeriamo 250 grammi all'anno, l'equivalente di una carta di credito.



# Dott.ssa Alessandra Ghisleri



## INFORMATI E CONOSCI

La sostenibilità comincia in famiglia, condividi con i tuoi cari i concetti dello stile di vita sano e sostenibile.

Secondo uno studio, solo il 45% dei ragazzi italiani, che conosce questi argomenti e il loro legame, sostiene di aver ricevuto le informazioni dalla scuola o dall'università.



## Salute e Informazione



## RICICLA

### VETRO

È un materiale riciclabile, riutilizzabile e permanente all'infinito e, ogni anno nell'Unione Europea, il suo corretto riciclo comporta un risparmio di oltre 12 milioni di tonnellate di materie prime e la mancata emissione di oltre 7 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>.

### CARTA

La produzione della carta, infatti, richiede grande dispendio di legno e di energie (vengono emessi circa 0,70 grammi di anidride carbonica per ogni grammo di carta prodotto).

Riciclandola correttamente, inoltre, ogni anno risparmiamo circa 3,5 milioni di tonnellate di anidride carbonica.

### UMIDO

L'organico è l'insieme di rifiuti urbani più raccolti in Italia, la maggior parte (circa 5 milioni di tonnellate all'anno) è costituita dalla frazione umida proveniente da cucine e mense.

Negli anni, tuttavia, si è registrato un peggioramento della qualità della raccolta.





## del Tumore al Seno

### PARTECIPA ATTIVAMENTE



In un periodo così critico per il Pianeta, messo a dura prova da inquinamento, deforestazione e pandemie, urge una presa di posizione da parte della collettività riguardo la riduzione o il contenimento di questo impatto sulla salute umana.

Segui le raccomandazioni del nostro *Advisory Board* di esperti e partecipa attivamente al benessere tuo e del Pianeta.



### OPERA SCELTE CONSAPEVOLI

L'organismo ha bisogno di carboidrati, proteine, grassi e vitamine.

Segui le raccomandazioni del Codice Europeo contro il cancro dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, adottando una dieta sana, privilegiando cereali integrali, legumi, frutta e verdura.



### LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL

Il consumo prolungato e cronico di alcol comporta un aumentato rischio di insorgenza di tumore; esso è, infatti, considerato dall'*International Agency for Research on Cancer* nel primo gruppo delle sostanze più cancerogene per l'uomo.



### EVITA LO SPRECO ALIMENTARE

Oltre il 30% del cibo viene scartato comportando lo spreco delle risorse naturali e dell'energia, utilizzate per la sua produzione.

Inoltre, i rifiuti alimentari smaltiti producono quantità significative di gas serra, contribuendo al cambiamento climatico.

Acquista, dunque, una quantità di alimenti proporzionata al tuo fabbisogno.



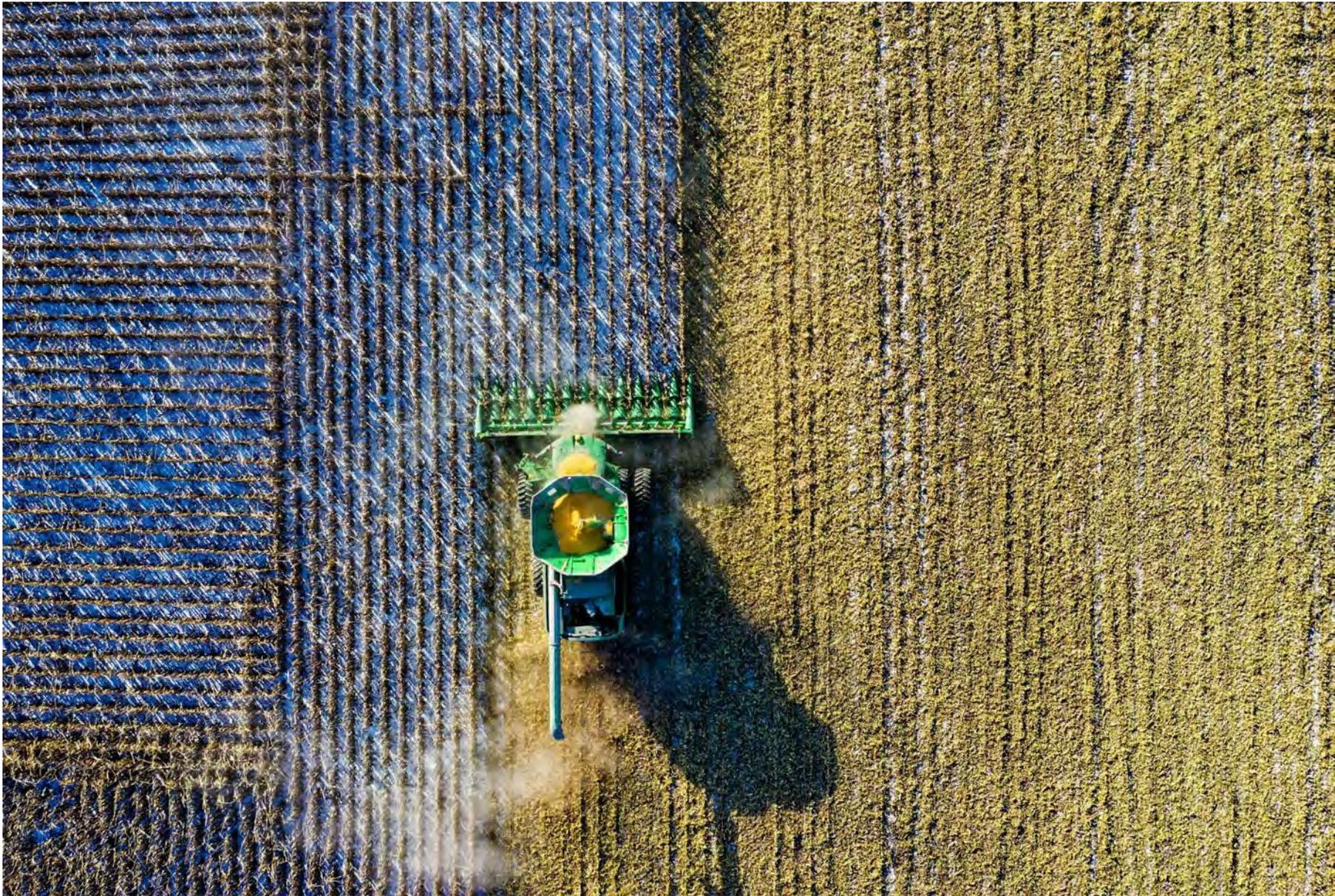


Photo credit: Tom Fisk



# One Health for Breast Cancer: fruttori e destinatari, modalità di diffusione e divulgazione



# I fruitori e i destinatari del progetto

- I dirigenti delle imprese in un'ottica di "good-employers" attenti alla salute dei propri dipendenti
- Le associazioni di pazienti di Europa Donna Italia
- I pazienti che possono trovare informazioni utili per la propria salute e benessere presso le Breast Unit
- I cittadini in generale



# Le modalità di diffusione

- Presentazione nel corso di un incontro, in una sede istituzionale, rivolto a media, associazioni e clinici
- Incontri, digital talks e progetti di sensibilizzazione per un corretto stile di vita e prevenzione primaria per le persone delle aziende
- Academy di formazione per le 190 associazioni della rete di Europa Donna Italia presente su tutto il territorio nazionale
- Presentazione nelle sedi associative di Aziende appartenenti a B-Corp, Confindustria, Farindustria e Coldiretti, oltre alle sedi associative di organizzazioni professionali come ADP (Associazione Direttori del Personale) e Sustainability Makers (Associazione dei direttori della sostenibilità)



# La divulgazione

- **Progetti di formazione** per le 190 associazioni della rete di Europa Donna Italia e per i dipendenti delle aziende attente alla sostenibilità
- Sezione del **sito europadonna.it** con video pillole, testimonianze, letteratura scientifica e consigli pratici
- Video pillole e podcast per i **canali social media** su temi come **nutrizione e stili di vita, evidenze scientifiche e fake news, prevenzione, alimentazione e terapia, presa in carico nutrizionale** delle pazienti con tumore al seno
- **Leaflet** cartacei ed elettronici sui temi e le **raccomandazioni** dell'Advisory Board
- **Link a siti istituzionali** (ONU, WHO, Comunità Europea, Ministero della Salute, Ministero dell'Agricoltura)



# Conclusioni

"One Health for Breast Cancer" è un progetto informativo ed educativo rivolto alle imprese a cui sta a cuore la responsabilità sociale d'impresa che include, oltre l'impegno sociale e ambientale, anche l'impegno per il benessere dei propri dipendenti.

Il progetto "One Health for Breast Cancer" prevede un percorso virtuoso dedicato ai dipendenti, che si arricchirà strada facendo di interventi di specialisti, medici, testimonial che, con i propri interventi, potranno portare la popolazione aziendale a una maggiore consapevolezza di quanto la salute dell'ambiente, la salute animale e la salute dell'uomo siano interconnesse in un'ottica di prevenzione e benessere.

Tutta la documentazione: video, dossier, podcast, bibliografie e riferimenti scientifici, saranno fruibili attraverso una sezione dedicata al progetto descritto in queste pagine.

*Per ulteriori informazioni*

Europa Donna Italia - [www.europadonna.it](http://www.europadonna.it) - tel. **02 36 70 97 90**

Seguici su **Facebook, Instagram, LinkedIn, X, Youtube**



# Bibliografia

## SALUTE E PREVENZIONE ONCOLOGICA

- Kroenke C, Chen W, Rosner B, Holmes M. Weight, weight gain and survival after breast cancer diagnosis in Journal of Clinical Oncology (2005) 23:7 1730-1378
- De Braud F., Rivoltini L., Zattarin E., Ligorio F., Vernieri C. Fast-mimicking diet plus chemotherapy in breast cancer treatment in Nature Communications (2020)
- Codice Europeo Contro il Cancro, International Agency for Research on Cancer, World Health Organization
- Lane M., Du S., McGuinness A., Gauci S., Lawrence M., Touvier M., Segasby T. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses in British Medical Journal 2024;384:e077310

## SALUTE E STILE DI VITA

- "Proteggiamoci dal caldo. 10 semplici regole per un'estate in sicurezza", Ministero della Salute, 2023
- Linee guida sulle Neoplasie della mammella, AIOM, 2020
- Manhattan Principles, Wildlife Conservation Society, 2004, <https://oneworldonehealth.wcs.org/About-Us/Mission/The-Manhattan-Principles.aspx>
- Piccola guida per grandi cambiamenti, Fondazione Barilla

## SALUTE UMANA E ANIMALE

- Petrini C. (Fondatore di Slow Food) "Omologato, globale, tecnologico: così il cibo si sta mangiando la Terra". Da un articolo pubblicato su "La Stampa", 21 dicembre 2023
- Eliassen A., Colditz G., Rosner B., Willet W., Hankinson S. Adult Weight Change and Risk of Postmenopausal Breast Cancer in JAMA (2006) 296:2 193-201
- Miti e fatti sul cancro al seno: alimentazione e comportamenti, diretta Instagram con Lucilla Titta e la dottoressa Viviana Galimberti
- Scelta consapevole: Nutrizione, Dieta Mediterranea e Spreco Alimentare a Portata di Etichetta, Ministero della Salute, 2023
- Regolamento Europeo 178/2002
- Linee guida per una sana alimentazione, CREA, 2018
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, Ericson U, Borne Y, Sonestedt E. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmo Diet and Cancer cohort study, The American Journal of Clinical Nutrition, 2023 May;117(5):903-909

## SALUTE E AMBIENTE

- Vineis P. (Professore di Epidemiologia ambientale all'Imperial College di Londra) "La terra ammalata fa ammalare anche noi". Da un articolo pubblicato su Salute, Stare bene secondo la scienza anno 5 N. 9, 2023
- Intergovernmental Panel on Climate Change, Climate Change and Health, 2020
- Environment and Lifestyle Epidemiology Branch, Organizzazione Mondiale della Sanità, International Agency for Research on Cancer
- Quotidiano Sanità "Emergenza clima. Esperti OMS: gravi impatti sulla salute derivanti dai cambiamenti climatici per le donne incinte, i bambini e gli anziani", 5 giugno 2024

## SALUTE E INFORMAZIONE

- "Lo scenario degli integratori, tra benessere e star bene", Future Concept Lab, 2022
- Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali, Ministero della Salute <https://www.salute.gov.it/portale/ministro/p4/45/42/44/41/new.%20?lingua=italiano&menu=dipartimentiDirezioni&label=dipartimentiDirezioni&id=1397>

## SALUTE E PREVENZIONE PRIMARIA DEL TUMORE AL SENO

- Linee guida sulle neoplasie della mammella, AIOM, (Associazione Italiana di Oncologia Medica), 2020
- Codice Europeo Contro il Cancro, International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, 2013
- Scelta consapevole: Nutrizione, Dieta Mediterranea e Spreco Alimentare a Portata di Etichetta, Ministero della Salute, 2023

