

ASCA

**Tumori: 8 marzo, da oncologo Tirelli 10 regole d'oro per salute donna**

<http://it.notizie.yahoo.com/tumori-8-marzo-da-oncologo-tirelli-10-regole-194600735.html>

(ASCA) - Roma, 6 mar - Dieci regole d'oro per la salute della donna. A stilarle, in occasione della Festa della donna, l'8 marzo, Umberto Tirelli Direttore Dipartimento di Oncologia Medica, Primario Divisione di Oncologia Medica Istituto Nazionale Tumori di Aviano (PN). Eccole.

- 1) EVITA IL FUMO ATTIVO E PASSIVO, infatti i tumori piu' frequenti nella donna, cioe' il tumore della mammella e il tumore del polmone sono correlati con il fumo che purtroppo e' in crescita fra le donne soprattutto tra quelle piu' giovani. NON e' mai troppo tardi per smettere di fumare, a tutte le eta'.
- 2) EVITA L'ABUSO DELL'ALCOOL. Nelle giovani e nelle giovanissime i superalcolici sono diffusi in maniera preoccupante, bisogna intervenire per ridurne drasticamente l'impiego. Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti puo' fare addirittura bene, ma attenzione a quando si guida la macchina. (\*)
- 3) MANGIA CORRETTAMENTE, Mantieni il giusto peso e fai attivita' fisica. In particolare la tua dieta deve prevedere quotidianamente frutta fresca, verdura e cibi integrali. Mangia meno carne e grassi, ricorda che l'attivita' fisica e' basilare per la prevenzione di molte malattie oncologiche, cardiovascolari, e degenerative. Regalati un contapassi: aumenta quotidianamente il numero dei passi fino ad arrivare a 10.000 passi al giorno.
- 4) MIGLIORA L'AMBIENTE DI VITA, DI LAVORO E DI STUDIO. In questi ambienti chiusi possono esservi sostanze cancerogene, per esempio radon, amianto e altre sostanze dall'inquinamento ambientale.
- 5) NON ECCEDERE NELL'ESPOSIZIONE AL SOLE O A SISTEMI ARTIFICIALI. Il sole aiuta a sintetizzare la vitamina D e non solo, ma bisogna prenderlo con cautela. In estate sono consigliate a tutti, in particolare alle bambine e alle persone con pelle chiara, una protezione solare elevata ed una esposizione moderata, per evitare le scottature che sono dannose e possono favorire a lungo termine lo sviluppo di tumori della pelle quali il melanoma.
- 6) PRECAUZIONE PER I CELLULARI. Considerando che i telefonini sono presenti da solo 25 anni sul mercato e che non si puo' prevedere cosa succedera' dopo 50 anni di esposizione, e' meglio attenersi alle regole consigliate dalla IARC (l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) che tra l'altro ha inserito i telefonini nella categoria 2 B, cioe' possibilmente carcinogeni.
- 7) SE RISCONTRI ANOMALIE PERSISTENTI - quali tosse insistente, voce alterata, difficolta' a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - vai dal tuo medico di fiducia.
- 8) A SECONDA DELL'ETA', PROCEDI AGLI SCREENING PER LA DIAGNOSI PRECOCE E LA PREVENZIONE DEI TUMORI dell'utero, della mammella, e del colon retto. Se hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella e colon retto, sussiste un incrementato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening piu' precoci e piu' sofisticati.
- 9) MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE. Le malattie cardiovascolari sono frequenti anche nelle donne, e sono una causa di morte complessivamente piu' importante che i tumori, con una sintomatologia che spesso viene sottovalutata. Tieni presente che quando compaiono le malattie cardiovascolari sono piu' gravi nella donna che nell'uomo.
- 10) EVITA L'ACQUISIZIONE DI MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE, che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando in base ai propri principi etici e religiosi uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nelle giovanissime), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o in alternativa richiedendo l'impiego del preservativo. red/mpd

(\*) Nota: questa indicazione sui superalcolici che fanno male (solo ai giovani e alle giovanissime?) e sul vino che può fare bene (qualche bicchiere al giorno ai pasti), quasi che l'alcol del vino fosse una molecola diversa, contrasta con tutte le indicazioni dei maggiori organismi scientifici internazionali contro il cancro a proposito dei rischi correlati al consumo delle bevande alcoliche, Un bicchiere di vino al giorno, per esempio, aumenta il rischio di cancro al seno del 15%, due bicchieri al giorno (un bicchiere a pasto) aumentano questo

rischio del 51% (<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1104569>). Più che al benessere delle donne, questa indicazione sembrerebbe essere utile al benessere degli oncologi.

---

ASAPS.IT

## **Cesena**

### **Ubriaco e col figlio a bordo investe carabiniere**

CESENA - Quando ha visto la paletta dei carabinieri anziché frenare e accostare ha spinto l'acceleratore, ha investito il malcapitato militare in servizio - che fortunatamente è riuscito in parte a scansarsi - e si è dato alla fuga. En plein di trasgressioni quelle collezionate lunedì da un cesenate alla guida della sua auto, che oltre ad essere fuggito al controllo dei carabinieri e ad avere tentato di farne fuori uno travolgendolo, guidava in stato di ebbrezza e senza avere assicurato il suo veicolo. Il tutto con il figlio di appena otto anni in auto con lui.

L'episodio è accaduto intorno alle 18 di lunedì a Montiano. La pattuglia dei carabinieri stava effettuando controlli di routine sui veicoli in transito. Ma quando uno dei due militari in servizio ha alzato la paletta per indicare ad un'auto di passaggio di accostare, è successo il finimondo. Il conducente ha preso la mira e, contrariamente ad ogni previsione, ha tentato di investire il carabiniere che aveva in mano la paletta. Questi, fortunatamente, si è riuscito in parte a scansare, ma non abbastanza da evitare di essere comunque colpito ad una gamba. I due militari si sono allora lanciati all'inseguimento del veicolo.

Una corsa durata quasi dieci chilometri da via Montiano fino a Gambettola. L'automobilista ha fermato la corsa in via Borghetto infilandosi in una strada chiusa. I carabinieri hanno costretto l'uomo a scendere dall'auto e uno dei due lo ha bloccato con decisione, in via prudenziale, procurandosi a sua volta una lesione alla mano. Immediato l'arresto. Dai successivi controlli è risultato che l'uomo aveva un tasso alcolemico molto alto, e che non assicurava la sua auto da circa due anni. Di qui il ritiro della patente e il sequestro del mezzo. L'uomo è quindi comparso ieri mattina di fronte al tribunale di Forlì per la convalida dell'arresto. Il giudice ha disposto una condanna a 10 mesi, pena sospesa (\*). I due carabinieri hanno riportato lesioni giudicate guaribili in sette giorni.  
da romagnanoi.it

(\*) Nota: abbiamo già riportato ieri questa notizia in rassegna stampa, ma mancava il dato della condanna: se le cose stanno come scritto in questo articolo (guida ubriaco, con minore a bordo, di auto non assicurata, invece di fermarsi all'alt del Carabiniere ha cercato di investirlo, per poi fuggire) una sentenza così lieve ("condanna a 10 mesi, pena sospesa") è francamente incomprensibile.

---

ASAPS.IT

## **Cento (FE)**

### **Ubriaco al volante da guinness dei primati**

#### **Una volta fermato non è riuscito nemmeno a soffiare per il test**

Nota ASAPS: alcolemia a 4,13, robe quasi da coma etilico per una persona "normale". La Polizia Locale ha disinnescato un ordigno etilico)

Stava circolando contromano lungo la rotonda del Bennet. Poco prima aveva creato il panico tra gli altri automobilisti costretti a manovre azzardate per evitare di scontrarsi con quella Citroen Xsara che zigzagava paurosamente.

Erano passate da poco le 8 di mattina quando una pattuglia della polizia municipale di Cento ha raggiunto, dopo la relativa segnalazione, l'auto impazzita.

L'autista, polacco residente a Cento, è stato fermato e sottoposto al pretest per l'etilometro. L'uomo faticava a reggersi in piedi, emanava un forte odore di alcol e non riusciva nemmeno a parlare. Tanto che non è stato in grado nemmeno di soffiare nel tubetto. Neanche una volta condotto al comando è stato capace di soffiare nell'etilometro. Così la pattuglia è stata costretta a farlo prelevare dal 118 e sottoporlo ad esame del sangue.

Il risultato è stato da Guinness dei primati: il grado di alcol nel sangue era di 4.13 g/l (più di otto volte il limite di legge).

L'uomo è stato denunciato per guida in stato di ebbrezza e ora rischia la sospensione della patente fino a due anni (il conducente è recidivo e ha altre due condanne simili) e l'arresto da 6 mesi a un anno.

da estense.com

---

## IL TIRRENO

### **Quando i vini incontrano i cocktail**

#### **Successo dell'iniziativa promossa da Ais e Aibes, affollati gli stand Amira e Fisar**

CARRARA Alla fiera Tirreno Ct, aperta fino a domani a CarraraFiere, in primo piano qualità e responsabilità, il nuovo modo di bere. Bere meno per bere meglio e con maggior senso di responsabilità: sono queste le indicazioni che provengono dalla Tirreno Ct, la grande fiera dell'Ospitalità e della Ristorazione nei padiglioni di CarraraFiere. Nel 2012 l'Italia ha sorpassato la Francia ed è diventata il primo produttore mondiale di vino con una produzione stimata in 40,8 milioni di ettolitri. Questa crescita nella produzione fortunatamente non va a discapito della qualità, ma anzi, soprattutto da qualche anno a questa parte, si accompagna ad un miglioramento diffuso della produzione vinicola, sia da parte dei grandi che dei piccoli produttori. Anche il consumatore italiano mostra di gradire questa tendenza: secondo le ultime cifre a disposizione si compra meno vino, ma di migliore qualità, dando la precedenza alla soddisfazione del "bere bene" piuttosto che del "bere molto". Tendenza peraltro positiva sotto tutti gli aspetti: quello della responsabilità civile innanzi tutto. Bere meno significa meno rischio durante la guida, riducendo il pericolo per sé, ma anche e soprattutto per gli altri utenti della strada, concetti che si stanno radicando sempre di più. Bere meglio rappresenta anche un passo avanti sotto il profilo culturale: significa imparare a conoscere l'essenza dell'arte e della tradizione della vinificazione, profondamente calata nella storia e nelle usanze dal nostro Paese. Non per caso siamo quindi diventati il maggior produttore mondiale: il rinnovato approccio del consumatore già nel 2011 aveva permesso di stabilire un nuovo record nell'export: ben 23,5 milioni di ettolitri, oltre la metà della produzione totale, inviati oltre confine. A declinare questa tendenza, all'interno della Tirreno CT, provvede fra gli altri l'Ais, Associazione Italiana Sommelier, che ha concluso ieri un originale concorso riservato a coppie formate da un barman e da un sommelier: il concorso, denominato "Wines meet cocktail", prevedeva che dalla collaborazione delle due diverse professionalità nascesse un cocktail a base di vino, con lo scopo di abituare il consumatore a bevande gustose ma più leggere. Terza classificata la coppia formata dal sommelier Ais Lino Fialdini e dal barman Aibes Daniele Leoncini, che hanno proposto "Stella by Starlight", a base di Brachetto d'Aqui Docg. Piazza d'onore a Silvana Rossi (Ais) e Alessandro Pitanti (Aibes), conquistata con "Astinenza" (\*), cocktail a base di Asti spumante Docg, mentre hanno conquistato il primo posto il già citato Lino Fialdini in coppia questa volta con una rappresentante del gentil sesso, Antonia Lo Casto: insieme hanno creato l'enigmatico "XX2", con il Porto White. E ancora di vino si parla presso stand A.m.i.r.a. (Associazione Maitres Italiani Ristoranti ed Alberghi). Ieri si è conclusa la giornata con numeri da record; il flusso di visitatori è stato costante e ininterrotto: non meno di 500/600 operatori di categoria si sono fermati per degustare le migliori eccellenze vitivinicole, chiedere informazioni, ritirare materiale, apprezzare i tanti prodotti gastronomici promossi e tante golosità. Spazio anche per giovani, con i ragazzi della terza classe della Scuola Alberghiera di Marina di Massa, che sotto l'occhio attento del Gran Maestro della Ristorazione A.m.i.r.a. Sebastiano Sorrentino hanno preparato succulenti manicaretti offrendoli al pubblico presente. Presente inoltre la vincitrice del Concorso Maitre dell'anno 2012 Anelise-Maria Zegan, che ha deliziato il pubblico con le sue preparazioni. La Fisar, Federazione Italiana Sommelier Ristoranti Alberghi, presenterà oggi i vini della Costa degli Etruschi (Bolgheri e Val di Cornia), con abbinamenti a gastronomia del territorio, per chiudere alla grande giovedì 7: nel pomeriggio, dalle 15 in poi, un famoso pizzaiolo proporrà le sue pizze in abbinamento allo Champagne, per un connubio davvero inusuale, ma in linea con le tendenze attuali. Maggior qualità, minor quantità, per dare anche lustro a un cibo "povero" come la pizza. La Tirreno CT sarà aperta fino a domani, con i seguenti orari: oggi dalle ore 10 alle 19; domani dalle 10 alle 17.

(\*) Nota: !

---

LA STAMPA (Cuneo)

### **Malmenata e costretta a dormire in auto per evitare le violenze del marito**

cr. b.

Malmenata e costretta a dormire in macchina. I carabinieri sono intervenuti l'altra sera in una villetta di Corneliano da dove provenivano urla. Lui un imprenditore agricolo 60enne da poco in pensione e lei una casalinga 50enne: la donna presentava ecchimosi al volto e parte del mobilio di casa era danneggiato mentre il marito era in evidenti condizioni di alterazione psicofisica dovuta all'abuso di superalcolici. Accompagnata in caserma, la casalinga ha denunciato una serie di violenze che andavano avanti da tempo dovute principalmente all'abuso di alcool da parte del marito. Lei, per timore di essere aggredita, era costretta addirittura a dormire in auto nel cortile. Sequestrati in casa sciabole e macete che deteneva illegalmente: denunciato per i reati di maltrattamenti in famiglia, lesioni personali, minaccia e detenzione illegale di armi.

---

L'UNIONE SARDA

### **La psichiatra Loi avverte i ragazzi: "Attenti all'alcol e alle nuove droghe"**

Alla guida del Serd, cagliaritano, Anna Loi lancia l'allarme alle generazioni più giovani: "Aumentano le schiavitù come l'uso eccessivo della Rete, il gioco d'azzardo e le design drugs". Si abbassa l'età del consumo, magari si comincia con una birra anche a 10 anni e poi si continua a salire: alcol e droga. Ma non solo: cannabis modificata e sostanze costruite in laboratorio. "Devastanti", ammonisce Anna Loi, psichiatra, dal '99 al comando del Serd cagliaritano. Struttura che con i suoi 3000 dipendenti in cura nel 2012 cristallizza una situazione chiara e ben definita. "Le tossicodipendenze esistono ma sembrano diventate invisibili alla società", sintetizza la psichiatra. Pericoli che coinvolgono tutti: dai ragazzi più giovani ("Già a nove anni qualche ragazzo comincia a bere" dice la Loi) alle generazioni adulte che magari si ritrovano nel vortice del gioco d'azzardo. "Un fenomeno in crescita", certifica la Loi che nell'intervista di Francesco Abate, nell'Unione Sarda di oggi, spiega i pericoli delle dipendenze: tossiche o anche della Rete.

---

SASSUOLO 2000

### **Donna arrestata per evasione, tradita dal vizio dell'alcool**

#### **E' successo a Budrio**

E' stata arrestata per evasione una 41enne di Budrio che si trovava sottoposta agli arresti domiciliari. Il provvedimento di non allontanarsi da casa, emesso dal Tribunale di Bologna lo scorso febbraio 2011, non è stato rispettato. Ieri notte i Carabinieri della Stazione di Medicina, durante lo svolgimento di un servizio di controllo del territorio nei pressi di via Gramsci, hanno riconosciuto e fermato la donna che stava camminando da sola lungo il marciapiede. La 41enne ha motivato l'evasione semplicemente dicendo che aveva voglia di andare al bar "a farsi un goccio". Alle ore 10:30 del mattino è stata tradotta nelle aule del Tribunale di Bologna, ove è stata giudicata col rito direttissimo. Il vizio dell'alcool le è costato una "proroga" di altri cinque mesi di arresti domiciliari.

---

IL POPOLO

### **65 mila giovani muoiono ogni anno in Ue per l'alcol**

Adesso bisogna fermare la strage: 65 mila giovani muoiono ogni anno in Ue per l'alcol, 900 persone nel solo Friuli. A dire basta ci provano in tre: Veneto, Friuli e Carinzia hanno messo in piedi il progetto All4you. L'Istituto Rezzara di Vicenza è uscito con uno studio che compara

abitudini di abuso d'alcol tra giovani e adulti. Pessimo il quadro risultante. A Pordenone come va? ce ne parla il dott. Cignacco. A Portogruaro ci sono progetti specifici nelle scuole. E il medico, Walter Bruni, mette in guardia: dopo ogni ubriacatura si spengono cento mila neuroni. Che non si riaggiustano più.

---

IL POPOLO

### **AZZANO DECIMO - EDUCAZIONE AL CONSUMO DI ALCOLICI**

#### **Iniziativa fra i Comuni dell'Ambito Sud sulle politiche giovanili**

Adolescenti-preadolescenti e consumo di alcolici: di questa importante tematica, inserita nel Progetto Giovani, si è parlato lo scorso 26 febbraio presso l'aula consiliare del Comune di Azzano Decimo. All'incontro hanno partecipato gli assessori alle Politiche Giovanili e gli educatori del Progetto Giovani dei Comuni di Azzano Decimo, Chions, Pasiano, Prata, Pravisdomini e Zoppola. Era presente il dott. Stefano Carbone del Progetto Equilibrata dell'Ambito Sud.

E' stata dedicata particolare attenzione, considerata l'entità della problematica sociale, al progetto "Bere consapevole", un'iniziativa finalizzata alla consapevolezza dei rischi collegati con il consumo di alcol. Se ne parla tanto in occasione di incidenti alcolcorrelati - è stato osservato nel corso dell'incontro - ma è necessario che gli amministratori siano promotori di segnali positivi, anche piccoli ma costanti, con la speranza che il germoglio di iniziative come questa possa crescere e irrobustirsi nel tempo.

"L'uso dell'alcol da parte dei giovani è un problema che sta molto a cuore a chi si occupa di politiche giovanili; il desiderio di essere più incisivi nelle azioni di prevenzione ci ha stimolato a dare vita a una serie mirata di azioni" - ha dichiarato la giovane consigliera Annalisa Bocalon. Si prevede infatti di attuare - in collaborazione con il Sert di Pordenone e il coinvolgimento delle Proloco e dei bar - una serie di iniziative: un percorso formativo sugli effetti dell'uso e abuso delle sostanze alcoliche, con adeguato spazio anche per la conoscenza delle norme del codice della strada in relazione alla guida in stato di ebbrezza, settore affidato alla Polizia Municipale; un corso pratico per la realizzazione di cocktail analcolici come proposta alternativa alle bevande alcoliche; la proposta di ideare un bollino di qualità per i bar e le Proloco che aderiranno al progetto; una campagna informativa sull'iniziativa concordata fra tutti i Comuni aderenti al progetto.

"E' per noi molto importante che si affronti seriamente questa problematica a livello di Amministrazioni. Inoltre, come stabilisce il Decreto Balduzzi, è da tenere presente che dal primo gennaio 2013 sono vietate la somministrazione e la vendita di alcolici e tabacchi ai minori di 18 anni, norma che, a quanto pare, nei nostri paesi è poco rispettata" - conclude Roberto Innocente, assessore alle Politiche Giovanili di Azzano Decimo.

---

IL RESTO DEL CARLINO (Bologna)

### **Allarme alcol e fumo tra gli adolescenti**