

## Salute

# Mangiare pesce in scatola riduce del 34% il rischio di tumore al colon retto

Benefici collegati al contenuto di acidi grassi Omega-3 e ad altri nutrienti

**C**onsumare almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio e associato a una riduzione del 34% del rischio di insorgenza del tumore al colon retto.

Lo evidenzia uno studio condotto dall'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri Ircs e pubblicato rivista 'Nutrients', che ha esaminato, per la prima volta, l'effetto del consumo di pesce in scatola sul rischio di questo tumore che colpisce il tratto finale dell'intestino. Lo studio è stato condotto nell'ambito delle attività dell'Italian Institute for Planetary Health (IIPH), in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano.

«La ricerca - precisa Carlo La Vecchia, docente di Epidemiologia all'Università degli Studi di Milano - ha analizzato i dati di due studi caso-controllo che, grazie al sostegno di Fondazione Airc, sono stati condotti tra il 1992 e il 2010 in diverse aree italiane, coinvolgendo 2.419 pazienti con diagnosi di tumore al colon-retto e 4.723 persone non affette dal tumore».

È possibile che i benefici siano collegati al contenuto di acidi grassi omega-3 o ad altri nutrienti presenti nel pesce stesso.

«I risultati - spiega Carlotta Franchi, coordinatrice scientifica di IIPH - sono un ulteriore passo avanti per sostenere che il consumo di pesce in scatola sott'olio può essere incluso all'interno di una dieta sana ed equilibrata, essendo minimamente processato, perché cotto a vapore, pulito, messo sott'olio e inscatolato senza conservanti. Le implicazioni per la salute pubblica possono essere molto rilevanti» - perché «si tratta di un alimento sempre più consumato, grazie alla sua praticità e

la sua accessibilità economica». Questo, conclude Giuseppe Remuzzi, direttore del Mario Negri, «è un esempio concreto delle attività che stiamo conducendo con l'IIPH che, tra i suoi obiettivi, si propone di valutare il ruolo che gli alimenti hanno nella prevenzione delle patologie».

**I risultati sono di uno studio dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri Ircs**

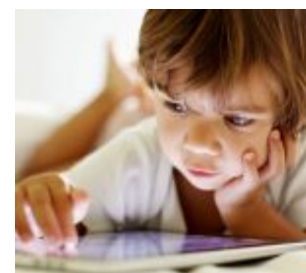


## Allarme sullo sviluppo cognitivo

**P**assare fin dai primi mesi di vita troppo tempo davanti agli schermi di Tv, smartphone o tablet può influenzare negativamente lo sviluppo cognitivo e psichico dei bambini. Il nuovo allarme sugli effetti degli schermi sui bambini arriva da uno studio della Shanghai Jiao Tong University. La ricerca ha monitorato dai 6 mesi ai 6 anni 152 bambini, classificati in tre gruppi sulla base

dell'evoluzione nelle abitudini di consumo di media elettronici: del primo facevano un uso moderato di dispositivi elettronici, entrambi i gruppi a elevato consumo mostravano peggiori abilità intellettuali (rispettivamente -8,23% e -6,68% per i due gruppi). Particolarmente interessati la memoria di lavoro, la velocità di ragionamento e la comprensione verbale.

periodo hanno mostrato che, rispetto ai bambini che facevano un uso moderato di dispositivi elettronici, entrambi i gruppi a elevato consumo mostravano peggiori abilità intellettuali (rispettivamente -8,23% e -6,68% per i due gruppi). Particolarmente interessati la memoria di lavoro, la velocità di ragionamento e la comprensione verbale.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

A cura di Prochemi

IL PROFESSIONISTA INFORMA

## Le comunità educative e terapeutiche di Sentiero e Clessidra protagoniste del workshop di Young Inclusion

**S**i chiude col mese di giugno il progetto Young Inclusion, che in tre anni di attività ha indirizzato il supporto del programma Interreg Italia-Svizzera verso varie azioni di inclusione per soggetti fragili femminili, tra cui il sostegno e l'apertura di community care per ragazze con disturbo di personalità borderline. Queste strutture, nello specifico la comunità educativa "Alda Merini" di Castellanza (della Cooperativa "Il Sentiero") e la comunità terapeutica "Frida Kahlo" (Coop. "La Clessidra") saranno oggetto di un convegno che si terrà, nell'ambito del progetto, alla Villa Reale di Monza il prossimo 22 giugno, dal titolo "L'emergenza giovanile tra fragilità, desiderio ed inclusione: quale proposta?".

In queste strutture le giovani vivono per 18-24 mesi, con percorsi di cura volti alla guarigione. «Sono un luogo che risponde al desiderio dei giovani di non perdere il futuro a seguito dello sviluppo di una psicopatologia, ma pure alle grandi sofferenze delle famiglie», spiega Luigi Campagner, presidente di "Sentiero" e "Clessidra".

«Le ragazze che arrivano qui sono soggetti conosciuti dai servizi, che su di essi hanno fatto una valutazione di appropriatezza che indica per la loro riabilitazione, come forma da scegliere, quella della comunità. Che è una struttura intermedia, tra l'ambulatorio medico, il reparto di un ospedale e il pronto soccorso. Questo quindi dà risposta per chi ha necessità di una riabilitazione significativa con evidenza scientifica, per un periodo lungo».

Nel progetto Young Inclusion il ruolo delle community care è stato centrale, perché ha permesso di affrontare appieno una sfida, quella dell'inclusione di soggetti fragili femminili con disturbo borderline, sposando un metodo di cura, il GET. Quest'ultimo è stato così portato da un contesto ambulatoriale - dove è nato grazie al dott. Raffaele Visintini, ora consulente di Sentiero e Clessidra - ad uno residenziale: «Così la comunità diventa ambiente riabilitativo ricco, dove le giovani sono accompagnate sin dal risveglio per tutte le fasi della giornata. Che quindi è strutturata, con impegni fissi e momenti di riposo. Le attività terapeutiche si affiancano a



Luigi Campagner

laboratori espressivi e creativi, oltre ad esserci attività di vita comune che hanno a che fare con il quotidiano: curare i propri spazi, fare la spesa, cucinare, usare la lavanderia, ecc...». Tra le due strutture, già dal 2016 è attiva la comunità educativa "Alda Merini", che in tanto tempo ha accolto ben 50 ragazze, e ora punta a diventare comunità terapeutica, con una richiesta già aperta presso ATS Insubria: «È stato possibile aprire la comunità di Castellanza grazie all'apporto del Comune, che approvò in consiglio comunale la nascita di questa

struttura, nonché di ATS Insubria. È una comunità educativa sperimentale, perché adattata a rispondere ad un bisogno particolare, legato al disturbo borderline di personalità». Ancor più legata a Young Inclusion è invece la comunità terapeutica "Frida Kahlo" di Gerenzano: «È stata inaugurata nel giugno 2021 a seguito dell'accreditamento ricevuto da ATS Insubria, e ha iniziato la sua attività ricevendo richieste di giovani pazienti, le loro famiglie e le strutture per la salute mentale da tutta Italia. Iniziare un'attività comunita-

ria nuova è un'avventura, ed è stato prezioso avere il supporto del programma Interreg. Mentre la comunità "Alda Merini" è educativa e interloquisce quindi con i comuni e le tutele minori, "Frida Kahlo" è un progetto accreditato sul piano sanitario, quindi si interfaccia con ATS e ASL. È struttura per giovani già maggiorenni, con una deroga per le 17enni che sono nell'anno dei 18, particolarità che ci mette in dialogo tanto con i CPS quanto con le UONPIA».

Campagner sottolinea quanto sia il valore di un percorso comunitario, che sappia ospitare le ragazze per un periodo di diversi mesi. Questo però non può troncarsi il rapporto con la famiglia: «Il coinvolgimento di genitori e fratelli è fondamentale per la cura. Questa relazione non va mai interrotta: le ragazze possono usare, con una regolamentazione, anche il telefono, quindi il contatto non è mai perso: sono possibili anche visite, rientri a casa, ecc... Tutto ciò è governato dall'equipe educativa o sanitaria della struttura».