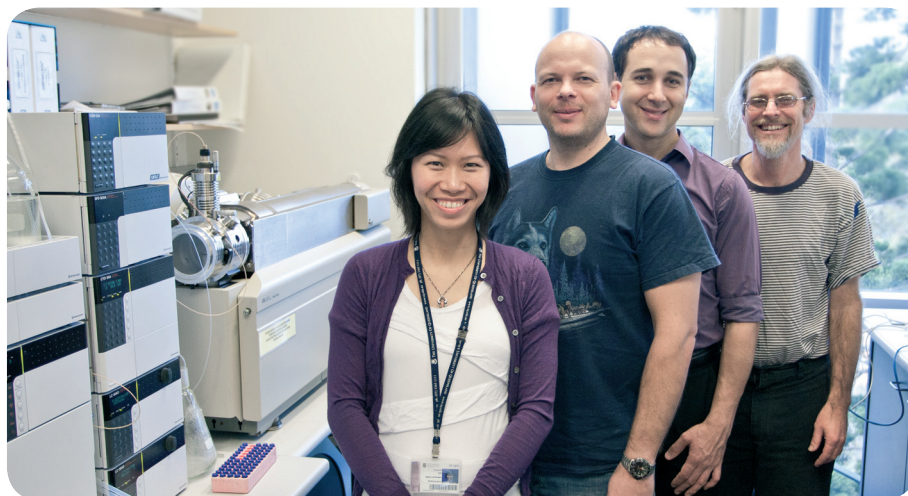


Una tecnica rivoluzionaria che potrebbe chiarire i benefici sanitari provenienti dalla vitamina D



Il Professore Associato Darryl Eyles dell'University of Queensland ha creato un test che misura la concentrazione di vitamina D in macchie di sangue essiccato. Questa tecnica ha dato ai ricercatori di Health 2020 la possibilità di verificare se l'ammontare di vitamina D nel sangue di una persona influisce sul rischio di sviluppare il cancro, il diabete e le malattie del cuore.



Il Prof. Assoc. Eyles e il suo team dell'University of Queensland accanto all'AB Sciex tandem mass spectrometer. In piedi (da sinistra a destra) Pauline Ko, Henry Simila, David Kvaskoff e Darryl Eyles. Foto Dee McGrath.

La vitamina D è un ormone essenziale per avere ossa sane ed evitare l'osteoporosi. Può anche ridurre il rischio di malattie comuni come il diabete, malattie del cuore e certi tipi di cancro.

Gran parte della vitamina D è prodotta nella nostra pelle quando stiamo al sole. I raggi ultravioletti B (UVB), che si pensa siano la parte della luce solare che causa il cancro della pelle, producono anche vitamina D. Dato che in Australia un'eccessiva esposizione al sole è la causa di alti tassi di cancro della pelle, è importante approfondire la nostra conoscenza di ogni possibile beneficio proveniente dalla vitamina D.

La maggior parte della ricerca sulla vitamina D e sui suoi effetti, quali il cancro e il diabete, è stata svolta nel Nord America e in Europa, dove i livelli di UVB nei raggi del sole sono più bassi. Non è chiaro fino a che punto queste

ricerche siano rilevanti per l'Australia. Health 2020 è uno dei pochi studi che possono essere in grado di far luce su questo.

Quando hai accettato di partecipare allo studio, hai donato una piccola quantità di sangue. Abbiamo usato questo sangue per diversi studi e sfortunatamente adesso le riserve stanno finendo. Fortunatamente, in quell'occasione un po' di questo sangue era stato posto su speciali cartoncini (le cosiddette 'Guthrie card') e questo sangue essiccato è stato conservato per ricerche future.

Cosa meravigliosa, il Prof. Ass. Eyles ha inventato un metodo rivoluzionario che ci permette di misurare la concentrazione di vitamina D in queste macchie essiccate di sangue invece di usare tutto il sangue, come era necessario fare in precedenza.

Adesso stiamo collaborando con il Prof. Ass. Eyles e il suo team per verificare se la vitamina D protegga dal diabete, da malattie del cuore e da diversi tipi di cancro. La misurazione della vitamina D è eseguita usando un sistema molto sensibile (chiamato 'liquid chromatography-tandem mass spectrometry') come mostrato nell'immagine qua accanto.

Abbiamo scelto dei campioni tra i 6500 partecipanti a questo studio, tra cui persone che:

- erano state diagnosticate con cancro al seno, all'intestino o alla prostata; oppure
- avevano il diabete; oppure
- erano decedute.

È stato scelto anche un campione casuale tra tutti i partecipanti a Health 2020. Adesso stiamo inviando in Queensland queste macchie di sangue per testarle.

Prima di inviarle, a ogni macchia diamo un numero del tutto unico affinché il team che in Queensland esegue il test non sia in grado di identificare a chi appartiene. Quando riceveremo i risultati, per compiere l'analisi li confronteremo con i nostri numeri di identificazione.

A questo studio, finanziato dal NHMRC, partecipano ricercatori prominenti nei settori dell'epidemiologia (Prof. Dallas English e Dr.ssa Laura Baglietto), endocrinologia (Prof. Peter Ebeling) e neuroscienza (Prof. Ass. Darryl Eyles). Si prevede che questo studio sarà completato nel 2013.

HEALTH 2020

A study of lifestyle and health

www.cancervic.org.au/health2020

CORRISPONDENZA: Health 2020, Cancer Council Victoria
Reply paid 83943, CARLTON VIC 3053

TELEFONO: Inglese 9635 5323, Greco 9635 5322,
Italiano 9635 5324

Numero verde: 1800 780 003, Fax: 9635 5330

EMAIL: HEALTH2020@cancervic.org.au

Ulteriore supporto per una dieta mediterranea



Recenti risultati da uno studio di Health 2020¹ confermano le raccomandazioni riguardanti la dieta di stile mediterraneo quale protezione contro le malattie croniche, ad esempio le malattie del cuore e il diabete.



I ricercatori hanno già dimostrato l'associazione tra una dieta mediterranea tradizionale e il minor rischio di sviluppare diverse malattie, incluse malattie cardiovascolari (CVD - cardiovascular disease²) e di morire. Per CVD si intendono le malattie che riguardano il cuore e i vasi sanguigni, come l'attacco cardiaco e l'ictus.

Sappiamo anche che il diabete aumenta notevolmente la possibilità di ammalarsi di CVD. Eppure, a confronto con persone nate in Australia, tra gli immigrati dall'Europa meridionale (principalmente dalla Grecia e dall'Italia)

Una dieta mediterranea tipica consiste di:

- frutta, verdura, pesce, cereali integrali, olio d'oliva e legumi in abbondanza
- carne e latticini in poca quantità; e
- alcol in moderata quantità.

Per favore tieni presente che l'alcol è stato sempre più di frequente associato a un aumentato rischio di cancro. Per ridurre il rischio di cancro dovresti limitarne il consumo a non più di 2 bicchieri standard al giorno.

risulta maggiore la frequenza di diabete mentre invece minore parrebbe essere la frequenza di CVD.

Health 2020 è stato in grado di approfondire questo tema avendo il 25% dei partecipanti al nostro studio composto d'immigrati greci e italiani. Abbiamo esaminato se tra persone ammalate di diabete una dieta mediterranea fosse associata a meno casi di decesso a causa di CVD e di altre cause; ricerche precedenti non avevano preso in considerazione persone con il diabete.

Abbiamo sviluppato un 'Punteggio dieta mediterranea' (Mediterranean Diet Score) basato su quanto fedelmente i partecipanti seguissero una dieta mediterranea tipica. La scala variava da poca osservanza (0) a massima osservanza (9).

Il punteggio fu calcolato sulla base delle risposte date al 'Questionario frequenza dei cibi' (Food Frequency Questionnaire) che tutti hanno compilato all'inizio di Health 2020. Dopo aver eliminato i dati

incompleti, ci siamo trovati con i risultati riguardanti 40.470 persone. Sono stati controllati anche fattori come fumo, malattie precedenti e la storia clinica della famiglia.

I nostri risultati hanno confermato che persone con il diabete avevano maggiore possibilità di morire a seguito di CVD che non coloro con livelli di zucchero nel sangue normali. In particolare, per tutti (incluse persone con il diabete), un 'Punteggio dieta mediterranea' più alto era associato a una minore eventualità di decesso.

Ne abbiamo concluso che il consumo di una dieta mediterranea tradizionale potrebbe aiutare a spiegare la minor frequenza di decessi, che ci si aspetterebbe da CVD, osservata tra immigrati sud-europei che hanno il diabete.

“C'è una buona ragione per raccomandare a tutti una dieta di stile mediterraneo, persone con il diabete di tipo 2 incluse.”

Dr.ssa Allision Hodge, ricercatrice di Health 2020

1. Hodge, A.M., et al. Does a Mediterranean diet reduce the mortality risk associated with diabetes: Evidence from the Melbourne Collaborative Cohort Study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 2011. 21(9): p. 733-9.

2. Sofi, F., et al. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 2010. 92(5): p. 1189-96.

Aggiornamento sullo studio e grazie!



Il coordinatore dello studio, Belal Khan, desidera ringraziare tutti coloro che negli ultimi 2 anni hanno donato un po' del loro tempo per visitare il Western Hospital allo scopo di partecipare al suo studio, che investigava gli effetti dell'assunzione di calcio sulla salute del cuore e delle ossa.

Da gennaio 2010, oltre 300 persone hanno visitato la clinica per sottoporsi a scansioni, raggi X, esami del sangue e compilare questionari. La ricerca è nelle sue fasi conclusive e si intende

finirla agli inizi del 2012. Aspettati di vederne i risultati nel notiziario del prossimo anno.

“Senza il generoso contributo dei volontari di Health 2020 questo studio non sarebbe stato possibile.”

Belal Khan, Coordinatore dello studio



Una speranza per coloro con cancro dimenticati

Il Cancer Epidemiology Centre, che gestisce il programma Health 2020, ha di recente iniziato un altro studio su vasta scala che si concentra sulle cause di cancro meno frequenti di quelli comuni.

Durante i gu scorsi 2 o 3 decenni, molte ricerche sono state svolte su cancro comuni, aumentando così la nostra comprensione delle loro cause e migliorando i tassi di sopravvivenza. Nuove statistiche mostrano che nel Victoria oltre la metà di tutti decessi a causa di cancro è dovuta a cancro meno comuni. Il Cancer Epidemiology Centre sta sviluppando un nuovo studio approfondito per investigare questi cancro.

Circa 30.000 persone potranno partecipare volontariamente al 'Progetto cancro dimenticati' (Forgotten Cancers Project). Gli scopi dello studio sono:

- comprendere le cause di cancro meno comuni e/o poco studiati;
- determinare metodi per identificare più presto questi cancro; e
- adottare campagne di prevenzione per ridurre il rischio.

Invitati a partecipare allo studio sono australiani di età oltre ai 18 anni, che sono stati diagnosticati con uno o più dei 15 cancro presi di mira: linfoma non-Hodgkin, leucemia, mieloma multiplo, cancro ai reni, alla vescica, allo stomaco, al cervello, al fegato, all'esofago, al pancreas, all'utero, alla tiroide, alla cistifellea, all'intestino tenue e alle ossa.

Ai partecipanti sarà chiesto di compilare un questionario su argomenti quali fattori di stile di vita, storia di cancro in famiglia e storia clinica familiare in generale. Si chiederà loro anche di dare il loro DNA tramite prelievo di campioni di saliva o di sangue.

Il Vice Direttore del Cancer Epidemiology Centre, Professore Associato Gianluca Severi, sollecita la partecipazione di chi è stato diagnosticato con uno o più di questi cancro.

“Data la bassissima incidenza di questi cancro, quali quello all'intestino tenue, abbiamo veramente bisogno il più possibile di persone che sono state diagnosticate con questi cancro.”



Il Prof. Assoc. Gianluca Severi, Vice Direttore del Cancer Epidemiology Center, è il supervisore del 'Progetto cancro dimenticati'.

Se qualcuno tra i tuoi conoscenti è stato diagnosticato con uno dei 15 cancro elencati sopra ed è interessato a partecipare nel Forgotten Cancers Project, lo può fare visitando il sito web www.forgottencancers.com.au oppure telefonando a Fiona allo (03) 9635 5371 e richiedere maggiori informazioni.

Domande fatte di frequente



Non sono più in grado di venire a Carlton per gli appuntamenti in clinica: posso continuare a partecipare allo studio?

Comprendiamo bene che molti di voi possono non essere in grado di venire da noi a Carlton e che alcuni di voi si sono trasferiti in altri Stati o all'estero. In considerazione di questo fatto, adesso la gran parte delle nostre ricerche è svolta tramite telefono. Per facilitare la partecipazione di tutti, quando possibile offriamo anche delle alternative, ad esempio visite a domicilio, questionari scritti oppure visite in cliniche nella tua zona.

Sono troppo anziano per continuare a partecipare a Health 2020?

Ogni singolo partecipante è di vitale importanza per il successo di Health 2020. Per continuare lo studio abbiamo bisogno del più grande numero possibile di persone: non sei mai troppo anziano o anziana.

Se non ho alcun problema di salute, sono utile per lo studio?

Sì, sei molto importante per lo studio. Stiamo cercando di scoprire come mai alcuni sviluppano certe condizioni sanitarie. Dobbiamo considerare dati relativi a chi ha sviluppato particolari condizioni sanitarie e paragonarli con quelli di coloro che non le hanno sviluppate. Se in entrambi i gruppi sono molti coloro che abbandonano, la precisione dei risultati può risultare compromessa.

Che tu sia ammalato o che tu continui a stare bene, ti sollecitiamo a rimanere coinvolto.

Naturalmente, la partecipazione allo studio dipende completamente da te. In qualsiasi momento puoi ritirarti da Health 2020, o da qualsiasi parte dello studio, telefonandoci allo (03) 9635 5324 oppure inviandoci un'email a HEALTH2020@cancervic.org.au. La tua scelta non avrà in alcun modo conseguenze sull'assistenza

sanitaria prestatati e non ti causerà alcuno svantaggio.

Sono le mie risposte confidenziali?

La privacy delle informazioni che ci dai è della massima importanza. Ogni informazione, che ci hai fornito rispondendo al questionario, è conservata separata dalle informazioni che ti identificano (quali il tuo nome e indirizzo).

Tutte le informazioni che ti riguardano sono conservate in cartelle molto sicure. Senza il tuo consenso, niente che ti può identificare sarà comunicato a ricercatori esterni, o a qualsiasi altra persona o organizzazione.

“Apprezziamo la tua continua partecipazione e ti siamo grati per le informazioni che ci hai dato e la fiducia che hai riposto in noi.”

Prof Graham Giles,
Ricercatore capo Health 2020



Aiutaci a stare in contatto con te

Vorremmo tenerti informato su come lo studio sta progredendo e su nuove attività intraprese.

Quando cambi indirizzo, nome, numero di telefono o indirizzo email, per favore ritaglia questa cedola e spediscicela.

Per aggiornare i tuoi dati puoi anche metterti in contatto con noi tramite telefono o email.

Nome Sig./Sig.ra/Sig.na

Altri nomi

Cognome

Telefono

Email

NUOVO INDIRIZZO

Sobborgo

Stato

Codice postale

INDIRIZZO PRECEDENTE

Sobborgo

Stato

Codice postale

Spedisci a:

Health 2020, Cancer Council Victoria
Reply paid 83943
CARLTON VIC 3053

OPPURE spedisci i tuoi dettagli tramite email a:

HEALTH2020@cancervic.org.au

OPPURE telefona i tuoi dettagli a:

(03) 9635 5324



Come vengono usati i tuoi dati

Le informazioni che ci hai generosamente fornito sono state d'inestimabile valore per la ricerca su molte malattie tra cui il cancro, l'artrite, le malattie cardiovascolari e le malattie agli occhi.

Qua sotto c'è una selezione di recenti pubblicazioni scientifiche che hanno utilizzato dati ottenuti grazie a chi partecipa a Health 2020. Ad alcune di queste ricerche hanno partecipato ricercatori di tutta Australia e da diverse parti del mondo.

Adams, M.K.M., et al. Abdominal Obesity and Age-related Macular Degeneration. *Am J Epidemiol*, 2011. 173(11): p. 1246-55.

Bassett J.K., et al. Dietary intake of B vitamins and methionine and risk of lung cancer. *Eur J Clin Nutr*, (31 August 2011) doi:10.1038/ejcn.2011.157

Beauchamp, A., et al. Associations among smoking status, lifestyle and lipoprotein subclasses. *J Clin Lipidol*, 2010. 4(6): p. 522-30.

Chionh, F., et al. Physical activity, body size and composition, and risk of ovarian cancer. *Cancer Causes Control*, 2010. 21(12): p. 2183-94.

Davies-Tuck, M., et al. Development of bone marrow lesions is associated with adverse effects on knee cartilage while resolution is associated with improvement – a potential target for prevention of knee osteoarthritis: a longitudinal study. *Arthritis Res Ther*, 2010. 12(1): p. R10.

Genkinger, J.M., et al. A pooled analysis of 14 cohort studies of anthropometric factors and pancreatic cancer risk. *Int J Cancer*, 2011. 129(7): p. 1708-17.

Hodge, A.M., et al. NMR-determined lipoprotein subclass profile is associated with dietary composition and body size. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 2011. 21(8): p. 603-9.

Huggins, C.E., et al. Relationship of urinary sodium and sodium-to-potassium ratio to blood pressure in older adults in Australia. *Med J Aust*, 2011. 195(3): p. 128-32.

Key, T.J., et al. Circulating sex hormones and breast cancer risk factors in postmenopausal women: reanalysis of 13 studies. *Br J Cancer*, 2011. 105(5): p. 709-22.

Lam, E.K., et al. Associations of diabetes mellitus with site-specific cancer mortality in the Asia-Pacific region. *Ann Oncol*, 2011. 22(3): p. 730-8.

Muller, D.C., et al. Second to fourth digit ratio (2D:4D) and concentrations of circulating sex hormones in adulthood. *Reprod Biol Endocrinol*, 2011. 9(1): p. 57.

Muller, D.C., et al. Second to fourth digit ratio (2D:4D) and prostate cancer risk in the Melbourne Collaborative Cohort Study. *Br J Cancer*, 2011. 105(3): p. 438-40.

Parr, C.L., et al. Body-mass index and cancer mortality in the Asia-Pacific Cohort Studies Collaboration: pooled analyses of 424,519 participants. *Lancet Oncol*, 2010. 11(8): p. 741-52.

Wang, Y., et al. Meat consumption and risk of primary hip and knee joint replacement due to osteoarthritis: a prospective cohort study. *BMC Musculoskelet Disord*, 2011. 12: p. 17.

Wang, Y., et al. Is physical activity a risk factor for primary knee or hip replacement due to osteoarthritis? A prospective cohort study. *J Rheumatol*, 2011. 38(2): p. 350-7.

Yang, X.R., et al. Associations of breast cancer risk factors with tumor subtypes: a pooled analysis from the breast cancer association consortium studies. *J Natl Cancer Inst*, 2011. 103(3): p. 250-63.

Dacci la possibilità di inviarti tramite email il prossimo notiziario

Ti piacerebbe ricevere in futuro la tua copia del notiziario di Health 2020 tramite email?

Semplicemente scrivi "e-news please" nella casella 'subject' della tua email e includi nel testo il tuo nome e il tuo numero d'identificazione per Health 2020 (se lo conosci).

Invia a: HEALTH2020@cancervic.org.au

