

Calcio – amico e nemico?

Oltre 500 partecipanti al programma Health 2020 stanno prendendo parte a una nuova ricerca che ha lo scopo di indagare gli effetti desiderati e indesiderati di una dieta ricca di calcio.

L'osteoporosi è una malattia che rende le ossa più fragili e porose, per cui con l'avanzare degli anni potrebbe causare un maggior rischio di fratture. Attualmente per prevenire questa malattia si raccomanda un aumento di calcio nella dieta, tuttavia si reputa che una dieta ricca di calcio potrebbe essere associata con un aumento delle malattie cardiovascolari.

Questo nuovo studio esamina se un consumo di alimenti ricchi di calcio ha effetti benefici sul rafforzamento delle ossa e se potrebbe anche avere effetti meno desiderabili sul cuore e sui vasi sanguigni.

In cosa consiste lo studio?

Lo studio esaminerà quali effetti avrà l'assunzione di calcio a lungo termine mettendo a confronto due gruppi di individui: quelli che seguono una dieta ricca di calcio e quelli che seguono una dieta povera di calcio.

I test usati nello studio esaminano gli effetti del calcio sulla salute delle ossa, sul cuore e sui vasi sanguigni.

La robustezza delle ossa verrà esaminata usando scansioni (scan) DXA che misurano la densità minerale ossea (tra cui il calcio) dei partecipanti allo studio.

I raggi X vengono anche usati per determinare la presenza di alterazioni degenerative della spina dorsale, tra cui fratture, e depositi di calcio nelle pareti dell'aorta addominale.

L'aorta addominale è uno dei maggiori vasi sanguigni dell'organismo e la presenza di depositi di calcio nelle sue pareti è un indicatore di disturbi cardiaci.

Verranno anche effettuati prelievi di campioni di sangue per analizzare i marker del metabolismo osseo e altri fattori associati con la salute del cuore e dei vasi sanguigni a livello biochimico.

Lo studio viene condotto dai ricercatori del Cancer Council Victoria e del Department of Medicine del Western Hospital. Il coordinatore dello studio, Belal Khan, ha detto che lo studio è già iniziato, e 250 partecipanti a Health 2020 hanno già completato i test.



Il partecipante allo studio, Norman Evans, si sottopone alla scansione (scan) DXA per misurare la densità minerale ossea



Il coordinatore dello studio Belal Khan e la partecipante Valerie Johnson

Chi prende parte allo studio?

Abbiamo selezionato a caso un piccolo gruppo di partecipanti e possiamo contattarli soltanto nell'ordine in cui sono stati selezionati. Potreste ancora ricevere un invito, in quanto lo studio continua per tutto il 2011.

L'importanza dello studio

I risultati di questo studio saranno di particolare importanza per lo sviluppo di una politica dell'invecchiamento volta alla prevenzione delle malattie croniche.

Il coordinatore Belal Khan ha detto: "Se i risultati dello studio dimostrano che esiste un legame fra gli alti livelli di calcio nella dieta e gli effetti dannosi al cuore o ai vasi sanguigni, tali risultati potrebbero modificare le raccomandazioni per la pubblica sanità riguardanti l'assunzione di calcio."

Tutti i partecipanti al Programma Health 200 sono importanti

Il Programma Health 200 ha avuto un gran successo grazie al continuo ed entusiasmante coinvolgimento dei numerosi partecipanti. Ciascun partecipante contribuisce enormemente al lavoro volto a migliorare la salute e il benessere fisico di tutti. Le informazioni fornite dai partecipanti ad Health 200 sono state utilizzate in tutto il mondo ai fini dell'avanzamento della scienza medica.

Uno dei punti forti del Programma Health 200 è il contributo delle persone di madrelingua non inglese. Il programma ha dato ai partecipanti greci e italiani la possibilità di prendere parte allo studio nella loro lingua madre.

Il partecipante a Health 200, Vincenzo De Fazio, è stato molto lieto di poter prender parte al programma nella sua lingua madre. Egli ha detto: "Non avrei mai potuto partecipare al programma senza i ricercatori italiani".

La ricercatrice di Health 200, Barbara Amalberti ha detto che è stato un gran piacere aver lavorato nel programma. Barbara ha condotto interviste telefoniche con persone di lingua italiana e inglese.

Barbara ha apprezzato ed ha ammirato moltissimo l'entusiasmo e la generosità dei partecipanti che hanno donato il proprio tempo per il bene dell'intera comunità.



Il partecipante a Health 200, Vincenzo De Fazio e la ricercatrice Barbara Amalberti

Un nuovo benvenuto a Health 200



La ricercatrice di Health 200, Lydia Vanikiotis con Alexandros e Lambrini Christou che partecipano nuovamente al programma

I partecipanti a Health 200, Alexandros e Lambrini Christou, si trasferirono da Melbourne per cui non poterono prendere parte allo studio di "follow up" quando furono contattati nel 2002.

I Signori Christou, si ricordavano dello studio con piacere e furono molto lieti di poter essere nuovamente coinvolti quando i ricercatori di Health 200 li contattarono un'altra volta verso la fine dell'anno scorso.

I Signori Christou hanno completato le interviste telefoniche con la ricercatrice greca di Health 200, Lydia Vanikiotis.

Lydia ha avuto la possibilità di organizzare una visita a domicilio a Melbourne nell'abitazione della figlia dei Signori Christou.

Alcool e tumori cerebrali

I dati informativi ottenuti da oltre 39,000 partecipanti a Health 2020 sono stati utilizzati per determinare se il consumo di alcool aumenta il rischio di sviluppare il glioblastoma, il più comune tumore cerebrale.

Questo tipo di tumore è molto aggressivo, per cui è importante scoprirne la causa. Una causa potrebbe essere il consumo di alcool, e questa possibilità è stata investigata in uno studio che ha attinto ai numerosi dati informativi raccolti dal Programma Health 2020.

Lo studio, diretto dalla Dottoressa Laura Baglietto, del Cancer Council Victoria, ha seguito per 15 anni le abitudini del consumo di alcool di 39,766 partecipanti.



Dr Laura Baglietto
Cancer Council Victoria

Il numero dei casi di glioblastoma verificatisi in questo periodo è stato rintracciato attraverso il registro dei casi di cancro avvenuti in Victoria e in altri stati. A 67 partecipanti al programma Health 2020 è stato diagnosticato il tumore.

Ma la scoperta più importante dello studio è che il rischio di sviluppare il tumore era correlato alla quantità di alcool che veniva consumato.

In base ai dati il rischio aumentava del 16% per ogni 10 grammi di alcool in più consumati al giorno. Un drink di misura standard, come per esempio un piccolo bicchiere di vino o un boccale di birra, contiene 10 grammi di alcool. Chi beveva 40 grammi o più di alcool al giorno correva un rischio 3 volte maggiore rispetto a chi non beveva.

La Dottoressa Laura Baglietto ha detto: “Questa scoperta potrebbe avere un impatto significativo sulla prevenzione di questa forma aggressiva di cancro. Tuttavia sono necessari ulteriori studi di ricerca. Per esempio, è necessario condurre studi per esaminare se gli effetti del consumo di alcool potrebbero essere influenzati da altri fattori come il fumo di sigarette.”

Preferite ricevere il bollettino tramite email?

Scrivete nella linea oggetto della vostra email (“email subject line”):

“e-news please”, il vostro nome e numero di identificazione di Health 2020 (ID number) (se lo conoscete)

Inviare a: HEALTH2020@cancervic.org.au

Aggiornate i vostri dettagli

È veramente molto importante che ci facciate sapere se i vostri dettagli di contatto cambiano, così non vi perdiamo di vista.

Vi preghiamo di staccare questa striscia e di inviarcela quando sarete a conoscenza dei nuovi dettagli.

Nome Mr/Ms/Mrs/Miss

Secondo nome

Cognome

Numero di telefono

Email

NUOVO INDIRIZZO

Sobborgo

Stato Codice postale

VECCHIO INDIRIZZO

Sobborgo

Stato Codice postale

Spedite a:
Health 2020
1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053

O inviate i dettagli all'indirizzo:
HEALTH2020@cancervic.org.au

O telefonate al numero: 9635 5324

Brevi cenni sulla ricerca Health 2020

Le informazioni raccolte dal Programma Health 2020 sono una risorsa inestimabile per i ricercatori qui in Australia e in campo internazionale. I seguenti studi sono un piccolo esempio di quelli che sono stati pubblicati nei giornali scientifici nel 2010 utilizzando le informazioni di Health 2020.

Capire i risultati della ricerca

Nel leggere i risultati degli studi di ricerca bisogna tener presente che essi raramente danno semplici risposte. Spesso le situazioni sono complesse, e vi sono molti fattori, alcuni dei quali potrebbero essere sconosciuti, che influiscono sull'esito. È sempre importante che qualunque scoperta, venga controllata conducendo ulteriori studi. Per cui i risultati qui riportati, sebbene siano di grande importanza, non dovrebbero essere considerati come se fossero l'ultima parola sull'argomento ma piuttosto come indicatori di possibili soluzioni.

Dimensione corporea e/o cambiamento di peso e il rischio di sviluppare il cancro del colon

I dati informativi di circa 40,000 partecipanti a Health 2020 sono stati utilizzati per determinare se la dimensione corporea e il peso sono fattori che contribuiscono allo sviluppo del cancro del colon. I partecipanti a Health 2020 sono stati esaminati per 14 anni e in questo tempo a oltre 500 membri è stato diagnosticato il cancro del colon.

I risultati della ricerca hanno dimostrato che gli uomini, il cui peso e grasso corporeo, all'inizio del programma era superiore al normale avevano più probabilità di sviluppare il cancro del colon. Anche gli uomini che durante quel periodo erano aumentati di peso correvano un alto rischio, mentre gli uomini che aumentavano di 20kg o più dai 18 anni in su, correvano un rischio molto più elevato.

Contrariamente, nelle donne, non si riscontrava nessun legame fra la dimensione corporea e il cambiamento di peso e il rischio di cancro del colon.

I risultati di questo studio suggeriscono che negli uomini, l'aumento di peso durante la vita adulta aumenta il rischio del cancro del colon, per cui evitare di aumentare eccessivamente di peso potrebbe essere utile per ridurre il rischio del cancro del colon.

Autori: Bassett JK, Severi G, English DR, Baglietto L, Krishnan K, Hopper JL, Giles GG.
Pubblicato nel: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Nov;19(11):2978-86. Epub 2010 Sep 24.

Può la dieta alimentare ridurre il rischio del cancro al seno?

I ricercatori del programma Health 2020 per 14 anni hanno seguito la dieta alimentare di oltre 20,000 donne per determinare se alcuni alimenti potrebbero ridurre il rischio del cancro al seno. In questo periodo a oltre 815 donne è stato diagnosticato il cancro al seno.

Lo studio ha dimostrato che le donne che consumavano una dieta alimentare ricca di frutta e insalate correvano un rischio minore di sviluppare il cancro al seno, anche se il livello di protezione dipendeva dal tipo di tumore.

Autori: Baglietto L, Krishnan K, Severi G, Hodge A, Brinkman M, English DR, McLean C, Hopper JL and Giles GG
Pubblicato nel: British Journal of Cancer advanced online publication Dec 2010

Consumo di prodotti di origine animale e cancro al seno

La presenza di alti livelli di ormoni sessuali circolanti liberamente nella corrente sanguigna è stata correlata al cancro al seno nelle donne in postmenopausa. In una certa misura, i livelli di questi ormoni sono limitati dalla presenza di una particolare proteina (denominata SHBG). Per cui livelli più elevati di SHBG potrebbero fornire un grado di protezione contro lo sviluppo del cancro abbassando i livelli degli ormoni circolanti che potrebbero essere potenzialmente dannosi.

Lo studio ha esaminato gli effetti del consumo di prodotti di origine animale sui livelli degli ormoni liberamente circolanti e sulla proteina SHBG.

776 donne partecipanti al Programma Health 2020 hanno preso parte allo studio.

I risultati dello studio dimostrano che alti livelli di carni rosse nella dieta alimentare erano associati a bassi livelli della potenzialmente protettiva proteina SHBG. Alti livelli di prodotti lattiero caseari risultavano in alti livelli dei potenzialmente dannosi ormoni sessuali circolanti. Tuttavia le carni sottoposte a lavorazione, pollame, pesce, uova, colesterolo, grassi o proteine non avevano nessun effetto né sulla proteina SHBG né sugli ormoni sessuali liberamente circolanti.

I risultati dello studio suggeriscono che un alto consumo di carni rosse e di prodotti lattiero caseari influiscono sui livelli delle sostanze correlate al rischio di cancro al seno. Questi risultati hanno implicazioni sulla prevenzione del cancro al seno, per cui è importante che vengano condotti ulteriori studi di ricerca per verificare la loro efficacia.

Autori: Brinkman MT, Baglietto L, Krishani K, English DR, Severi G, Morris HA, Hopper JL, Giles GG.
Pubblicato nel: European Journal of Clinical Nutrition. (2010) 64, 176-183



**Sito web del
Cancer Council Victoria:
cancervic.org.au**