

# La Nostra Salute



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2017

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Firenze

## CURIAMO CORPO E MENTE. SOGNI E BISOGNI

La riabilitazione psico-fisica al  
CeRiOn di Villa delle Rose sostiene  
il paziente in tutti gli aspetti di vita





## Direttore responsabile

Marco Rosselli Del Turco

## Redazione

Elisabetta Bernardini

## Segreteria

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sez. prov. Firenze  
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze  
Telefono: 055 576939, Fax 055 580152  
e-mail: info@legatumorifirenze.it - http://www.legatumorifirenze.it

## Progetto grafico e stampa

Elisabetta Bernardini, Gianni Cammilli - Tipografia ABC

Tariffa Associazioni senza fini di lucro:

"Poste Italiane S.p.A. Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27.02.2004 n. 46), art. 1 comma 2° DCB Fi"  
Autorizz. del Tribunale di Firenze n° 3127 dell'11.04.1983

Questo numero è stato stampato in 20.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

## Consiglio Direttivo della Lilt Firenze

Alexander Peirano <i>Presidente</i>	Eugenio Paci Alessandro Piccardi Elena Toppino
Alessandra Chiarugi <i>Vice Presidente</i>	

## Collegio dei Revisori dei Conti

Antonietta Donato *Presidente*  
Alberto Maria Sabatino  
Giancarlo Viccaro

## come aiutarci

Per diventare soci, rinnovare la quota o effettuare donazioni

• **c/c postale numero 12911509**

• **c/c bancario 05000/1000/00075424**

Banca Prossima

IBAN IT95C0335901600100000075424

• **Sede L.I.L.T.** in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti dal martedì al giovedì  
con orario 9,00-13.30/14.30-18,00  
e il lunedì e il venerdì dalle 9,00 alle 13,30

**SOCIO ORDINARIO euro 15**

**SOCIO SOSTENITORE euro 100**

**SOCIO BENEMERITO da euro 300**

Per avere informazioni sui benefici fiscali della tua donazione  
consulta il sito [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

- Ce.Ri.On. - Centro di Riabilitazione Oncologica Firenze
- Servizio Donna Come Prima  
per le donne operate di tumore al seno
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Unità di Cure Palliative zona Nord Ovest  
Hospice Torregalli (personale)
- Finanziamenti per la ricerca

# Vi aiutiamo a diventare grandi. Con la prevenzione.





# Editoriale

Presidente Alexander Peirano

## Cari amici,

sono molto contento che questo Notiziario ospiti i contributi di due importanti rappresentanti delle istituzioni fiorentine: l'Assessore al Diritto alla Salute, Sociale e Sport della Regione Toscana Stefania Saccardi e il Presidente dell'Ordine dei Medici di Firenze Antonio Panti.

I due articoli che pubblichiamo nascono da conversazioni fatte insieme: Stefania e Antonio sono infatti da tanti anni amici della Lega. Colgo l'occasione per lodare ancora una volta tutti i professionisti che collaborano volontariamente da tempo alla nostra rivista, che è sempre molto apprezzata da voi soci e di questo siamo particolarmente orgogliosi.

Sono fondamentali per portare avanti il nostro impegno nella divulgazione e informazione in ambito oncologico e di prevenzione.

Il 24 Settembre torna Corri la vita, giunta alla XV edizione, con importanti novità sui percorsi ([www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it)).

Fin dal suo esordio nel 2003, la LILT ha contribuito con i suoi volontari e con il suo personale alla riuscita dell'evento, reso possibile dalla passione e dall'intraprendenza di Bona Frescobaldi.

Ogni anno Corri la Vita dona alla nostra Associazione i fondi necessari per il CeRiOn - Centro di Riabilitazione Oncologica ISPO LILT di Villa delle Rose, dove in particolare le donne con tumore della mammella trovano un'assistenza a 360 gradi, fisica e psicologica, per affrontare il percorso di malattia, insieme alla testimonianza e all'indispensabile presenza delle volontarie del nostro servizio Donna come prima.

Vi esorto quindi a partecipare (è possibile iscriversi come sempre anche alla sede LILT in viale Giannotti dal 1 settembre) e a contri-

buire in prima persona alla lotta contro il tumore al seno.

A fine giugno si è svolta la settima edizione de "Il Galluzzo per la LILT". Per una settimana il nostro staff e i nostri volontari hanno cucinato e servito quasi 2.000 coperti nell'Area Feste di viale Tanini. Un grandissimo risultato! Ringrazio tutte le persone che hanno partecipato e sono state a cena con noi e ringrazio chi ogni anno fatica e si impegna per rendere possibile l'evento.

I fondi che sono stati raccolti andranno a sostegno del Servizio Camo di assistenza domiciliare.

Come saprete, il nostro furgone ogni anno percorre oltre 30.000 km per portare gratuitamente ausili sanitari al domicilio di pazienti oncologici in fase avanzata di malattia, in collaborazione con le Unità di Cure Palliative dell'Azienda Sanitaria.

Lo storico sostegno della LILT Firenze al Servizio Pubblico trova in questo Servizio uno dei suoi punti di maggiore rilevanza e iniziative come quella del Galluzzo ci permettono di mantenere il nostro impegno sul territorio.

Nei mesi di ottobre e novembre si concentrerà l'attività invernale di raccolta fondi dell'Associazione.

Grazie di cuore alle nostre volontarie che stanno facendo molte cose a mano per il nostro mercatino "L'Angolo della LILT" in viale Giannotti.

Un regalo solidale ha un significato particolare e un valore aggiunto sia per chi dona, sia per chi riceve.



© istockphoto.narivikk



# La Lilt Firenze per Torregalli

**La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori sostiene l'Unità di Cure Palliative dell'Asl 10 Nord Ovest Ospedale S. Giovanni di Dio Torregalli.**

In particolare la **Lilt**: provvede alla consegna a domicilio di ausili sanitari come letti ospedalieri, materassini antidecubito e carrozzine; sostiene la copertura economica per uno dei medici dell'equipe che copre un terzo di tutta l'assistenza; contribuisce ai progetti di formazione in cure palliative per medici e infermieri.

Il Servizio di Assistenza Domiciliare è completamente gratuito.

**AIUTACI AD AIUTARE**  
**Fai una donazione finalizzata all'assistenza domiciliare inserendo nella causale "Unità Cure Palliative Firenze Nord"**

**LILT FIRENZE ONLUS**  
**Viale D. Giannotti, 23 - Firenze**  
**055 576939**  
**info@legatumorifirenze.it**  
**www.legatumorifirenze.it**  
**c/c postale 12911509**  
**IBAN IT95C0335901600100000075424**



## Le novità per il follow up in oncologia

**Intervista a Stefania Saccardi, Assessore Diritto alla Salute della Regione Toscana**



**L**a LILT fiorentina è da molti anni impegnata, a fianco e ad integrazione dell'istituzione sanitaria regionale, nel percorso di prevenzione, cura, follow-up e riabilitazione dei malati oncologici. Un esempio straordinario di tale collaborazione è il Ce.Ri.On., servizio gestito da ISPO insieme alla LILT, coordinato

dalla dott.ssa Muraca, nel quale professionalità e risorse del volontariato e del servizio sanitario regionale lavorano quotidianamente insieme, negli ambulatori di psico-oncologia, riabilitazione, nutrizione, attività motorie, accompagnando le persone affette da patologie neoplastiche in un percorso riabilitativo integrato e personalizzato.

### **Quali sono le novità che l'assessorato alla sanità toscana propone per migliorare il percorso del follow-up in oncologia?**

La novità principale è indubbiamente il servizio di AIUTO Point, dedicato ai pazienti oncologici per assisterli nel loro percorso, dalla diagnosi al trattamento, fino al follow up. AIUTO è l'acronimo di Assistenza, Informazione, Urgenze nel Trattamento Oncologico: lo abbiamo studiato per essere più vicini ai malati di tumore durante l'intero percorso di cura, assisterli meglio nel loro percorso e migliorare i tempi di attesa. Grazie al servizio AIUTO i pazienti e le loro famiglie hanno un punto di riferimento dedicato a loro, che li solleva da tutte le incombenze legate all'organizzazione dei controlli, compreso ovviamente il follow up, che è una fase molto delicata del percorso di cura, vissuta dai pazienti con un importante coinvolgimento emotivo. Proprio durante questo periodo, infatti, il paziente oncologico intraprende un processo complesso, costituito da una serie predefinita di prestazioni ambulatoriali che prevedono la partecipazione di più servizi e che devono essere effettuate secondo una precisa sequenza temporale. Molto spesso accadeva che il paziente o la sua famiglia incontrassero difficoltà nelle prenotazioni dovendo spesso rivolgersi a strutture diverse, anche in sedi distanti dalla propria residenza o dal servizio di oncologia. Affidandosi all'AIUTO Point il paziente che ha già intrapreso un percorso oncologico si sentirà preso in carico e non dovrà più preoccuparsi della faticosa organizzazione dei controlli, non avrà più necessità quindi di rivolgersi al Cup per la prenotazione per-

ché sarà il sistema ad assicurarla in automatico. Per attivare gli AIUTO Point è stato introdotto un nuovo modello di programmazione delle prestazioni diagnostiche, che si basa sostanzialmente sull'identificazione del numero di pazienti previsti giornalmente e sulla messa a disposizione di un numero di spazi di prenotazione adeguato, con agende che scorrono giornalmente su base annua; ad ogni paziente inserito in un programma di follow up viene fornito un piano di controlli periodici concordato tra gli specialisti di riferimento.

Sono già 28 gli AIUTO Point attivati nelle 4 aziende ospedaliere universitarie e nelle 3 aziende sanitarie della Toscana; a questi le persone con un tumore possono rivolgersi anche per le problematiche di carattere amministrativo legate alla malattia - ad esempio gli adempimenti per l'esenzione o l'avvio dell'iter per il riconoscimento per l'invalidità civile. È quindi una presa in carico del paziente complessiva, che fa sentire meno sole le persone che purtroppo incontrano e devono affrontare la patologia tumorale.

### **Quale collaborazione e quale ruolo la LILT può avere in questo percorso?**

Sono fortemente convinta che il ruolo delle associazioni debba essere sempre più riconosciuto e valorizzato quale "partner" fondamentale per la progettazione, realizzazione e miglioramento dei servizi sanitari. In particolare LILT ci dà la garanzia di una realtà matura, che da tempo si occupa di problematiche importanti in modo efficace, e come tale affidabile.

Le associazioni non svolgono un ruolo di mera supplenza laddove il pubblico è carente, ma rappresentano un indispensabile ausilio territoriale all'interno di una comunità orientata alla solidarietà. Le associazioni possono essere un tramite potente per le informazioni più concrete, sia al momento della diagnosi che lungo il decorso della malattia; sono soggetti attivi di supporto e sostegno dei malati nella loro esperienza di cura, e un ottimo tramite per capire a fondo quali siano i bisogni e le attese dei malati nei confronti delle strutture sanitarie e dei decisori politici.

Le attività possono essere varie, ma il fenomeno è complessivamente chiaro: le malattie gravi e il loro decorso di cronicità hanno nelle associazioni un aiuto reale e questo può esprimersi in misura maggiore se associazioni e istituzioni operano fianco a fianco per conseguire obiettivi comuni.

### **Quali strategie e quali progetti da condivide-**

## re e da integrare tra Servizio Sanitario Regionale e LILT possibilmente potenziando il servizio esistente CeRiOn per le donne giovani malate o ad alto rischio genetico?

La stesura di un protocollo di sorveglianza e follow-up specifico, per le problematiche legate alla fertilità, agli interventi di chirurgia demolitivo-ricostruttiva ed al disagio psicologico delle donne giovani ad alto rischio, è indispensabile per evitare i controlli, inutili e parossistici, dettati solo dalla paura. Purtroppo ancora oggi meno del 10% delle donne che hanno avuto una diagnosi di tumore accede a una delle tecniche di preservazione della fertilità. Il numero è leggermente superiore fra gli uomini, ma ancora troppo basso. Il desiderio di diventare genitori dopo la malattia è stato infatti

per troppo tempo sottovalutato: per questo va promossa una più stretta comunicazione tra le strutture di oncologia e i servizi che si occupano di Procreazione Medicalmente Assistita.

In questi mesi abbiamo lavorato alla costruzione di una rete per la prevenzione e la cura dell'infertilità, che individua i centri per l'oncofertilità e che consente ai pazienti di rivolgersi a strutture pubbliche specializzate e organizzate per fare fronte a tutte le loro esigenze, compreso il supporto psicologico - che svolge una funzione di fondamentale importanza in un momento difficile come quello della diagnosi di tumore in una persona giovane che non ha ancora un progetto di genitorialità.

In questo modo potranno essere applicati i più aggiornati strumenti diagnostici e terapeutici così da garantire ai malati un percorso di

preservazione della fertilità appropriato e uniforme in tutta la regione. La rete costituisce un grande vantaggio perché, dal momento in cui al paziente viene diagnosticata una neoplasia, l'oncologo sarà in grado di metterlo direttamente in contatto con il centro pubblico di riferimento per procedere, dopo adeguato counseling, alla conservazione dei gameti prima dell'inizio delle terapie.

È importante che tutte le persone con diagnosi di tumore in età riproduttiva vengano adeguatamente informate della possibile riduzione della fertilità in seguito ai trattamenti antitumorali e, al tempo stesso, vengano messe al corrente delle strategie oggi disponibili per limitare questo rischio. L'apporto delle associazioni è importantissimo per far conoscere, promuovere e accompagnare questo percorso.

## L'impegno dell'Ordine dei Medici di Firenze per promuovere la cultura della prevenzione



**F**in dal tempo di Ippocrate, padre della medicina, si è compreso l'importanza della prevenzione; non solo della diagnosi precoce, ma proprio di impedire in qualche modo che il male si presenti adottando tutti quei provvedimenti che servono a tal fine. Ma non è

facile farlo, anzi è sempre più complicato. La modernità offre sempre più spesso occasioni per ammalarsi, il contrario della prevenzione!

Non è facile convincere un incallito fumatore a smettere, o un bevitore, o un sedentario obeso a cambiar vita. Ma se convincessimo il fumatore a cessare dal suo pernicioso vizio allora ci accorgeremmo che, comunque, vive in una città inquinata, con livelli di inquinazione atmosferica incompatibile con una sana respirazione. E gli esempi si possono moltiplicare mostrando l'intreccio inscindibile tra rischi individuali, legati a abitudini personali, e rischi ambientali, legati alla produzione industriale e a tutte le complesse condizioni della vita moderna.

I medici hanno pertanto un duplice compito: quello rivolto all'individuo, compito preciso e pregnante

che ciascuno deve assumere nel momento in cui si carica della responsabilità della cura di una persona e quello rivolto alla segnalazione delle patologie emergenti per ragioni ambientali. Un impegno anche politico se si vuole, perché finisce con l'influire sull'economia. I medici non possono che attenersi ai fatti che incidono sulla salute.

Infine la prevenzione riguarda anche la lotta alle disuguaglianze, ricordando che i bassi livelli di istruzione e la povertà sono le maggiori cause di malattia. In questo senso i medici e i cittadini non possono non collaborare per mantenere efficiente il servizio sanitario che è una grande occasione di contrasto alle disuguaglianze e quindi di prevenzione primaria.

Il Codice Deontologico dei medici contiene tutte queste prescrizioni e l'Ordine di Firenze cerca di attuarle. Ma è necessaria la collaborazione con le autorità politiche e, ancor più, quella con le Associazioni del volontariato che hanno quale fine primario la preoccupazione alla prevenzione. Per questo ci auguriamo che lo stretto rapporto tra Ordine dei Medici e Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori prosegua nell'interesse dei cittadini e per aiutare chi soffre.

*Antonio Panti, Presidente Ordine dei Medici Firenze*



## Tumore mammario

# I nuovi farmaci per la malattia avanzata

Cari lettori, oggi vogliamo parlare dei progressi dell'oncologia medica nella terapia del tumore mammario in fase avanzata. Per questo abbiamo il piacere di avere con noi la **Dr.ssa Catia Angiolini, direttore della SOD Oncologia della Mammella dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi**.

### **Cara Catia, vorrei lasciare a te la possibilità di introdurre l'argomento di oggi, spiegando cosa si intende per malattia "avanzata".**

Grazie, io comincerei dicendo che la diagnosi precoce e le terapie oggi disponibili permettono la guarigione del tumore della mammella in oltre il 90% delle pazienti che si ammalano di questa malattia. Tuttavia, il tumore della mammella può ripresentarsi anche dopo molti anni dall'intervento chirurgico e dalla fine delle terapie postoperatorie.

Fino al 30% delle donne operate per un tumore della mammella individuato in fase precoce può negli anni avere una recidiva (*ricomparsa, ndr*) di malattia: questa può essere "locale" (nella mammella operata o in quella controlaterale) o "locoregionale" (nei linfonodi, o nella cute vicino al tumore). Le terapie (chirurgia, radioterapia, terapie farmacologiche) permettono nuovamente la guarigione in moltissimi casi.

Nel caso in cui invece la malattia si ripresenti "a distanza" (cioè in organi e sedi distanti dal tumore originario, come le ossa, i polmoni, il fegato, etc.), la guarigione non è più un obiettivo perseguibile, ma grazie alle terapie farmacologiche sempre più "mirate" al tumore, il tumore della mammella, anche se in fase avanzata (o "metastatica"), è diventato negli anni una malattia sempre più curabile.

### **Quali risultati in particolare si possono ottenere?**

In questi casi i farmaci possono prolungare la sopravvivenza, stabilizzare la malattia, diminuirne o ritardarne la comparsa dei sintomi, assicurando una buona qualità della vita.

La malattia metastatica può attraversare fasi di crescita e fasi di quiescenza ("remissione" o "risposta"), che possono permettere trattamenti "di mantenimento", che hanno in genere scarsi se non nulli effetti collaterali, permettendo al paziente di condurre una vita pressoché normale.

### **Puoi spiegarci quali terapie si usano?**

La scelta del tipo di trattamento dipende da molti fattori, ma in particolare dalle caratteristiche biologiche della malattia. Il tumore della mammella è un'entità costituita da tanti tipi diversi di malattia, con biologia, comportamento ed evoluzione diverse e necessita pertanto di farmaci specifici e strategie terapeutiche personalizzate.

Già da anni sappiamo che l'ormonoterapia (tamoxifene, anastrozolo, letrozolo, exemestane, fulvestrant) è indicata solo quando i tumori sono ormono-responsivi, cioè quando il tumore possiede i cosiddetti "recettori ormonali". Altri farmaci come il Trastuzumab, pertuzumab, lapatinib sono invece utilizzati solo nel caso di tumori cosiddetti "HER2 positivi", cioè in quei tumori in cui la crescita delle cellule neoplastiche è dovuta alla stimolazione del recettore HER2 (dall'inglese, fattore di crescita epidermico umano di tipo 2).

Infine, la chemioterapia viene impiegata in tutti i tumori, ma in particolare è l'unica scelta per i tumori che non hanno né i recettori ormonali, né la proteina dell'HER2 (i cosiddetti "tumori triplo-negativi").

### **L'argomento è molto complesso ma puoi spiegarci più semplicemente possibile cosa c'è di nuovo per quanto riguarda i farmaci?**

Proverò a farlo. Il primo farmaco di cui voglio parlarvi è il T-DM1 (trastuzumab emtansine): già usato in pazienti con tumore HER2 positivo, che abbiano ricevuto un precedente trattamento specifico per la malattia (per la precisione, trastuzumab in associazione ad un taxano, una classe particolare di chemioterapici).

Questo farmaco sembra rallentare la crescita della malattia e prolungare la sopravvivenza rispetto alle terapie prima usate, ma soprattutto è un farmaco altamente innovativo che unisce l'anticorpo monoclonale (trastuzumab) e un chemioterapico (maitansina, un chemioterapico non usato in oncologia per l'importante tossicità). Il farmaco così ottenuto fa sì che il trastuzumab agisca come di consueto: si lega alla proteina HER2, attiva il sistema immunitario e aggredisce la cellula tumorale, permettendo quindi alla maitansina di penetrare ed agire direttamente all'interno della cellula tumorale, e, attraverso il blocco della formazione del





cosiddetto citoscheletro, impedire la crescita del tumore.

Altri farmaci nuovi sono gli “Inibitori delle Chinasi Ciclina-dipendenti”, che nei prossimi mesi entreranno a far parte dell’armamentario terapeutico dell’oncologo medico, in particolare per i tumori endocrinoresponsivi.

Mi riferisco al palbociclib, il primo ad essere stato approvato dalle agenzie regolatorie del farmaco statunitense ed europea

na bene nelle cellule tumorali con mutazioni del gene BRCA1 o BRCA2 (mutazioni genetiche più comunemente riscontrate nei casi di tumore mammario ereditario). Quando le proteine PARP sono bloccate, il DNA danneggiato nelle cellule tumorali non può essere riparato e, di conseguenza, le cellule tumorali muoiono. Olaparib è stato il primo farmaco ad essere utilizzato in oncologia, nel carcinoma dell’ovaio avanzato, in

teresse: alcuni farmaci di questo tipo sono già in uso per tumori quali quello del polmone, del rene e il melanoma. Obiettivo dell’immunoterapia è quello di “educare” il sistema immunitario del paziente a riconoscere il cancro e a distruggerlo. Per il tumore della mammella, ci sono molti studi in corso sullo sviluppo di vaccini: alcuni hanno dimostrato di interagire con il sistema immunitario, producendo una risposta, ma i dati sull’efficacia di tali vaccini sono ancora preliminari.

Invece, i farmaci di ultima generazione che modulano la risposta immunitaria (farmaci anti PD-1/PD-L1) rappresentano un’opzione promettente: questi farmaci sembrano particolarmente efficaci in quei tumori che presentano alti livelli di cellule immunitarie (in particolare, i linfociti T). Agiscono potenziando la risposta immunitaria, rendendo le cellule tumorali attaccabili anche dal sistema immunitario. Gli studi clinici condotti per il tumore della mammella sono promettenti, ma è ancora troppo presto per dire se avranno sicuramente un ruolo nella terapia del tumore della mammella.

**Grazie Catia per aver reso comprensibile ai più argomenti così complessi!**

**Se i nostri lettori avessero bisogno di ulteriori informazioni possono contattarci a [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)**



Dr.ssa Catia Angiolini

“ i farmaci possono prolungare la sopravvivenza, stabilizzare la malattia, assicurando una buona qualità della vita ”

di cui a breve dovrebbe essere formalizzata la rimborsabilità da parte del Servizio Sanitario. Questi nuovi farmaci a bersaglio molecolare agiscono impedendo che le cellule tumorali ‘silenzino’ una proteina denominata pRB, che ha la funzione di ‘guardiano del DNA’. In pratica, impediscono alla cellula di dividersi in modo incontrollato. Il palbociclib si è dimostrato in grado di potenziare gli effetti dell’ormonoterapia nelle donne affette da carcinoma mammario avanzato. Ribociclib ed abemaciclib sono gli altri due farmaci, sempre dello stesso gruppo, che si sono dimostrati, negli studi clinici, efficaci nella malattia metastatica endocrinoresponsiva e che saranno disponibili un futuro molto prossimo. Infine qualche notizia sui cosiddetti Parp-inibitori: sono farmaci che bloccano l’azione di enzimi chiamati poli(ADP-ribosio)-polimerasi (PARP) umani, che intervengono nella riparazione del DNA danneggiato delle cellule (sia normali che tumorali) durante il ciclo cellulare, ed in particolare durante la divisione cellulare. Nelle cellule sane esiste un meccanismo alternativo per la riparazione del DNA che necessita delle proteine BRCA1 e BRCA2. Questo meccanismo non funzio-

pazienti portatrici di mutazioni genetiche nei geni BRCA1/2. Il farmaco ha dimostrato di prolungare quella che gli oncologi chiamano “sopravvivenza libera da progressione di malattia”, cioè il tempo senza che si osservi un peggioramento della malattia. Nel recente congresso dell’ASCO (Associazione Americana di Oncologia Clinica) sono stati presentati i risultati di uno studio (OlympiAD) in cui l’inibitore di PARP olaparib ha prolungato in modo significativo la sopravvivenza libera da progressione e ridotto di oltre la metà il rischio di progressione della malattia rispetto alla chemioterapia standard nelle pazienti con carcinoma mammario BRCA-positivo e HER2-negativo. Questi risultati sono di particolare interesse, in quanto si tratta di un farmaco non chemioterapico, a bersaglio specifico, che si è dimostrato migliore della chemioterapia. Gli effetti collaterali sono scarsi e maneggevoli, e la somministrazione è per bocca. Olaparib ha appena iniziato l’iter di valutazione presso l’Agenzia americana del farmaco e potrebbe diventare disponibile nel giro di due anni.

**E per quanto riguarda l’Immunoterapia e i vaccini?**

È un altro campo di notevole in-





# Frutta e verdura: lo sapevi che...

**Q**uasi nessuno contraddice l'idea che frutta e verdura offrano benefici per la salute e che riducano il rischio di alcune malattie croniche. Ma forse ti è capitato di rinunciare a riempire il carrello di coloratissimi vegetali per i dubbi che a volte sorgono a causa di articoli di giornale o di discussioni tra amici.

**Cerchiamo di sfatare qualche mito rispondendo ad alcune domande frequenti.**

**La frutta mi fa male perché contiene zucchero?**

Lo zucchero (un carboidrato semplice) ha una così cattiva reputazione che alcuni temono anche gli alimenti che contengono *zuccheri naturali*, in particolare la frutta. Ricerche sull'effetto deleterio del consumo di zuccheri aggiunti agli alimenti abbondano, ma **lo zucchero naturalmente presente nel cibo non sembra essere dannoso**. Al contrario, molti studi mostrano ad esempio che il consumo di frutta è associato ad un rischio minore di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete di tipo 2.

Alcuni tipi di frutta, come cocomero (anguria) e uva, hanno un alto *indice glicemico*, un indicatore che misura la velocità con cui un alimento fa aumentare lo zucchero nel sangue (glicemia), ma questa informazione da sola non dice molto. È meglio infatti valutare il *carico glicemico*, che prende in considerazione indice glicemico e quantità totale di carboidrati in una porzione di alimento. Siccome cocomero e

uva hanno un quantitativo di carboidrati per porzione abbastanza basso, anche il loro *carico glicemico* risulta essere basso.

In generale, **la maggior parte della frutta fresca o surgelata, intera, ha un basso carico glicemico**.

La frutta mangiata intera, inoltre, è in grado di saziare in modo naturale, mentre alimenti trasformati dall'industria con dolcificanti o zuccheri aggiunti, tendono a non dare sazietà ed è facile quindi eccedere nel consumo.

Immagina ad esempio con che velocità si riesce ad ingurgitare una lattina di bibita gassata (330 ml) che contiene 40 grammi di zucchero raffinato, qualche colorante ed acqua. Pensa invece quanto tempo ci vuole per masticare una intera mela, che contiene solo 13 grammi di zucchero naturale, ma che contiene anche fibra, vitamine, antiossidanti ed acqua. Masticare la mela dà sazietà, bere una bibita in genere invoglia a berne un'altra.

## Il messaggio

*La frutta contiene zucchero naturale e molti altri nutrienti benefici ed è quindi un componente della dieta quotidiana sano, nutriente e saziante.*

**Frutta e verdure surgelate sono meno ricche in nutrienti?**

La risposta è: dipende... Dipende dal tipo di prodotto, da come è stato trasformato e di quali nutrienti parliamo. In generale, i vegetali freschi, raccolti nel momento ottimale della maturazio-



ne, offrono il massimo dal punto di vista delle vitamine e dei minerali e sono più buoni, ma poco dopo la maturazione questi nutrienti iniziano a degradarsi. Più tempo passa dal momento della raccolta al momento del consumo, minore sarà il quantitativo di nutrienti presenti.

La refrigerazione può rallentare questo processo, ma anche così alcuni tipi di frutta, altamente deperibili come ad esempio le bacche (lamponi, mirtilli, ecc.) durano circa una settimana, prima che inizino a comparire cambiamenti visibili di colore, consistenza e sapore, tutti fenomeni legati anche al quantitativo di nutrienti presenti.

**Per conservare più a lungo i prodotti, l'inscatolamento e la surgelazione permettono di preservare i nutrienti meglio che la semplice refrigerazione.**

Questi trattamenti inizialmente fanno perdere dei nutrienti, ma poi il prodotto rimane stabile per un periodo più lungo rispetto al prodotto fresco.

Generalmente la surgelazione determina una perdita media del 50% della vitamina C (tra 10 e 90%) e l'inscatolamento una perdita media del 60% (tra 8 e 90%): la variabilità è alta e dipende dal tipo di trattamento



applicato, dalle condizioni di conservazione e dal tipo di prodotto. Gli asparagi per esempio perdono circa il 30% della vitamina C durante l'inscatolamento, ma solo il 10% dopo scottatura e surgelazione. A temperatura ambiente i piselli freschi perdono circa il 50% della vitamina C in una settimana e gli spinaci possono perderla tutta!

## Il messaggio

*A meno che frutta e verdura non siano mangiati immediatamente dopo il raccol-*

consumare la frutta intera offre una sazietà più duratura e un aiuto al controllo delle calorie.

Negli smoothies spesso vengono aggiunti altri ingredienti (latte, yogurt, altri succhi di frutta, dolcificanti, semi, proteine in polvere), che alzano il valore calorico della bevanda; se nella preparazione si utilizza solo frutta, le calorie possono comunque essere elevate se la porzione è eccessiva o se si usano banane o avocado, più calorici di altri frutti.

“ il consumo di succhi di frutta è stato messo in relazione ad un maggior aumento di peso e ad un rischio maggiore di sviluppare diabete di tipo 2 ”

*to, al momento del consumo avranno sicuramente un minor quantitativo di nutrienti rispetto al momento iniziale. I prodotti surgelati o in scatola possono contenere un quantitativo maggiore di nutrienti rispetto al prodotto fresco, se questo viene conservato troppo a lungo o in modo inappropriato. Nonostante queste perdite, frutta e ortaggi sono una insostituibile fonte di moltissimi nutrienti.*

*Per ottenere il massimo dei nutrienti, consuma i prodotti freschi entro pochi giorni e quando scegli prodotti inscatolati o surgelati, scegli prodotti al naturale, che non includano sale aggiunto, zucchero o altri ingredienti e additivi.*

## Smoothies (frullati) e succhi di frutta vanno bene tanto quanto frutta e vegetali interi?

Smoothies, frullati, succhi e spremute sono graditi da adulti e bambini. Se fai fatica a masticare le porzioni di frutta e verdura raccomandate tutti i giorni per mantenerti in buona salute, potresti essere tentato di berle. Ti sarai chiesto: fanno bene nello stesso modo?

**Se tutto il frutto o il vegetale (buccia e polpa) è utilizzato per fare la bevanda, allora si conservano sia la fibra che i nutrienti:** in questo caso il prodotto è confrontabile con l'intero frutto o vegetale di origine.

Smoothies e frullati possono offrire nutrienti di alta qualità, se si utilizzano prodotti di partenza molto freschi. Tuttavia,

I succhi ottenuti con l'estrattore e i succhi confezionati (anche quelli con indicato 100% frutta) sono carenti in fibra e in alcuni nutrienti che vengono in parte persi durante la preparazione. **Non avendo la fibra, si digeriscono velocemente, non danno sazietà e possono causare picchi di glicemia che risvegliano il senso di fame poco dopo aver finito di berli.**

In una giornata calda, è facile ingerire parecchie centinaia di calorie bevendo succhi di frutta.

Non a caso il consumo di succhi di frutta è stato messo in relazione ad un maggior aumento di peso e ad un rischio maggiore (21% in più) di sviluppare diabete di tipo 2.

## Il messaggio

*Frutta e verdure intere sono la scelta migliore.*

*Frullati e smoothies che utilizzano frutta e vegetali di buona qualità, senza aggiunta di dolcificanti, se serviti in piccole porzioni, possono essere di aiuto per chi altrimenti consuma poca frutta e verdura, ma non dovrebbero sostituire tutti i giorni frutta e ortaggi interi.*

*Succhi di frutta: è facile berne in eccesso. Soprattutto chi ha problemi di peso, è bene che limiti il consumo ad un solo piccolo bicchiere al giorno.*

*Tradotto e adattato da:*

*Nutrition sources, Harvard. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/common-questions-fruits-vegetables/>*







# Corri la Vita! XV Edizione

## Domenica 24 settembre 2017

### Per la prima volta partenza e arrivo in Piazza Vittorio Veneto

Domenica 24 settembre 2017 Firenze accoglierà la **XV edizione di Corri la Vita**, per una giornata all'insegna dello sport, della cultura e della solidarietà, per raccogliere fondi in favore di progetti specializzati nella cura, nell'assistenza e nella riabilitazione psico-fisica di donne malate di tumore al seno, ma anche nella prevenzione e diagnosi precoce della malattia.

Una corsa di circa 11 km e una passeggiata di 5,5 km **con partenza e arrivo per la prima volta in Piazza Vittorio Veneto (parco delle Cascine)**.

Organizzata da **Associazione Corri la Vita Onlus**, presieduta da **Bona Frescobaldi** - con la collaborazione di **LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione Firenze**, e **Firenze Marathon** - la manifestazione è giunta al 15° anno. Un evento unico nel nostro Paese, che dal 2003 ha riunito oltre 270.000 partecipanti provenienti da tutta Italia e che offre la possibilità di scoprire anche luoghi incantevoli ma poco conosciuti della città, grazie a visite guidate a cura di **Associazione Città Nascosta**.

Fino ad oggi sono stati raccolti più di 4.500.000 euro, donati a numerose iniziative impegnate nella lotta al tumore al seno, tra cui **LILT per il sostegno al Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose**, **Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus**, **SenoNetwork Italia Onlus**, portale che riunisce le Breast Cancer Unit italiane.

Il testimonial grafico della XV edizione è l'**Elettrice Palatina Anna Maria Luisa de' Medici**, ultima rappresentante della casata fiorentina, che per prima ha "indossato" la maglietta ufficiale di Corri la Vita 2017. Insieme a lei molti personaggi del mondo dello spettacolo, dello sport e della cultura, tra cui il vincitore dell'ultimo Festival di Sanremo **Francesco Gabbani**, la presentatrice **Mara Venier**, la cantante **Paola Turci**, l'attore e regista **Gabriele Lavia**, l'opinionista televisiva e scrittrice **Marina Ripa di Meana**, l'attore del cast di Twilight **Jamie Campbell Bower**, i giornalisti **Ferruccio De Bortoli**, **Paolo Mieli**, **Aldo Cazzullo**.

Sono confermati anche i concorsi "**La vetrina più bella per Corri la Vita**" organizzato in collaborazione con **Confesercenti Firenze** e dedicato ai commercianti fiorentini, per decretare attraverso un sondaggio su Facebook l'allestimento più originale tra quelli realizzati con le magliette di Corri la Vita nelle vetrine dei negozi della città, e "**Corri la Vita si fa in tre: iscriviti, partecipa, fotografa!**", che premierà la fotografia simbolo dell'evento tra le immagini postate su Instagram.

Come ogni anno vi aspettiamo per le **iscrizioni dal 1 settembre** nella sede della LILT in Viale Giannotti 23 (sul sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) l'elenco di tutti i punti) e vi diamo appuntamento al 24 settembre!

### Visite di prevenzione in piazza



**Sabato 23 e Domenica 24 Settembre** in Piazza Vittorio Veneto, sarà presente l'unità mobile Ispo per effettuare **mammografie** e il camper della LILT Firenze dove verranno svolte **visite di prevenzione melanoma**.

La prenotazione andrà effettuata nei giorni precedenti l'evento (fino ad esaurimento delle disponibilità) contattando il numero telefonico della Lilt **055 576939**.

**Mentre la prestazione di mammografia rientra nel Servizio Sanitario Nazionale per cui dovrà essere versato il ticket se dovuto, le visite di prevenzione melanoma nel camper LILT saranno gratuite.**





## Partecipare a CORRI LA VITA è semplice!

1. Decidi se partecipare al **PERCORSO KM 5,5** oppure al **PERCORSO KM 11**.

2. Il contributo minimo per iscriversi è 10 euro a persona, 15 euro con chip sul percorso km 11.

3. Recati nelle sedi elencate dove potrai iscriverti consegnando l'apposita scheda allegata debitamente compilata. Riceverai il pettorale\* e la maglietta\* offerta da Salvatore Ferragamo.

### IN ALTERNATIVA

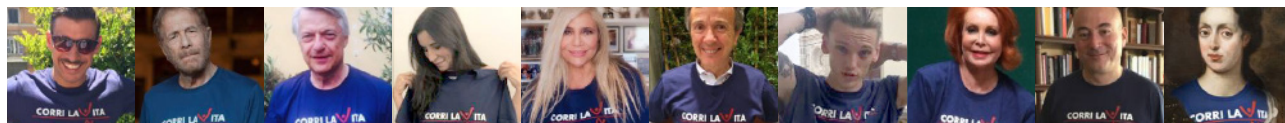
Iscriviti *online* fino al 21 settembre su [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) e ritira il pettorale\* e la maglietta\* in piazza Vittorio Veneto il 23 o 24 settembre

4. Domenica mattina presentati ai varchi di piazza Vittorio Veneto in tempo per essere pronto alle 9,30 per correre con noi...

\* fino ad esaurimento scorte

### SE NON PUOI PARTECIPARE ALLA MANIFESTAZIONE

Fai una donazione su [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) e riceverai la maglietta\* direttamente a casa senza spese di spedizione!



### PERCORSO KM 11

**PARTENZA: ore 9,30 PIAZZA VITTORIO VENETO**

PONTE ALLA VITTORIA, PIAZZA GADDI, VIA DELLA FONDERIA, LUNGARNO SANTA ROSA, LUNGARNO SODERINI, LUNGARNO GUICCIARDINI, VIA DEI COVERELLI, VIA DEL PRESTO DI SAN MARTINO, VIA MICHELOZZI, PIAZZA SANTO SPIRITO, VIA DEL MAZZETTA, PIAZZA SAN FELICE, VIA ROMANA, PIAZZA DELLA CALZA, PIAZZALE DI PORTA ROMANA, VIALE MACHIAVELLI, VIA SCHIAPARELLI, VIA SAN LEONARDO, VIA DI BELVEDERE, VIA DEI BASTIONI, VIA SER VENTURA MONACHI, VIA DELLE FORNACI, LUNGARNO CELLINI, PIAZZA POGGI, LUNGARNO SERRISTORI, PONTE ALLE GRAZIE, LUNGARNO DIAZ, PIAZZA DEI GIUDICI, LUNGARNO DEI MEDICI, LUNGARNO ARCHIBUSIERI, PIAZZA DEL PESCE, LUNGARNO ACCIAIUOLI, VIA TORNABUONI, VIA DELLA VIGNA, PIAZZA GOLDONI, BORGO OGNISSANTI, VIA IL PRATO, VIALE FRATELLI ROSSELLI, PISTA CICLABILE DI FIANCO ALLA TRANVIA

**ARRIVO: PIAZZA VITTORIO VENETO**

L'accesso a piazza Vittorio Veneto attraverso i varchi di ingresso è riservato esclusivamente agli iscritti che mostreranno il pettorale 2017.

Si consiglia di arrivare con buon anticipo ai varchi di ingresso e si ricorda che è prevista la chiusura al traffico di Ponte della Vittoria dalle ore 9,15 alle 11,30.

**Varco 1** per chi arriva in tramvia alla fermata "Cascine"

**Varco 2** per chi arriva a piedi o in bicicletta al "Fosso Bandito"

**Varco 3** per chi arriva in tramvia alla fermata "Leopolda"

per chi arriva in macchina al posteggio "Leopolda"

per chi arriva a piedi o in bicicletta dal "Teatro dell'Opera"

per chi arriva a Firenze in treno

Per chi arriva in autostrada da fuori Firenze consigliamo il posteggio scambiatore di "Villa Costanza" a Scandicci dove prendere la tramvia che porta direttamente alle Cascine.

Consulta il sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) per avere maggiori informazioni sulla giornata e per scoprire le tante mete culturali aperte per tutti gli iscritti muniti di maglietta 2017 o regolare certificato d'iscrizione!

### PERCORSO KM 5,5

**PARTENZA: ore 9,30 PIAZZA VITTORIO VENETO**

PONTE ALLA VITTORIA, PIAZZA GADDI, VIA DELLA FONDERIA, LUNGARNO SANTA ROSA, LUNGARNO SODERINI, LUNGARNO GUICCIARDINI, VIA DEI COVERELLI, VIA DEL PRESTO DI SAN MARTINO, VIA MICHELOZZI, PIAZZA SANTO SPIRITO, VIA DEL MAZZETTA, PIAZZA SAN FELICE, VIA ROMANA, GIARDINO DI BOBOLI (ENTRATA ANNALENA), GIARDINO DI BOBOLI (USCITA BACCO), PIAZZA PITTI, PIAZZA SAN FELICE, VIA MAGGIO, PIAZZA FRESCOBALDI, PONTE SANTA TRINITA, LUNGARNO CORSINI, PIAZZA GOLDONI, LUNGARNO VESPUCCI, VIA CURTATONE, VIA MONTEBELLO, VIA MAGENTA, CORSO ITALIA, PISTA CICLABILE DI FIANCO ALLA TRANVIA

**ARRIVO: PIAZZA VITTORIO VENETO**

Ci scusiamo per eventuali cambiamenti circa il percorso non dipendenti dalla nostra organizzazione.



# Corri la Vita per il CeRiOn

## L'abbraccio della città sostiene le donne di Villa delle Rose



**Q**uando ho partecipato al Convegno “Annual Meeting on Supportive Care in Cancer” a New York, invitata a descrivere l’esperienza e il modello del CeRiOn, uno dei momenti in cui ho maggiormente avvertito l’emozione dei presenti, è stato quando ho proiettato un’immagine di Corri la Vita e ho spiegato il legame del Centro con l’Associazione. Un legame così particolare da colpire profondamente chi ascoltava.

**Corri la Vita ha contribuito in modo determinante alla nascita del Centro di Riabilitazione Oncologica** di Villa delle Rose e ogni anno lo supporta con un importante finanziamento alla LILT per le sue attività.

Quando nell’ultima domenica di settembre guardiamo la folla colorata dal palco, riconosciamo tanti volti sorridenti di **donne che abbiamo seguito al Centro, dei loro familiari, dei loro amici**. Sono loro che possono e vogliono testimoniare l’importanza di questo evento e del

percorso di riabilitazione psico-fisica di cui hanno potuto beneficiare a Villa delle Rose. E così la giornata diventa anche un **momento di festa che riunisce gli operatori con i pazienti e i loro cari**. Si percepisce la felicità di una partecipazione attiva, consapevoli che il loro essere lì, il contributo che portano, va a sostenere il percorso di quanti dopo di loro si troveranno ad affrontare la stessa esperienza di malattia.

**È un legame unico, come unico è il modello del CeRiOn** che unisce l’impegno del Servizio Pubblico alla forza del Volontariato.

Riceviamo spesso lettere di pazienti che ci ringraziano per il nostro lavoro. Le testimonianze di **Daniela, Iuna e Laura** le abbiamo scelte perché con le loro parole descrivono bene il legame con Corri la Vita. Ci raccontano l’emozione dell’abbraccio della città intorno a loro, la complicità affettuosa che si crea con gli altri partecipanti e con le volontarie del Servizio LILT Donna come

prima e la speranza che nasce dall’incontro dei loro sorrisi.

**Grazie a Corri la Vita, a Bona Frescobaldi, ai Consiglieri che la affiancano e al Comitato Organizzatore per l’attenzione e la cura con cui da sempre supportano le attività di Villa delle Rose.**

### Daniela

Sono fiorentina da sempre e amo la mia città con tanta poca umiltà che mi è spesso successo, soprattutto con colleghi di altre sedi, di farmi trascinare in assurde elencazioni dei mille lati positivi del vivere a Firenze.

L’occasione di passeggiare in Firenze nelle miti giornate di fine settembre indossando una maglietta colorata uguale a quella di migliaia di altre persone, non me la sono quasi mai fatta scappare, anche se spesso la manifestazione Corri la Vita coincideva con la domenica in cui festeggio il mio compleanno.

La luce settembrina esalta i colori dei monumenti fiorentini,





Maria Grazia Muraca, Responsabile Medico CeRiOn Ispo e Giovanna Franchi, Responsabile Servizio Psiconcologia CeRiOn LILT

delle facciate dei palazzi storici, ma l'organizzazione di questa corsa offre qualcosa di più: avere accesso a luoghi non sempre disponibili alle visite turistiche. Tutto questo era per me una occasione irripetibile, da un lato per curiosare e fantasticare come fosse stata la vita di altri tempi e dall'altro di soddisfare il mio bisogno di stare fra le opere d'arte e la bellezza rinascimentale della mia città.

Nel 2014 nella mia vita è arrivata la paura, un mostro. Fortunatamente mi sono trovata in contatto con Villa delle Rose dove ho ricevuto l'abbraccio, simbolico e non solo, più caloroso della mia vita. È stato un abbraccio forte e sincero, comprensivo, solidale, senza giudizio e senza chiedere niente in cambio.

Ho subito capito che in quelle stanze non sarei stata da sola a combattere quel mostro, che avrei trovato più di una porta aperta e tanti eccellenti professionisti pronti ad ascoltare i miei dolori e le mie paure. Mi sono sentita presa per mano come nessuno aveva saputo fare.

Dalle successive edizioni partecipare a Corri la Vita è diventato per me il regalo del mio compleanno che festeggio coinvolgendo amici e parenti e talvolta colleghi, chiedendo loro di comprare

ed indossare magliette colorate.

Il ricavato della vendita delle magliette permette il finanziamento delle attività che vengono organizzate a Villa delle Rose da personale dal valore professionale ed umano incommensurabile, permettendo a quanti ne fruiscono, come faccio io, di non sentirsi soli sulla strada della paura. Oggi più che mai: grazie a Corri la Vita!

### Iuna

Ho cominciato a partecipare a Corri la Vita diversi anni fa accompagnata da una cara amica operata di un tumore al seno.

Poi la vita, all'età di 64 anni, ha presentato anche a me questo conto e così un giorno, dopo l'ennesima mammografia, mi venne diagnosticato un carcinoma maligno al seno. Mi crollò il mondo addosso.

Mi sentivo spaventata, non vedevo più prospettive e cominciai l'iter della malattia: biopsie, visite, analisi, l'operazione e cominciai a fare il percorso tra casa e ospedale. Andavo avanti ma dentro di me c'era tanta paura di come si sarebbe evoluta la cosa, sentivo che stava diventando anche un problema psicologico.

Poi un giorno mia figlia mi portò un piccolo volantino che parlava

di un gruppo di volontariato della LILT a Villa delle Rose, Donna come prima, e del Centro di Riabilitazione Oncologica. Offrivano supporto psicologico e corsi di attività introspettive, capii che questo mi avrebbe aiutato.

Ho iniziato questo percorso e frequento il Servizio Donna come prima da un anno e mezzo ormai. Ho fatto bellissimi corsi creativi che mi hanno insegnato a guardarmi dentro, a conoscere meglio le mie risorse e ad affrontare la malattia in un altro modo, con grinta e positività.

Questi corsi sono guidati da persone preparate, accoglienti e disponibili. Nei gruppi ho conosciuto belle persone e si sono create amicizie sincere.

Questo percorso mi ha insegnato a essere meno spaventata, ad avere ancora delle prospettive e a riprendermi la mia vita. Tutto questo grazie a Corri la Vita e a Donna come prima e non ci sono parole per ringraziare tutti per questo.

### Laura

La prima esperienza di Corri la Vita, risale a tanti anni fa. Venni a sapere di questo evento per caso, partecipai con entusiasmo, insieme a delle amiche. Fu travolgente, ritrovarsi al nastro di partenza con tutte quelle donne. Mi emozionò così tanto che non l'ho più lasciata.

Dopo qualche anno, mi sono ritrovata nella stessa situazione di quelle donne, ricordo benissimo tutto.

Avevo fatto l'ago aspirato ed ero in attesa dei risultati.

Sapevo quello che mi stava succedendo, ma non volevo crederci. Comunque ricevetti una forza incredibile. In particolare, ricordo l'incontro con una ragazza molto giovane, che mi raccontò della sua esperienza con la chemio, con il sorriso sulle labbra. Ecco in quel momento capii che ce l'avrei fatta anche io.

Grazie di esistere.





a cura di Diego Petrini,  
Associazione Sportiva Firenze Marathon

**FIRENZE**  
**MARATHON**

## Intervista a **Benedetto Ferrara** giornalista, DJ, Slow Runner

Secondo appuntamento del 2017 con le interviste a persone della nostra Città legate al mondo dello sport per ruolo istituzionale, lavoro o passione.

In questo numero intervistiamo il giornalista de La Repubblica **Benedetto Ferrara**.

**Classe 61, una passione per il calcio e lo sport in generale, appassionato di musica ed amante della sua città, Firenze: ma chi è Benedetto Ferrara?**

Oddio, uno che ha fatto tante cose e ha molte passioni. Tutto qui. Magari qualcuna buona, altre meglio dimenticare. Difetti tanti. Per il resto vivo, sogno, come diceva l'amica di Nanni Moretti nel film: giro, faccio cose, vedo gente. Ecco, più o meno. E scrivo, quello sì.

**Sappiamo che sei uno sportivo: quali le tue passioni e risultati?**

La mia vera passione è stata l'atletica leggera. L'unico sport che guardo volentieri in tv. Alle Olimpiadi di Londra, da giornalista, mi sono divertito un sacco. Ho giocato anche a rugby, da ragazzo. Poi mi hanno



Sono un ex maratoneta pigro, nel senso che abito a trecento metri dall'arrivo. Il problema di correre la maratona di Firenze non è correrla, è prepararla, perché Firenze è piccola e fare i lunghi non è facile. Comunque correre sulle mie strade è fantastico, anche se mi sono esaltato un sacco anche quando ho corso la mezza di Rio.

**L'argomento più attinente alla tua professione, il connubio musica e sport: cosa ne pensi di chi considera l'ascolto della propria play list, durante l'attività, al pari di un aiuto doping? Alcune Maratone internazionali lo vietano. Lo è secondo te?**

No, è veramente stupido il paragone. Allora, secondo questo concetto, dovrete analizzare gli iPod degli atleti e dare squalifiche leggere a chi ascolta Mozart e pesanti a chi si spara gli AC/DC. A parte gli scherzi, semmai è bene anche correre senza musica per ascoltare il proprio corpo, questo sì.

**Se non sbaglio ti sei cimentato anche nella Maratona di Firenze...**

**Quindi preferisci correre con o senza musica?**

“ Mi piace viaggiare in moto, girare in bici per Firenze e correre un po' ”

sfondato il naso e non era più il caso. Mi piace viaggiare in moto, girare in bici per Firenze e correre un po'. Ho corso cinque maratone da amatore, sono di quelli che conta arrivare e sono sceso solo una volta sotto le 4 ore. Di un soffio. Ora corricchio il giusto e senza stress, e senza Garmin o quasi. Trovo un po' fuori di testa alla mia età stressarsi per togliersi lo stress.



Ho corso tanto con la musica e ora spesso senza. La mia logica è decidere cosa fare, senza dipendenze.

**Se la corsa fosse una canzone, quale sarebbe?**

Born to run di Springsteen.

“ Il volontariato è una regola sociale educativa e fondamentale per la crescita individuale e collettiva ”

**E la Maratona?**

Heroes di Bowie.

**Un'interessante ricerca del sole 24h ha evidenziato come Firenze sia, in questi ultimi anni, la prima città Italiana per indice di sportività: come commenti questo dato? Pensi stia cambiando la cultura dei cittadini?**

Penso che esista un rapporto armonioso tra verde e asfalto e tra salite e discese. Qui c'è tutto. Anche un po' troppo traffico, purtroppo.

**Un tuo sogno (sportivo) che ancora vuoi realizzare.**

Un sogno semplice: correre con mio figlio piccolo, Giovanni, che ha dieci anni. L'ho già realizzato ad aprile a Fuerteventura. Magari faremo Corri la vita insieme. Sarebbe emozionante.

**Ed un sogno per il futuro sportivo della nostra Città**

**(oltre alla vittoria del campionato della Viola).**

Anche la Champions mi potrebbe bastare, per ora. Beh, meno traffico, meno smog, piste ciclabili decenti, ridare dignità e bellezza al viale di Colli, trasformato in una specie di raccordo anulare.

E poi valorizzare tutti gli sport che stanno ridando importanza alla città, così come hanno fatto il rugby, con i Medicei, e la Fiorentina Women's. Il mio sogno è che Firenze diventi la capitale mondiale della qualità della vita. È troppo? No, dai, forse no.

**Il mondo del volontariato fiorentino, una ricchezza per la città: quale pensi sia il suo valore sociale? E quali secondo te le "strategie" per incrementarne la partecipazione?**

Il volontariato è una regola sociale educativa e fondamentale per la crescita individuale e collettiva. A Firenze le iniziative sono state molte e altre ne arriveranno. Certe manifestazioni sono ormai vero punto d'orgoglio cittadino. La partecipazione cresce se cresce la divulgazione nelle scuole, dove i ragazzi non aspettano altro che potersi rendere utili per dare una mano a chi ne ha bisogno. Fare qualcosa per gli altri rimpicciolisce automaticamente i tuoi problemi e ti fa diventare una persona più forte. È così.

**E tu? Mai partecipato al mondo del volontariato? Sappiamo che sei stato coinvolto in modo attivo in più di un'occasione.**

La prima volta che ho fatto il volontario fu quando insieme ai miei amici partii per l'Irpinia, dove c'era stato un terremoto violento. Era il 1980, noi eravamo ragazzi e arrivammo lì senza sapere che avremmo dovuto estrarre cadaveri da sotto le macerie a mani nude. Quella fu una esperienza tremenda, che ci ha fatto crescere. Non dimenticherò mai i pianti di quelle persone che ci pregavano di trovare i loro cari. Da adulto ho girato documentari per raccontare il sud del mondo e situazioni ai limiti: dalle ragazze lavoratrici in India, alle favelas del Perù, passando per la pizzeria costruita grazie al Cuore si scioglie in Burkina Faso e arrivando alla storia di Don Renzo Rossi, missionario fiorentino in Brasile ai tempi della dittatura. Credo che raccontare certe storie serva a divulgare una cultura del volontariato, perché quando segui un racconto di trasformazione offri a tutti la possibilità di comprenderne il valore.

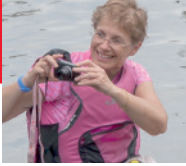


Benedetto Ferrara



Insieme per promuovere sani stili di vita





## Sul bel Danubio rosa con le Florence Dragon Lady Lilt



**L**a trasferta internazionale 2017 ha portato a Vienna le **Florence Dragon Lady**, la squadra della sezione fiorentina della LILT composta da Donne in Rosa, donne operate di tumore al seno che praticano il dragon boat.

La **Drachenboot Cup Ost** è la tradizionale sfida viennese di dragon boat che ogni anno si tiene a inizio estate sulle rive del Vecchio Danubio, nell'area verde protetta dall'Isola sul Danubio e valorizzata come polmone ricreativo della capitale austriaca.

Quest'anno, nei giorni 9 e 10 giugno 2017, la Drachenboot Cup Ost ha inserito la categoria 'Donne in Rosa' – breast cancer survivor bcs - per volere di **Svenja Franke-Bruhen**, capitana della nascente squadra delle Vienna Pink Dragons. L'adesione delle squadre rosa italiane al festival è stata massiccia:

**115 donne provenienti da 11 squadre italiane.**

Oltre alla squadra fiorentina delle Florence Dragon Lady Lilt, hanno partecipato gli equipaggi delle Astro Dragon Lady Empoli, Donna Più

Lilt Latina, Dragonette Avigliana, Dragonette Torino, Ilrosacheosa Roma, Pagaie Rosa Roma, Pink Amazon Milano, Pink Karalis Cagliari, Trifoglio Rosa Mestre, UGO Unite Gareggiamo Ovunque Padova, che si sono sfidate sulla distanza sprint di 250 metri sulle acque del Danubio, insieme all'equipaggio di casa, le Vienna Pink Dragons.

L'obiettivo della trasferta è stato principalmente **presentare la riabilitazione psico-fisica**

**dopo tumore al seno attraverso la pratica del dragon boat alle donne austriache e ai loro medici** ancora diffidenti davanti a questa disciplina sportiva, i cui positivi benefici sono ormai consolidati in tutto il mondo da oltre un ventennio di attività.

Forte è stata la mia collaborazione (in veste di rappresentante europea della International Breast Cancer Paddlers' Commission IBCPC) con Svenja Franke-Bruhen delle Vienna Pink Dragons.

Svenja mi ha esposto il difficile quadro austriaco, la reticenza dei medici e fisioterapisti e gli ostacoli nell'avvicinare le donne a questa disciplina sportiva e insieme abbiamo deciso di presentare la richiesta alla **Federazione austriaca dragon boat**, che volentieri ha ci ha accolto nel festival e insieme abbiamo intrapreso questa avventura di illustrare con testimonianza concreta i **benefici del dragon boat rosa**, non solo fisici per l'attività motoria all'aria aperta ma anche psico-sociali per il senso di appartenenza a una squadra, il raggiungimento di un obiettivo comune, l'integrazione fra persone provenienti di vissuti diversi ma accomunati dal percorso riabilitativo post tumore al seno.

Centinaia di maglie rosa hanno animato il campo gara viennese e incuriosito il pubblico austriaco con contagiosa allegria.

La distribuzione fra il pubblico dei fiori al momento della **Cerimonia dei Fiori** ha aperto il dialogo con i presenti. L'organizzazione della trasferta e il viaggio hanno rinsaldato i legami di amicizia fra i membri della squadra e il clima partecipativo ha favorito lo scambio di esperienze con le altre squa-

“Centinaia di maglie rosa hanno animato il campo gara viennese e incuriosito il pubblico austriaco con contagiosa allegria”

dre italiane per il raggiungimento del fine comune di portare sulle rive del Danubio il messaggio di **“fare squadra dopo il tumore al seno”**, come recita il motto delle Florence Dragon Lady.

I risultati sportivi sono stati di tutto rispetto. La sfida finale fra Donne in Rosa è stata entusiasmante con un testa a testa fra le 6 imbarcazioni in gara. L'equipaggio misto LILT, composto dalle Florence Dragon Lady e Donna Più Latina,





delle sezioni LILT di Firenze e Latina, è tornato a casa con medaglie e trofeo del primo posto. Le Florence Dragon Lady che hanno partecipato alla trasferta sono: Patrizia Baggiani, Susanna Bausi, Anna Maria Barone, Eurosia Bertoletti, Maila Borrero, Filomena Fiori, Paola Fiorini, Annarella Maggio, Luisa Margheri, Giuditta Melli, Tullia Morandi, Deanna Niccolai, Cecilia Picchi, Elisabetta Principe, Maria Vincenza Stecchini, Antonella Tentati e Milena Vacirca. Come ogni evento di dragon boat rosa, **la Cerimonia dei Fiori, in ricordo delle amiche che hanno ceduto alla battaglia contro il tumore, rappresenta il momento più significativo e toccante.**

Una flotta compatta di sei dragon boat, con a bordo oltre 120 Donne in Rosa con in mano splendide gerbere di color fucsia intenso, ha solcato le acque del Danubio sospinte dalla forte corrente del 'grande fiume' e dal forte vento fino a raggiungere il traguardo in un simbolico percorso in cui sono gli elementi della natura a determinare la rotta dell'imbarcazione e la rotta delle nostre vite.

Le parole di Svenja che ha illustrato per la prima volta al pubblico austriaco il valore delle squadre di Donne in Rosa e il significato della Cerimonia, le struggenti note di 'The River'

e il contrasto fra il color fucsia intenso delle gerbere che si stagliavano fra i nuvoloni del cielo plumbeo hanno emozionato tutto il pubblico di oltre un migliaio di partecipanti alla Drachenboot Cup Os 2017, celebrando al contempo la prima Cerimonia in Austria e la più grande fino ad oggi svolta in Europa.

La neo squadra delle **Vienna Pink Dragons** ha omaggiato le ospiti con un ricordo unico del festival: per ciascuna partecipante una medaglia e ciascuna squadra una statuette raffigurante un drago, prodotti artigianalmente da loro stesse. Idea originalissima, che da una parte ha favorito l'aggregazione fra i membri della nascente squadra che si sono riunite per confezionare i manufatti in terracotta,

dall'altra perché ciascuna ospite è tornata a casa con un ricordo unico e personale che sempre rimarrà nel cassetto dei bei ricordi.

Bilancio super-positivo per tutti, debutto alla grande per la neonata squadra viennese e indimenticabile trasferta per le 11 squadre italiane che per la prima volta si sono riunite così numerose e soprattutto successo e soddisfazione per le fiorentine Florence Dragon Lady LILT che hanno promosso la trasferta.

**Prossimo appuntamento il 2 e 3 Settembre 2017 a Sabaudia per il 1° Trofeo Nazionale LILT Dragon Boat!**

**Per info**

**[www.florencecdragonlady.it](http://www.florencecdragonlady.it)  
[info@florencecdragonlady.it](mailto:info@florencecdragonlady.it)**







## Ambulatorio prevenzione melanoma



Il melanoma cutaneo e i carcinomi cutanei sono tumori in continuo aumento, favoriti in particolare dall'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti. La LILT Firenze ha un **ambulatorio di prevenzione melanoma** ospitato nei locali della Misericordia di Badia a Ripoli in via Chiantignana 26, dotato di un dermatoscopio digitale di ultima generazione.

Per accedere all'ambulatorio non serve la richiesta del medico e ci sono agevolazioni per i soci LILT Firenze.

**Per informazioni o prenotazioni chiamare la sede LILT allo 055.576939.**

**LILT**  
prevenire è vivere

**Con 1€  
regali un chilometro  
al Servizio "Camo"**

**Il Servizio Camo**  
**Centro di Aiuto al Malato Oncologico**  
della Lilt Firenze, si occupa di assistere i pazienti  
in fase avanzata di malattia.  
Ogni anno vengono percorsi oltre **30.000 km.**

**Il tuo aiuto è importante, grazie di cuore.**  
c/c postale numero 12911509

[www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)

## Se stai per sposarti o per un'occasione particolare...

*Per rendere ancora più speciale il tuo matrimonio, puoi scegliere di rinunciare alle tradizionali bomboniere per devolvere la cifra destinata a tale scopo alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Noi forniremo le lettere o, a scelta, le pergamene da dare a parenti e amici, insieme alla spilla Lilt, in cui viene spiegato il motivo di un gesto così importante.*

*Allo stesso modo anche per compleanni, comunioni, anniversari o altri momenti particolari, puoi decidere di fare un regalo diverso, facendo una donazione alla Lilt e sostenendo l'impegno che portiamo avanti da 90 anni.*

**Info 055 576939**



© fotolia.psdesign1

## A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati

**Contro il tumore alla prostata, senza reticenze**

La Lilt Firenze collabora da tempo con l'**A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati**. Gli obiettivi di questa associazione sono sostenere la ricerca farmacologica per le terapie successive agli interventi di prostatectomia radicale, sostenere iniziative scientifiche volte a diffondere risultati della ricerca medica, chirurgica e riabilitativa in questa patologia, sostenere da un punto di vista psico-sociale coloro che sono stati operati per tumore prostatico.

L'A.I.P. ha sede a Firenze presso il Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose (Via Cosimo il Vecchio, 2) tel. 055 32697805 ed è aperta tutti i giovedì dalle 15 alle 18. Per qualsiasi informazione è possibile anche contattare direttamente il sig. **Pietro Scialpi** al 347 8856327 considerando il valore aggiunto di parlare con persone che sono passate attraverso la stessa malattia e che hanno la sensibilità e la comprensione del problema.



# App “Lilt Fl seno”

LA PREVENZIONE A PORTATA DI MANO

La prima App che parla  
di tumore al seno  
e prevenzione



Disponibile  
gratuitamente  
per iOS e Android  
**SCARICALA  
ANCHE TU!**