

La Nostra salute



LILT
prevenire è vivere

SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2019

LO SANNO ANCHE I BAMBINI

La prevenzione è una cosa facile!



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

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 di Diagnosi Precoce Melanoma
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo
a diventare grandi.
Con la prevenzione.





Editoriale

Presidente Alexander Peirano

Cari amici,

a marzo torna la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica, promossa dalla Lilt in tutta Italia e giunta alla XVIII edizione.

Questo annuale appuntamento è una preziosa occasione per ribadire l'importanza della prevenzione a 360 gradi: dai sani stili di vita che dovrebbero accompagnare la nostra quotidianità, alla diagnosi precoce con l'adesione ai programmi di screening, fino agli aspetti riabilitativi di controllo e contenimento degli esiti più complessi della malattia. Parlare di prevenzione però non è facile. Non sempre infatti si riesce a renderla argomento interessante e spesso si rischia di non attirare l'attenzione necessaria.

Abbiamo allora deciso di affrontare il tema con ironia, convinti che riuscire a strappare un sorriso possa essere un buon modo per lasciare un messaggio positivo da ricordare nel tempo.

Sono stati realizzati quattro video sulle principali tematiche della prevenzione: sana alimentazione, astensione dal fumo, attività fisica e adesione ai programmi di screening, declinati dallo slogan "La prevenzione è una cosa facile. Lo sanno anche i bambini!" e ci siamo affidati agli amici di "Jeppetto-Produzioni video", Juri Ciani e Gaia Giannangeli, che avevano già curato lo spot "Pianeta Cancro".

Ringrazio chi ha realizzato i video e i due attori, Samuele Bartolini e Lorenzo Artini, che si sono prestati con generosità e amicizia. I video sono disponibili sul canale YouTube della Lilt Firenze.

Ogni vostra condivisione sui canali social sarà un aiuto prezioso e vi ringrazio di cuore fin da ora.

Abbiamo festeggiato la cancellazione della norma che penalizzava fiscalmente tutte le associazioni, consapevoli che si debba invece valorizzare il ruolo del volontariato

e in particolare di quello che ha scelto di affiancare il servizio sanitario pubblico, perché questo significa proporre il modello Lilt come traino del rinnovamento dei modelli di sanità. Voglio aggiungere una parola anche sul ruolo che tutti noi, insieme, dobbiamo avere per difendere il nostro sistema sanitario regionale, che certamente non è esente da problemi anche importanti che devono essere affrontati, ma che, tuttavia, rappresenta per i cittadini della nostra realtà una conquista da difendere con le unghie e con i denti, in particolare davanti al rischio di perdere il rispetto dei principi di universalismo e solidarietà e l'equità di accesso alle cure, aumentando il divario strutturale esistente tra il Nord e il Sud del Paese.

A febbraio si è svolto un grande incontro organizzato da Cesvot sulla riforma del Terzo Settore, che ha riunito centinaia di persone al Mandela Forum, appartenenti a moltissime associazioni della Toscana. Ci auguriamo che questo importante confronto tra tante realtà diverse possa aiutare a definire gli ultimi aspetti di questa riforma, che segnerà un cambiamento epocale nel mondo del terzo settore.

Infine, vi informo che ho dato la tessera di socio ad honorem al Sindaco di Firenze Dario Nardella e alla Dottoressa Laura Lega, nuovo Prefetto della Città, per ringraziarli dell'attenzione che le istituzioni hanno nei confronti del nostro lavoro. Ci siamo dati appuntamento prossimamente per una visita al Cerion a Villa delle Rose, dove potranno toccare con mano una parte fondamentale del nostro impegno per sostenere i pazienti oncologici e le loro famiglie.



© istockphoto.narivikk

La prevenzione è una cosa facile. Lo sanno anche i bambini!



Il progetto “**Lo sanno anche i bambini**” nasce con l’obiettivo di comunicare, in occasione della **Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica 2019**, promossa dalla **Lilt** in tutta Italia, il tema della prevenzione attraverso uno strumento video. Questa serie web, commissionata dalla Lilt a “**Jeppetto - produzioni video**” di **Juri Ciani** e **Gaia Gianangeli**, che avevano già realizzato lo spot “Pianeta Cancro”, consiste in quattro video che affrontano le principali tematiche della prevenzione: **sana alimentazione, astensione dal fumo, attività fisica e adesione ai programmi di screening**.

Ciascuna puntata, della durata di 1 minuto, è destinata all’on-line: i social (Facebook, Twitter e Instagram), insieme al canale Youtube di LILT Firenze ed il sito web. L’idea alla base del progetto sta nella constatazione che la **prevenzione è un tema molto conosciuto**: tutti sanno che adottare sane abitudini è di fondamentale importanza per prevenire la malattia oncologica (e non solo), ma **nonostante questo, spesso non viene seguito uno stile di vita sano**. I protagonisti dei video sono un uomo adulto, **Marco** (interpretato da **Lorenzo Artini**), poco attento a tutto ciò che è salutare, e un

bambino suo vicino di casa, **Giovanni (Samuele Bartolini)**, che trova sempre l’occasione per ricordargli che bastano piccoli accorgimenti per iniziare a migliorare il nostro stile di vita, perché, come recita il finale di ogni spot, “**Lo sanno anche i bambini. La prevenzione è una cosa facile!**”. L’ironia è sicuramente il tratto caratterizzante di questa serie, un elemento che permette di ampliare il target di riferimento di questa operazione di comunicazione, arrivando sia agli adulti di varie fasce di età che ai bambini. I video sono disponibili sul **canale Youtube della Lilt Firenze**.





My Pebs: un progetto di studio europeo

Lo screening del tumore mammario diventa personalizzato?



© istockphoto.monkeybusinessimages

In questo numero vorrei presentarvi un importante studio a cui partecipa l'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica (ISPRO) insieme ad altri centri ricerca italiani. Lo studio, denominato My Pebs (dall'inglese My Personal Breast Screening, cioè "il mio screening del la mammella personalizzato"), è finanziato dall'Unione Europea e vede coinvolti quattro paesi oltre all'Italia.

Per questo ho invitato la **Dr.ssa Paola Mantellini, Responsabile della S.C. Screening e Prevenzione Secondaria di ISPRO**, che coordina lo studio a livello fiorentino.

Cara Paola, potresti brevemente spiegarci cosa si intende per screening personalizzato? Esiste cioè una medicina personalizzata?

Sì, il concetto di medicina personalizzata è relativamente recente ed è nato principalmente in ambito di trattamento farmacologico delle malattie, in particolare quelle oncologiche. La moderna ricerca scientifica ci ha permesso di capire che i tumori non sono tutti uguali fra di loro, ma anzi hanno caratteristiche molecolari e genetiche differenti. Le caratteristiche molecolari dei tumori e alcuni fattori specifici dell'individuo influenzano il decorso della malattia e la risposta alle cure. In realtà non si tratta di vere e proprie terapie personalizzate sul singolo individuo, quanto di terapie differenziate più mirate delle precedenti rivolte a sottogruppi di pazienti con specifiche caratteristiche.

È importante precisare che per alcune patologie le sperimentazioni hanno dato ottimi risultati e sono già una realtà consolidata e per altre sono molto promettenti.

È possibile parlare di medicina personalizzata anche nello screening oncologico?

In effetti, negli ultimi tempi il concetto di medicina personalizzata sta prendendo campo anche in ambiti differenti da quelli legati al trattamento con farmaci e certamente lo screening oncologico rappresenta un terreno fertile su cui cominciare a impegnarsi in ambito di ricerca e studio. E non è un caso che a livello europeo siano stati stanziati ingenti fondi proprio per la medicina personalizzata anche in ambito di diagnosi. La domanda che ci possiamo e dobbiamo porre, analogamente a quanto è successo con i farmaci, è se possiamo identificare gruppi di individui con caratteristiche specifiche tali da poter differenziare e modulare l'intervento di screening in maniera più appropriata e pertinente.

E quindi a che punto siamo?

Al momento ne possiamo parlare in ambito esclusivo di ricerca perché non ci sono sufficienti studi che ci permettano di proporre qualcosa di sicuramente più efficace dello screening come lo abbiamo fatto fino ad ora. Come accennavo prima, il programma europeo di ricerca Horizon 2020 ha stanziato ingenti fondi per condurre uno studio di screening

personalizzato per il tumore della mammella.

Puoi descriverci di cosa si tratta?

Lo studio, coordinato da Unicancer Parigi, si caratterizza per un consorzio di paesi ovvero Francia, Regno Unito, Belgio, Italia ed Israele. Verranno coinvolte 85.000 donne di cui 30.000 in Italia. L'obiettivo è quello di identificare donne con differenti profili di rischio di sviluppare un tumore della mammella e verificare l'efficacia di interventi di screening differenziati. In altre parole, a quelle donne che risulteranno avere un profilo di rischio più elevato rispetto alla popolazione generale potranno venire offerti, anche con intervalli di tempo più ravvicinati, oltre alla mammografia altri esami come l'ecografia o la risonanza magnetica. Al contrario, le donne che avranno rischi molto bassi di sviluppare la malattia potranno ricevere l'invito alla mammografia ad intervalli più lunghi rispetto a quelli attuali.

E come farete a valutare il profilo di rischio delle donne?

La letteratura scientifica ci ha permesso di identificare alcuni fattori di rischio personale, genetico e familiare. In base alla presenza o meno di uno o più di questi fattori sarà quindi attribuito uno specifico livello di rischio.

Come sarà organizzato lo studio?

A Firenze arruoleremo circa 5.000 donne di età compresa tra i 45 e i 70 anni a partire dalla primavera-estate del 2019, nell'arco di circa di due anni. Le donne saranno invitate a fare la mammografia di screening e in quella occasione le inviteremo a partecipare allo studio. Chi accetterà di partecipare e risponderà ai requisiti per essere inserita nello studio, risponderà ad una serie di domande sulla propria storia clinica, su quella familiare e ad un questionario psico-sociale. Le donne saranno suddivise, attraverso una estrazione casuale, in due gruppi: uno di controllo a cui verrà fatta la mammografia di screening secondo gli intervalli specifici per età e uno così detto di intervento. Alle donne che appartengono a questo secondo gruppo verrà chiesto di dare un

campione della propria saliva per valutare le caratteristiche genetiche utili per definire il livello di rischio.

Una volta definito, verrà comunicato il proprio profilo di rischio e il percorso di screening personalizzato, tipi di esami e intervalli, che proponiamo loro per i successivi 4 anni.

Cara Paola

Grazie per queste informazioni. Chi vuole può consultare il sito

<http://mypebs.eu/it/pagina-iniziale/>.

Arrivederci al prossimo numero!



Dr.ssa Paola Mantellini



Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

**Diventa socio Lilt
o rinnova la
tua adesione
2019**

Con **15 euro** di quota annuale
sostieni l'aiuto al malato
oncologico e alla sua famiglia.

Grazie di cuore.

Legg Italiana per la Lotta contro i Tumori
Sezione provinciale di Firenze
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze
Telefono: 055 576939, Fax 055 580152
e-mail: info@legatumorifirenze.it
<http://www.legatumorifirenze.it>





Il sale: poco e iodato

Il sale è stato un alimento prezioso fin dall'antichità. Fondamentale per conservare i cibi, era un tempo usato persino come moneta e i soldati delle legioni romane lo ricevevano come pagamento, da cui la parola *salario*.

Ma perché parlare di sale oggi?

Ne parliamo perché è un importante determinante delle nostre condizioni di salute, un **ingrediente** della dieta **di cui dovremmo limitare il consumo**. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che ogni anno si potrebbero **evitare 2.5 milioni di morti**, se si riuscissero a seguire le **raccomandazioni sul consumo di sale**. Di seguito vi riporto, con osservazioni e commenti, i punti principali dell'importante campagna dell'OMS per la riduzione del consumo di sale in tutto il mondo (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>).

I dati

Da tempo sappiamo che il consumo elevato di sodio (>2 grammi/die che corrispondono a 5g di sale) e un consumo insufficiente di potassio (meno di 3,5 grammi/die) contribuiscono ad **aumentare la pressione arteriosa** e aumentano il rischio di malattie cardiache e ictus. Come ricorda il Codice Europeo contro il Cancro, **il sale, se consumato in eccesso, aumenta anche il rischio di tumori, in particolare il cancro allo stomaco**.

La principale fonte alimentare di sodio è il **sale da cucina** (la sua formula chimica è NaCl, cioè cloruro di sodio. Un grammo di

sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale), ma un'altra fonte importante in molte parti del mondo è il **glutammato**, usato come condimento. La maggior parte delle persone consuma troppo sale, in media 9-12 grammi al giorno, cioè circa il doppio dei quantitativi raccomandati. Gli studi dimostrano che un **consumo di meno di 5 grammi al giorno** (per gli adulti) **aiuta a ridurre la pressione sanguigna** e il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e attacchi coronarici, tumori dello stomaco. Secondo l'OMS la **riduzione del consumo di sale è lo strumento più efficace e meno costoso** che i Paesi possono adottare per migliorare le condizioni di salute della popolazione e per questo gli stati membri dell'OMS nel 2012 hanno deciso di iniziare una **campagna per ridurre il consumo del sale del 30% entro il 2025**.

L'OMS raccomanda di **utilizzare poco sale, ma iodato** (lo iodio è fondamentale per le funzioni cerebrali ed è spesso carente nella dieta: l'utilizzo di sale iodato dovrebbe colmare queste carenze).

La pratica

Se il veterinario ci dice di non mettere sale nella pappa del cane, non ci azzarderemo mai a farlo, ma togliere il sale dalla tavola o dai nostri piatti, o consumare stuzzichini meno salati, o ridurre il consumo di salumi sembra proprio un'impresa titanica. **Il sale compare sempre in tavola**, le verdure si cuociono col sale, anche quando non ne avrebbero bisogno perché ne sono già naturalmente ricche. Si mangia spesso fuori casa e **si consumano sempre di più i prodotti pronti**, preparati



image: Freepik.com

dall'industria o dalle rosticcerie, che normalmente sono **più salati** del corrispondente alimento preparato in casa.

Ma cosa sono il sale, il sodio e il potassio?

Il sodio è un **nutriente essenziale**, indispensabile per mantenere il volume del plasma, il bilancio acido-basico, la trasmissione degli impulsi nervosi e le normali funzioni cellulari. Quando consumato in eccesso, il sodio è responsabile di effetti avversi, tra cui l'aumento della pressione sanguigna.

Il sodio si trova naturalmente in moltissimi alimenti, come il latte, la carne, i molluschi, gli ortaggi. Ma spesso si trova in quantitativi elevati anche in **alimenti trasformati**, come il **pane e altri prodotti da forno** (crackers, grissini, taralli, ...), nelle **carni conservate** (salumi), e negli **snack** (patatine, noccioline salate, ...) e nei **condimenti** (salse di soia, prodotti a base di glutammato, come i dadi).

Nelle persone sane, il sodio naturalmente presente negli alimenti è più che sufficiente per tutte le funzioni vitali: non sarebbe quindi necessario aggiungere sale agli alimenti.

Il potassio è un nutriente essenziale necessario per mantenere il volume totale dei fluidi corporei, il bilancio acido ed elettrolitico e le normali funzioni cellulari. **Si trova comunemente in una varietà di alimenti semplici e non raffinati**, specialmente nella frutta e nella verdura. **L'aumento del consumo di potassio riduce la pressione** sistolica e diastolica negli adulti, mentre, come abbiamo visto prima, il sodio la fa aumentare.

Abbiamo parlato di **pane**: in effetti in Italia questo alimento, viene consumato abitualmente ed in grande quantità ed è per questo che nel nostro Paese il pane è la principale fonte di sodio della dieta.

Voi direte: ma noi si consuma il pane sciocco! Sì, è vero, in **Toscana** siamo fortunati. Per tradizione si consuma principalmente pane senza sale.

Ma non crediate che solo perché il pane Toscano è senza sale da noi non ci siano problemi. Pensate un po' cosa mettiamo in quelle due belle fette di pane toscano senza sale: finocchiona, prosciutto, salame, pecorino... e i più salutisti anche qualche bella fetta di melanzana sott'olio (e i sott'oli sappiamo bene, si conservano solo se adeguatamente salati).

Quindi **chi mangia pane senza sale, faccia comunque attenzione al companatico**.

Sempre parlando di pane, se state abbandonando il pane bianco a favore di quello integrale, bene! Ottima scelta! Però informatevi dal vostro fornaio sulla quantità di sale nel pane integrale che avete scelto: **non tutti i pani integrali sono senza sale**, anche se siamo in Toscana.

Dopo tutta questa chiacchierata, sappiamo però come stimare quanto sale consumiamo? Sì, oggi è possibile grazie alle **etichette nutrizionali**. La nuova legislazione prevede l'indicazione in etichetta di una serie di informazioni sui nutrienti presenti nell'alimento, per 100 g di prodotto: energia, carboidrati totali, zuccheri, grassi totali e grassi saturi, proteine e sale.

Alcuni alimenti, come quelli freschi (frutta, verdura, carni) sono invece esentati.

Con un po' di pazienza e con l'aiuto di **tabelle di composizione degli alimenti** (www.bda-ieo.it) possiamo fare qualche calcolo. Attenzione però: mentre sulle etichette alimentari si riporta il contenuto di sale, le tabelle di composizione riportano il contenuto di sodio. Bisogna quindi trasformare il sodio in sale, moltiplicandolo per 2,5.

Ecco qualche esempio: 50 grammi di prosciutto crudo contengono in media 3,2 grammi di sale e 50 grammi di pecorino ne contengono 1,4 grammi. Se aggiungiamo 50 grammi di pane non Toscano (0,8 grammi di sale) abbiamo già superato i 5 grammi delle raccomandazioni dell'OMS. E ancora non abbiamo aggiunto tutti gli altri alimenti mangiati durante la giornata.

È facile capire come la stima dell'OMS di un consumo doppio rispetto alle raccomandazioni sia azzeccata. Potete star certi che in una giornata in cui mangiate ad un pasto dell'affettato o del formaggio, sicuramente il vostro consumo di sale salirà alle stelle.

Cosa fare per ridurre il consumo di sale?

- Consumare pane senza sale, possibilmente integrale
- Ridurre il consumo di salumi, formaggi, alimenti conservati
- Cuocere le verdure senza sale e ridurre il sale nell'acqua della pasta
- Non mettere in tavola la saliera
- Mangiare verdura e frutta in abbondanza: sono ricche di potassio che, abbiamo visto, ha l'effetto opposto a quello del sodio

Miti da sfatare

Il sale marino integrale è meglio del sale "comune".

Il problema è il sodio, quindi che il sale sia marino o di altra fonte, che sia grezzo o raffinato, l'effetto sulla pressione è sempre lo stesso.

Il cibo senza sale non ha sapore.

Questo può essere vero se siamo abituati a salare molto. Ma se pian piano riduciamo il quantitativo di sale nella preparazione dei piatti e quello aggiunto al momento del consumo, le papille gustative riscopriranno sapori che erano prima soffocati dal sale.

Ridurre il sale può essere dannoso per la salute.

È veramente difficile mangiare troppo poco sodio, perché il sodio è presente in quasi tutti gli alimenti.

Smetto di salare gli alimenti, perché il sale a tavola è la maggior fonte di sodio della mia dieta.

Ottima scelta, ma ricorda che circa l'80% del sodio della tua dieta arriva da alimenti trasformati, come il pane, i salumi, i formaggi, lo scatolame. Quindi anche su questi alimenti bisogna vigilare.





La cattiva alimentazione nuoce quanto il fumo.

RISPETTA UNA SANA ALIMENTAZIONE.

Segui i consigli della LILT. I nostri dietisti troveranno l'alimentazione sana più adatta per te. Per informazioni chiama il numero **055 576939** o visita il sito **www.legatumorifirenze.it**



LILT

prevenire è vivere



**SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE**

Oltre a dimostrare il **danno provocato dal fumo di tabacco**, le ricerche scientifiche degli ultimi vent'anni dimostrano che una **dieta più ricca di alimenti di origine vegetale** e l'**attività fisica**, anche moderata, ma svolta regolarmente, possono contribuire a ridurre il rischio di ingrassare.

Tutti sappiamo che **Dieta Mediterranea** (ricca di ortaggi, legumi, cereali, pesce e olio extra vergine di oliva e tradizionalmente povera di alimenti di origine animale) e **movimento** sono gli ingredienti base per vivere sani e per prevenire malattie cardiovascolari, diabete e tumori, le principali malattie del terzo millennio.

Ma non tutti sappiamo come fare per riorganizzare il nostro stile di vita in questo senso.

Consigli semplici e mirati alle necessità individuali possono aiutare a riscoprire e a mettere in pratica abitudini più sane.

I dietisti Lilt sono a disposizione per consigliarti un piano alimentare sano e personalizzato. Chiama lo 055.576939 per avere maggiori informazioni e per fissare un appuntamento.



Il senso del cammino

Il Gruppo Impronte della Lilt di Firenze



“**L**a strada ci cura perché ci allontana da noi stessi”, Duccio Demetrio introduce così un capitolo del suo libro sul senso del cammino. Mettendoci in cammino, dice Demetrio, possiamo capire di più chi siamo e cosa desideriamo, perché ci stacciamo dai luoghi noti, dalle abitudini, perché ci mettiamo alla prova. **La natura che avvolge e traccia i sentieri, ci invita ad ascoltarci e ad osservare la modalità del nostro andare**, che spesso va di pari passo con i nostri stati d'animo. Queste parole ci sono venute in mente quando ha cominciato a farsi strada il pensiero che le esperienze di riabilitazione che facciamo a **Villa delle Rose**, anche nelle prime fasi della malattia oncologica, potevano varcarne il cancello e andare oltre le stanze della terapia. L'obiettivo era quello di **accompagnare le persone a “riappropriarsi” del mondo già nei primi tempi dell'esperienza di malattia**. Per chi si avvia a concludere il percorso di riabilitazione oncologica si possono aprire le fantastiche avventure delle Florence Dragon Lady Lilt e dei nostri gruppi di scuola di vela, ma per chi è ancora fragile e muove i “primi passi”? L'idea del cammino si è venuta costruendo così, come naturale compimento di questi sogni. Facciamoci raccontare da **Alice Maruelli**, psicologa-psicoterapeuta della Lilt al CeRiOn, ideatrice ed anima del progetto, la storia di questa nuova avventura.

Da dove nasce il progetto?

L'idea di camminare insieme alle pazienti Lilt nasce da una mia esperienza personale, quando nel 2013 durante un periodo molto difficile della mia vita, sentii il bisogno di partire con uno zaino in spalle e da sola per percorrere una parte del Cammino di Santiago. Dopo i primi passi molto faticosi, iniziai subito a stare meglio e a farmi chiarezza e pensai ai benefici che avrebbero avuto tutte le persone che affrontavano una crisi esistenziale. Il 7 febbraio del 2018 ho organizzato la prima camminata, ed è stata una scoperta meravigliosa. Dopo poco ho conosciuto Andrea Polidoro e Fabrizio Papini, che del cammino hanno fatto una vera esperienza di guarigione e di vita. “Se stai fermo, nulla succede. L'universo ti osserva, ma non ti viene incontro. Se non ti muovi, lui non si muove. Ma se cammini, ti metti in gioco, muovi qualcosa dentro di te in un verso che è positivo, costruttivo, di amore verso te stesso, allora quello che succede dentro di te esce da te e comunica con le persone che incontri, le quali sono sollecitate, rispondono alle tue richieste d'aiuto, sorridono quando sorridi, si emozionano quando ti emozioni, e questa è una cosa che potenzialmente può espandersi. Muoversi dentro e fuori se stessi, fa muovere anche ciò che ci circonda. È come se si attivassero delle energie positive”. (Fabrizio Papini, *Camminare guarisce*. Edizioni dei cammini, 2016).



Perché “Impronte”?

Perché incontriamo sentieri percorsi da altri, sentieri colmi di storie di vita, di dolori e di sorrisi, di canti che rinforzano la speranza e attivano nuove risorse, sentieri che hanno assorbito altre impronte e sui quali lasceremo le nostre...

Chi può partecipare?

Le camminate sono aperte a tutti i pazienti Lilt-CeRiOn. Si possono definire “psico-sociali”, perché prevedono la presenza della psico-oncologa e hanno l’obiettivo della condivisione, integrando un percorso nella natura, con luoghi ricchi di storia, di arte e di spiritualità. Ogni volta si unisce al cammino la visita ad un luogo spirituale e si propone un’attività creativa. Il livello è facile, con percorsi che prevedono minimo 6 km. Chi cammina è sempre protagonista dell’organizzazione e la proposta di nuovi sentieri è sempre molto ricca.

Il progetto Gruppo Impronte Lilt è cominciato circa un anno fa, e abbiamo già lasciato molte impronte: a Settignano, a Montesenario, al Santuario della Madon-

na del Sasso, a Santa Brigida, sulle colline di Bellosguardo, per le strade di Firenze.

po, in qualsiasi luogo, in qualsiasi situazione... Dove sei? Dove ti trovi in questo momento? Sei in cammino? E se sì, in quale punto sei? In quale direzione stai andando? Finché non avviene questo, la vita non può diventare Cammino”.

Siamo andati ben oltre le stanze, siamo andati là dove le anime si curano con abbracci, racconti, sguardi e passi condivisi!

Grazie di cuore ad Alice Maruelli. Come sempre ascoltiamo ora le parole delle nostre pazienti che con intensità e partecipazione ci restituiscono il senso di questa esperienza speciale.

Liliana Bruchi

Gandhi ha detto che “la vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia”. Ho avuto ogni volta in mente questa frase entrando al CeRiOn di Villa delle Rose nel mio personale percorso dentro la malattia. Come tutte sono arrivata con una storia che credevo solo mia ma che avrei invece im-

di non belligeranza e intrapreso un percorso di conoscenza. Questo è il senso del percorso che sto ancora facendo: le piccole conquiste, uno scalino per volta, senza giudizi, senza fretta. E in questo risveglio, le ho viste davvero le stelle danzanti generate dal caos ed erano tutte luminose e erano bellissime.

Una delle esperienze significative e recenti è stata la camminata a Monte Senario, dentro Monte Senario. Con la dott.ssa Alice Maruelli, animatrice del gruppo Impronte, abbiamo lasciato le nostre orme lì tra i miei boschi in una splendida mattinata in cui si assaporava già il gusto della primavera con un cielo azzurro che ci era stato regalato. Era tutto per noi. Abbiamo visitato la Chiesa dei Servi di Maria culati dalla voce dolce e sorridente del priore. Abbiamo camminato senza fretta e Alice sapeva già bene quanto è grande il potere di una passeggiata, che non solo abbassa i livelli di stress, ma aiuta anche a recuperare un aspetto molto importante della vita, ovvero il risentirsi attive, capaci di riprendere in mano il proprio quotidiano, soprattutto nei momenti in cui sembrava che la luce si fosse spenta. Le nostre voci, le nostre risate erano quelle di giovani studentesse in gita. Abbiamo amato la vita ancora un po’ di più, abbiamo assaporato profumi, fiori, erbe, ci siamo sentite vive e guardando indietro vediamo le impronte che abbiamo lasciato.

Al CeRiOn ho trovato davvero, con tutte le mie compagne di viaggio e le preziose guide che ci hanno accompagnato, tutto quello che mi serviva per scoprire la forza, la potenza e l’energia che permette a tutte noi di guardare avanti, di andare avanti come sempre e per sempre.

Stefania Martelli

Il cammino per me è chiudere una porta e uscire fuori. Quan-

“ Incontriamo sentieri percorsi da altri, sentieri colmi di storie di vita, che hanno assorbito altre impronte e sui quali lasceremo le nostre... ”

na del Sasso, a Santa Brigida, sulle colline di Bellosguardo, per le strade di Firenze.

Cosa succede durante le camminate?

Nel camminare allo stesso passo, si riflette sulle domande che la malattia ci pone, alle quali forse insieme potremo rispondere. Martin Buber nel suo libro “Il cammino dell’uomo” è un po’ la nostra guida: “C’è una domanda che sorge all’alba dell’umanità e che accompagna la storia di ogni essere umano, in qualsiasi tem-

parato a riconoscere nelle storie di tante compagne di strada e di vita. Alla Lilt è cominciato un viaggio dove il punto di vista è cambiato accettando il confronto con gruppi di “donne in rinascita”, bellissime, che sprigionano energia tra lacrime, risate, confidenze e passi avanti, continui passi avanti. La rete tessuta da tutto il complesso progetto all’interno della Lilt mi ha fatto sentire sicura tanto da lasciarmi il tempo di comprendere e, ben lontana dall’abbandonarmi alla malattia, ho adottato uno stato

do riesco a fare questo è già una buona partenza, perché dietro a quella porta si lasciano i brutti pensieri e le ansie.

Il mondo fuori è sempre pieno di distrazioni, la natura cambia continuamente e offre sempre palcoscenici diversi e meravigliosi che puoi gustare e vivere fino in fondo solo camminando.

I piedi sono il mezzo di locomozione più antico del mondo.

Le camminate con il gruppo Impronte sono particolari, c'è l'aspettativa di ritrovarsi tutti insieme, lo scambio di notizie sulla nostra salute che ci accomuna e ci dà forza, e poi, alla partenza per la camminata, i pensieri vanno via e come per magia passo dopo passo arrivano le chiacchierate futili, la serenità e l'allegria. Non siamo ancora provetti camminatori, ci piace ancora molto chiacchierare ma miglioreremo!

È una bella iniziativa, ed è ancora più bello vederla crescere, fare esperienza con percorsi cittadini che possono comprendere visite a qualche bene artistico e culturale situato lungo il cammino oppure con percorsi più boschivi sulle nostre colline fra natura e panorami.

Per la prossima camminata ho coinvolto mio genero e cercherò di dare il mio contributo facendo una camminata di perlustrazione e vediamo se tutto gira come deve forse ci scappa anche il pranzo!

La mia mamma che abitava all'Antella mi raccontava che quando si sposò venne ad abitare a Firenze in centro, vicino a piazza Santa Croce, e i suoi genitori vennero a piedi dall'Antella fino a Firenze per il giorno di Natale per pranzare tutti insieme. Questo ricordo mi è rimasto impresso e quando mi sono ammalata, durante il periodo di cure che ho affrontato presso l'ospedale di Ponte a Niccheri, mi sono ripromessa che quando sarei stata meglio avrei studiato il percorso e sarei partita da piazza Santa Croce fino all'Antella a piedi (a trovare la mia mamma che ora si trova al cimitero).

Ancora non ho realizzato questa promessa, ma non ho mollato!

I percorsi del Gruppo Impronte

10 febbraio 2018 • Settignano e dintorni, 22 persone, km 6,5.

7 aprile 2018 • Montesenario, 37 persone, 8 km.

21 settembre 2018 • Eredità delle Donne a Firenze, 50 persone, 10 km.

1 dicembre 2018 • Il Santuario della Madonna del Sasso, Santa Brigida e il Sentiero del Castagno, 25 persone, 8 km.

19 gennaio 2019 • le colline di Bellosguardo e la Chiesa di S. Bartolomeo a Monte Uliveto, 30 persone, 8 km.





Atletica Firenze Marathon: 50 anni di successi

Intervista al Direttore Sportivo Lorenzo Cappellini

Ciao Lorenzo, sei il Direttore Sportivo dell'Atletica Firenze Marathon: ci descrivi in breve il tuo ruolo?

Ciao a tutti, il mio ruolo principale è quello di coordinare le categorie agonistiche sia dal punto di vista tecnico che organizzativo. Quotidianamente ho la possibilità di stare a stretto contatto con atleti e tecnici per seguirne lo sviluppo ed affrontare eventuali problematiche. Mi occupo inoltre dell'organizzazione delle trasferte, coordinando tutti i vari spostamenti singoli e di squadra in Italia che all'estero. Avendo oltre 1000 tesserati gestisco prevalentemente le categorie agonistiche, mentre il settore promozionale, ovvero sotto i 14 anni, viene gestito da altri miei colleghi ai quali do un supporto quando possibile.

L'Atletica Firenze Marathon, una società sportiva modello della città: come è organizzata a livello tecnico?

Oltre al mio ruolo di direttore tecnico abbiamo altre persone che vivono quotidianamente il campo e che permettono il regolare svolgimento dell'attività all'interno della società. All'Asics Firenze Marathon Stadium disponiamo di oltre trenta allenatori, tutti con certificazione di istruttori giovanili ed alcuni tecnici specialisti.

Abbiamo corsi per bambini di 3 anni fino a quelli di motoria per adulti. Nelle categorie promozionali, che si sviluppano dai 3 ai 14 anni, ogni due anni il giovane atleta cambierà categoria e passerà con un nuovo istruttore che piano piano inizierà ad insegnargli sempre di più le specialità dell'atletica leggera.

Possiamo affermare che l'atletica leggera è la disciplina alla base dell'apprendimento motorio dei bambini? Quali, secondo te, i motivi principali per far scegliere ad un genitore questa disciplina rispetto alle altre?

Confermo che l'atletica ha molta importanza per un miglior apprendimento motorio nel bambino. Questo proprio perché tramite il gioco si lavora in maniera costante sullo sviluppo dei principali schemi motori di base, che sono fondamentali nella crescita. In quest'ottica anche i Centri Estivi sportivi che organizziamo cerchiamo di incentrarli proprio su questo aspetto, facendo comunque provare al bambino anche tutti gli altri sport per creare un



Lorenzo Cappellini

ambiente di apprendimento e di svago completo. La struttura di cui disponiamo ci permette di lavorare al meglio in ogni momento della stagione, avendo possibilità di sfruttare tutte le aree del campo sia scoperte, prato e pista, che al coperto come le tribune, l'impianto Indoor e la palestra Wellness, che soprattutto con i più piccoli rappresenta una valida alternativa per le fredde giornate invernali.

Attività agonistica della società: quali i vostri risultati più significativi in questi ultimi anni?

Negli ultimi anni sono stati tanti i risultati che ci hanno dato enormi soddisfazioni. A livello di squadre il nostro obiettivo è di mantenere la serie A "Oro", che assegna gli scudetti sia con la formazione femminile che maschile. Essere fra le prime 12 formazioni in Italia dà la possibilità a tanti nostri tesserati di fare esperienza e confrontarsi con gli atleti migliori del panorama nazionale. Elencarli tutti è un po' complicato, ma tanti sono gli atleti che sono riusciti a vestire la maglia azzurra in questi ultimi anni e questo ci riempie di enorme soddisfazione, perché il nostro lavoro è proprio incentrato sulla crescita dei nostri tesserati per permettergli di ottenere i migliori risultati possibili in ambito nazionale e possibilmente anche internazionale.

Molti sono cresciuti all'interno della vostra realtà, partendo dall'attività giovanile ed arrivando ai massimi risultati agonistici: quali



secondo te i valori per questo successo?

Alla base del successo di un atleta, oltre ovviamente alle qualità che uno ha, assume una grossa importanza l'ambiente dove questo può crescere. E' necessaria una struttura che possa permettere il regolare svolgimento dell'attività di allenamento, di tecnici preparati ed anche una società che possa sostenere l'atleta stesso nella propria attività a 360°. Questo è il modello che cerchiamo di proporre, provando a creare un gruppo che possa lavorare nella miglior sinergia possibile. Riteniamo che anche il vivere quotidianamente l'attività all'interno dello stadio sia parte integrante di questa sinergia. Sin da bambini cerchiamo infatti di organizzare delle gare interne che poi si trasformano in vere e proprie feste sociali per coinvolgere anche le famiglie dei piccoli tesserati.

Nel 2018 un grande risultato: i 50 anni di storia della società.

Siamo orgogliosi di questo traguardo ed a Novembre abbiamo cercato di organizzare un evento sociale che fosse degno del passato della nostra società. Abbiamo richiamato tutti i nostri vecchi tesserati, soprattutto chi è stato parte integrante della crescita della società nel corso degli anni, partendo da Carla Panerai, storica prima nostra atleta azzurra nel lontano 1969, agli ultimi atleti che tuttora vestono la nostra maglia.

La vostra associazione è anche molto attiva nell'organizzazione di eventi sportivi importanti: quale è il calendario dei vostri appuntamenti per il 2019 sia in pista che sul territorio fiorentino?

Quest'anno l'evento principale si terrà a Giugno quando all'Asics Firenze Marathon ospiteremo la finale Oro dei Campionati di società Assoluti, dove le migliori 12 società d'Italia maschili e femminili si sfideranno per vincere lo scudetto. Nel frattempo nei prossimi mesi organizzeremo come di consueto alcune gare regionali che coinvolgono sia le categorie promozionali che agonistiche. A Maggio e Novembre invece avremo due appuntamenti che coinvolgono un gran numero di scuole fiorentine, ovvero il "Giocattolica", dove attraverso delle gare a tappe cerchiamo di mostrare l'atletica ai giovani alunni di elementari e medie, ed "Il più forte, veloce e resistente di Firenze" dove numerosi studenti si sfideranno su tre differenti discipline nel corso della settimana che poi porterà alla Maratona di Firenze.

Sempre a Maggio si terrà sul territorio fiorentino la Guardia Firenze, una corsa/passeggiata turistico-sportiva per la strade della città. Mentre a Novembre in occasione della Maratona di Firenze, evento al quale collaboriamo attivamente, organizzeremo anche la Ginky Family Run, una corsa non competitiva dedicata ai bambini, ai ragazzi ed alle famiglie.

Attività giovanile ed agonistica, ma non solo: particolare attenzione anche agli adulti che si affacciano all'atletica in tarda età.

L'idea dei corsi per adulti è nata per più motivi.

Potendo disporre di una palestra vera e propria quale è la Firenze Marathon Wellness, che ospita numerosi corsi per tutte le fasce di età oltre che una attività di sala muscolazione, estendere la possibilità di sfruttare anche la pista per integrare l'allenamento riteniamo dia più completezza all'offerta che ogni iscritto può richiedere.

Inoltre abbiamo attivato dei corsi per adulti che si tengono all'interno dello stadio in contemporanea con quelli dei bambini, questo per far sì che il genitore abbia un'alternativa ad aspettare il figlio seduto sugli spalti e possa massimizzare il proprio tempo disponibile tramite dell'utile esercizio fisico.

Per concludere, un tuo sogno nel cassetto da direttore tecnico.

Più che un sogno è una speranza: spero tanto che il lavoro che facciamo quotidianamente qui sul campo possa portare quanti più nostri tesserati possibile a vestire la maglia azzurra.

Questo è l'obiettivo principale che ci poniamo come società oltre che curare al meglio il regolare svolgimento di tutte le attività.

Larissa Iapichino



Federico Apolloni



Audrey Alloh



Leonardo Fabbri





**Abbiamo una preziosa collezione di autografi.
Le firme dei nostri sostenitori per il**

5x1000

Questo è il nostro Codice Fiscale

94051880485

Per destinare il 5x1000 dell'Irpef alla lotta contro il cancro,
firma nell'apposito allegato dei modelli 730, CU o Unico
e scrivi il Codice Fiscale della Lilt Firenze nella casella riservata
al "Sostegno del volontariato e delle organizzazioni
non lucrative di utilità sociale..."



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 Chiantigiana 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.



© istockphoto.mabe123

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



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

FAKE NEWS

Il caffè riduce il rischio di tumori.

**METTI A TACERE LE BUFALE CON
LA VERA PREVENZIONE.**

Quando si tratta di prevenzione oncologica, **meglio affidarsi alla LILT**, da tempo impegnata nella corretta informazione sugli stili di vita. Per prevenire i tumori, non esistono pozioni magiche: è importante seguire un'alimentazione equilibrata, fare attività fisica, stare lontano dal fumo, moderare il consumo di alcol e sottoporsi ai controlli per la diagnosi precoce. **Dal 16 al 24 marzo** ti aspettiamo nelle principali **piazze d'Italia**, negli **ambulatori** e nelle **Sezioni Provinciali LILT** con l'olio extra vergine d'oliva, i preziosi consigli dei nostri volontari e i materiali informativi sulle corrette abitudini alimentari.



SOS LILT
800-998877

www.lilt.it   [lilt nazionale](#)
[#sceglilaprevenzione](#) - #lilt

16-24 MARZO 2019 SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA