

# La Nostra Salute



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

**LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2021**

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

## IO FACCIO PREVENZIONE E TU?

Stili di vita sani  
e diagnosi  
precoce  
possono  
salvarti la vita



Settimana Nazionale della  
Prevenzione Oncologica 13-21 marzo

## 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
Susanna Bausi <i>Vice Presidente</i>	Antonio Panti
	Cristina Ranzato
Guido Brilli	Rosangela Terrone
Paolo Golini	Letizia Tinti

## 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 1000/75424

Intesa San Paolo  
Iban IT58Y0306909606100000075424

• **Sede L.I.L.T.** • in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939  
Siamo aperti dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 13,30

**A causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19  
consigliamo di chiamare prima di venire in sede**

**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 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.





Presidente Alexander Peirano

## Cari amici,

abbiamo recentemente lanciato sui nostri canali di comunicazione un appello a diventare soci LILT partendo da un'affermazione tanto banale quanto provocatoria: il cancro c'è ancora. Il Covid-19 ha causato quasi due milioni e mezzo di morti e ha stravolto le nostre vite, ma le diagnosi di tumore continuano ad abbattersi su tanti uomini, donne e bambini. La LILT aiuta coloro che si ammalano di tumore, li sostiene e li accompagna anche in un momento così difficile come quello che stiamo tutti vivendo.

E non solo il cancro c'è ancora, come abbiamo detto, ma purtroppo non aspetta. Alle difficoltà del Servizio Pubblico, che si trova ad affrontare un'emergenza di portata storica e che sta cercando di riorganizzare visite e follow up per non lasciare indietro nessuno, si sommano purtroppo i casi di quelle persone che decidono di non fare i controlli di screening, in attesa che l'emergenza sanitaria da Covid-19 passi. Il cancro non rallenterà per aspettare la fine della pandemia: la diagnosi precoce, che deve certo essere fatta in sicurezza e con tutte le precauzioni del caso, è una delle armi più importanti che abbiamo per combattere la malattia oncologica prendendola ad uno stadio iniziale e non possiamo permetterci ritardi.

Allo stesso modo è anche fondamentale che i pazienti oncologici ricevano al più presto il vaccino.

I medici che si prendono cura dei malati di cancro ripetono da mesi che questi pazienti, come dimostrano numerosi studi scientifici, sono più esposti ai rischi maggiori delle conseguenze di Covid-19, per cui andrebbero vaccinati il prima possibile. Sono fiducioso che la nostra Sanità vincerà questa sfida così importante e auspico che la campagna vaccinale proceda con velocità, per tutelare tutti i cittadini e

in particolare le persone più fragili.

Il 14 febbraio scorso abbiamo festeggiato i quindici anni di attività della nostra squadra di dragon boat Florence Dragon Lady-LILT, composta da donne operate di tumore al seno.

Non si può non essere travolti dalla loro energia. Queste donne sono una risorsa inesauribile di allegria, amicizia, attenzione all'altro, solidarietà. Il loro è il messaggio che la LILT porta avanti da quasi cento anni sul territorio, ovvero quello dell'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce, di fare squadra contro il tumore e di unirsi per combattere la malattia, aiutando chi ne è colpito.

C'è inoltre un programma forte a sostegno di questa attività e a tutela della salute delle donne: la squadra è infatti seguita dal Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose e fa parte delle numerose opportunità che vengono offerte a pazienti con tumore nel percorso di riabilitazione fisica, psicologica e sociale.

Sono ammirato da queste donne straordinarie e orgoglioso che la LILT abbia nel suo cuore associativo una realtà come questa e ringrazio le istituzioni che non ci hanno mai fatto mancare il loro sostegno.

Concludo con un appello per la donazione del 5x1000. Come sapete, il 2020 è stato un anno in cui tutti gli eventi di raccolta fondi programmati sono stati annullati. Diventa davvero di primaria importanza poter contare sulle donazioni derivanti dal 5x1000: la vostra firma può fare la differenza. Grazie di cuore a chi vorrà sostenere il nostro impegno.



© istockphoto.narvikk

# CI REGALI UNA CARROZZINA?

I nostri pazienti hanno bisogno di **nuovi ausili sanitari**. Contribuisci al servizio di assistenza domiciliare della **Lilt**.

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



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE



a cura di Paola Mantellini,  
Direttore S.C. Screening e prevenzione secondaria ISPRO

# Tumore della cervice uterina, screening e gravidanza

Intervista alla dott.ssa Lisa Lelli

**C**ari lettori, oggi parliamo di tumore della cervice uterina e screening in uno specifico contesto, ovvero la gravidanza. Ho quindi invitato nuovamente nella nostra rubrica la **Dr.ssa Lisa Lelli**, che attualmente si occupa del secondo livello dello screening cervicale presso ISPRO, per affrontare questo argomento.

**Cara Lisa, puoi darci un aggiornamento sull'andamento del tumore della cervice uterina nella nostra realtà?**

In merito al tumore della cervice uterina (ovvero la parte inferiore dell'utero, che sporge in vagina) possiamo dire che nei paesi occidentali è un tumore decisamente raro.

Nella nostra Regione ogni anno se ne stimano circa 150 nuovi casi, un numero nettamente inferiore alle stime di tumore della mammella, pari a circa 3.000-3.300 casi l'anno. Il motivo di questa "rarietà" è che il tumore vero e proprio è preceduto da alterazioni che vengono definite "pretumorali" e che possono essere scoperte e curate con la prevenzione.

**E adesso entriamo nel vivo del nostro argomento, cosa puoi dirci per quanto riguarda tumore e lesioni pretumorali della cervice in gravidanza?**

Il cancro scoperto durante la gravidanza è un evento anch'es-

so raro, si verifica in circa 1 su 1.000 gravidanze.

Il 30% delle donne a cui è stato diagnosticato un cancro cervicale sono in fase riproduttiva e il 3% viene diagnosticato durante la gravidanza nel primo o nel secondo trimestre. Con l'aumento dell'età fertile materna e il ricorso a procedure di procreazione medicalmente assistita che possono portare gravidanze in donne oltre i 43 anni, si prevede che il numero di tumori diagnosticati durante la gravidanza aumenti.

Fortunatamente la maggioranza di queste pazienti presenta una

“ La maggioranza di queste pazienti presenta una malattia in uno stadio precoce, con una buona prognosi ”

malattia in uno stadio precoce, con una buona prognosi e aspettativa di vita.

La gestione delle donne con una diagnosi di cancro della cervice durante la gravidanza è senz'altro influenzata da motivi etici e morali ed è fondamentale che siano valutati con estrema attenzione i potenziali benefici e danni di ogni scelta diagnostica e terapeutica, sia per la madre che per il feto.

**Da quello che hai appena detto emerge che lo screening è l'arma vincente contro questa malattia: puoi ricordarci i presupposti su cui si basa questa pratica di sanità pubblica?**

L'infezione causata dal Papilloma virus (in sigla HPV) è ormai riconosciuta essere responsabile delle modificazioni cellulari che negli anni posso evolvere in forma tumorale. L'infezione da HPV è estremamente frequente e nella maggior parte dei casi si risolve spontaneamente, solo in alcuni casi persiste e può dare delle alterazioni. Inoltre non tutti i tipi di virus HPV provocano lesioni pretumorali e quindi tumorali e con il test HPV utilizzato nello screening si vanno ad individuare solo quelli che lo possono fare, i così detti virus HPV ad alto rischio.

Le lesioni pretumorali sono delle modificazioni delle cellule dovute alla presenza di questo virus e limitate solo alla parte

superficiale dei tessuti. Queste lesioni della cervice uterina sono classificate a seconda del grado di coinvolgimento dell'epitelio e possono regredire spontaneamente, rimanere invariate o, più raramente, progredire a tumore. Ma occorrono fortunatamente molti anni perché una lesione di questo tipo si possa trasformare in tumore, quindi con lo screening abbiamo tutto il tempo di trovarle e curarle.

In Toscana il test HPV sta affiancando il Pap test: mentre il Pap test è riservato alle donne più giovani nella fascia di età tra i 25 e i 33 anni, il test HPV viene proposto dai 34 ai 64 anni. Se i test sono negativi, le donne possono ritornare a ripetere un



test dopo 3 anni (per il Pap test) o dopo 5 anni (per il test HPV). Nel caso invece in cui i test non siano negativi, le donne possono essere invitate ad effettuare una colposcopia (esame che prevede la visione della cervice dell'utero previa applicazione di reagenti e ingrandendo le zone interessate con apposite lenti).

## **E relativamente a screening e gravidanza cosa ci puoi dire?**

La Regione Toscana, ormai da molti anni, offre gratuitamente i test di screening riportati nel "libretto di gravidanza", che viene consegnato alla donna non appena la gravidanza è accertata. Se la futura mamma avesse già effettuato un test di screening cervicale negli anni precedenti, come indicato dai protocolli, non c'è necessità di ripetere il test durante la gravidanza. Se invece non lo ha fatto, allora si consiglia di eseguirlo entro la 13+6 settimana.

Nel caso in cui il test di screening risulti positivo, anche alla donna in gravidanza viene proposto di fare una colposcopia. Presso ISPRO, l'Istituto in cui lavoro e che esegue lo screening cervicale sul nostro territorio, l'esame colposcopico nelle donne in gravidanza viene offerto entro la 20 settimana di amenorrea per garantire una tempestiva diagnosi e comunque in generale l'esame colposcopico dovrebbe essere effettuato tra la 12 e la 24 settimana.

Nel caso in cui si osservi una alterazione è opportuno eseguire una biopsia. Qualora la biopsia riveli una lesione pretumorale in cui non si sospetti una componente di invasione possiamo scegliere di valutare la signora durante la gravidanza, oppure dopo il parto (personalmente penso che quest'ultimo sia il percorso migliore). Il trattamento delle lesioni pretumorali, meglio note come CIN2/CIN3, è comunque posticipato non prima delle quattro settimane dopo il parto, per-



Immagine freepik/dragana\_gordic

ché questo tipo di intervento è gravato da un aumentato rischio di aborto, emorragia, rottura prematura delle membrane amniocoriali, parto pretermine ed infezioni. Questo tipo di approccio, che mira prima all'espletamento del parto e poi al trattamento della lesione pretumorale, è motivato dalla conoscenza che il rischio di progressione in tumore invasivo di una lesione pretumorale non trattata in gravidanza è molto basso e si aggira tra lo 0 e il 0,4 %.

Il trattamento, la cosiddetta conizzazione, dovrebbe essere effettuato tra la 14 e 20 settimana solo nei casi di sospetta invasione e quindi di tumore vero e proprio e non più di una lesione precancerosa.

## **Il quadro che ci hai rappresentato è molto incoraggiante, perché ci fa capire che lesioni pretumorali possono essere trattate dopo il parto, ma nei rari casi in cui si tratta di una vera e propria lesione invasiva cosa accade?**

Dopo la diagnosi, un team multidisciplinare composto da uno specialista in medicina materno-fetale, un neonatologo, un oncologo dovrebbero formulare un piano di assistenza sia per la madre che per il feto. Gli argomenti chiave includono prognosi, un piano di trattamento ideale e previsioni su come le modifiche per la gravidanza influenzeranno la prognosi. È bene precisare che la maggior parte degli studi pubblicati non suggerisce una differenza di prognosi tra le don-

ne con un tumore cervicale diagnosticato in gravidanza o fuori dalla gravidanza. Quello che è importante sono sempre lo stadio e la biologia della patologia. Per la valutazione dello stadio di malattia, si tratta senz'altro di una situazione delicata perché, ad esempio, lo stato gravidico limita l'esecuzione di alcune metodiche di imaging. A titolo esemplificativo, metodiche come la TC e la Pet che prevedono l'uso di radiazioni ionizzanti non sono indicate. Un esame che può essere invece effettuato è la risonanza magnetica che dà informazioni sull'estensione della malattia e non è gravata dalle radiazioni ionizzanti. In mani esperte, può essere utile anche l'ecografia transvaginale o transrettale. Chiaramente ogni caso deve essere studiato ed interpretato sulla base dei rischi e benefici per la mamma e il bambino.

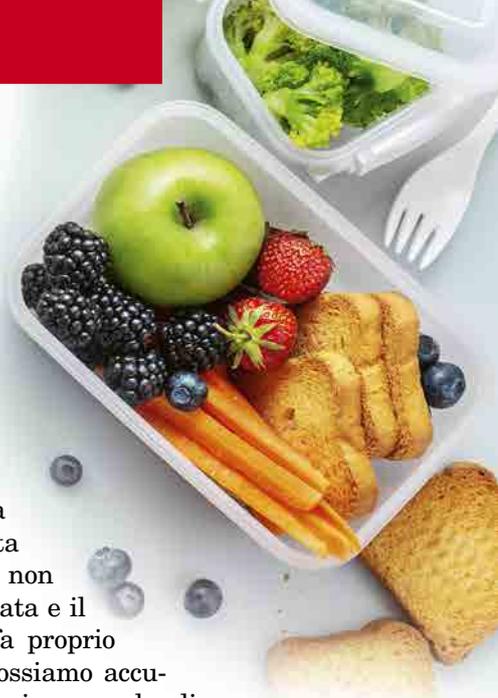
**Cara Lisa, grazie mille per le informazioni che ci hai dato, sono sicura che i nostri lettori le troveranno molto interessanti.**



Dr.ssa Lisa Lelli



## Merenda? Nulla è proibito L'importante è variare



**C**he i nostri figli o nipoti siano fisicamente a scuola o che la frequentino a distanza, la merenda del mattino è sempre molto gradita e richiesta. Il suono della campanella della ricreazione è atteso con impazienza durante la mattinata scolastica: non solo per socializzare con i compagni, ma anche perché con i compagni si fa merenda!

**Ma quale e quanta merenda? La merenda è indispensabile? Deve essere ugualmente ricca tutti i giorni? Perché il mio compagno ha la "merendina" e io no? Merenda fornita dalla scuola, uguale per tutti?**

I dubbi di genitori e nonni sono molti più di questi, ma alla fin fine sono riconducibili ad una sola grande domanda: **che merenda mettere in cartella?** Spesso per mancanza di tempo o di fantasia, si ricorre alla merendina commerciale, richiesta dai figli. Oppure, al panino o alla schiacciata col prosciutto, comprati andando a scuola o dal "merendaio". I tipici genitori toscani pensano che questa merenda, preparata con degli ottimi salumi locali a chilometro più o meno zero, sia il non plus ultra per le creature in crescita. L'ideale è la frutta fornita dalla scuola, ma purtroppo questo non è possibile in tutte le realtà.

Il mio modo di pensare forse ormai lo conoscete. Penso che non esistano buono e cattivo, fa bene o fa male. Le sfumature sono infinite e anche i bisogni individuali sono infiniti. Ma certamente **oggi mangiamo troppi alimenti processati** (in questo caso merendine, biscotti, salumi) e **troppo pochi alimenti semplici o minimamente processati** più o meno come forniti da *Madre Natura* (frutta, frutta secca, verdure, legumi, cereali e pane integrali, olio extravergine di oliva, ecc.)

**Quale e quanta merenda?** A seconda dell'età, della struttura fisica, dell'attività svolta, i bisogni cambiano. In generale la merenda dovrebbe rappresentare il 5-10% delle calorie totali, ma ci sono molte varianti: chi non fa colazione al mattino ha bisogno di una merenda più sostanziosa; chi fa una buona colazione e pranza presto, può anche fare a meno della merenda; chi fa colazione e poi pranza verso le 13.30-14 può aver bisogno di un po' di carburante; chi dopo la scuola va subito all'allenamento, senza pranzare, avrà bisogno di una merenda-super sostanziosa, un paio d'ore prima dello sport.

**I difetti di una merenda eccessiva.** Pensiamo ai bambini delle scuole primarie. **L'indagine nazionale OKKIO alla salute** (ultima edizione 2019, 50mila alunni italiani di terza intervistati, *vedi grafico*) mostra che ancora oggi più della metà dei

bambini fa una merenda eccessiva, circa un quarto non consuma quotidianamente frutta e verdura, circa il 36% non fa una colazione adeguata e il 9% dei bambini non fa proprio colazione. Certo non possiamo accusare i bambini: siamo noi a casa che diamo l'impronta al loro modo di mangiare e che in genere gli infiliamo in cartella la merenda. C'è qualcosa che non va, considerando anche che **a livello nazionale il 30% dei bambini (cioè un bambino su tre!) è sovrappeso o obeso**: non siamo di fronte ad una popolazione sotto-nutrita che dobbiamo integrare con merende super energetiche, ma siamo di fronte ad una popolazione di bambini che mangia più del necessario e mangia cose sbagliate. In sostanza, una popolazione di bambini mal-nutriti. Anche perché una merenda eccessiva, "permette" di fare gli schizzinosi poi in mensa (mia nonna diceva: chi non becca ha beccato!).

**Unico dato positivo:** nell'ultimo decennio il consumo quotidiano di bevande zuccherate e/o gassate si è dimezzato, ma purtroppo ancora oggi il 25% dei bambini beve tutti i giorni bevande dolci (di cui potrebbe benissimo fare a meno, con un risparmio notevole per la famiglia e con vantaggio per la salute). **Che fare allora? Basta merende? No, assolutamente!** Cerchiamo però di correggere alcuni di questi errori indirizzandoli, prima di tutto col buon esempio, a scelte migliori. Oggi si parla molto di *nudging*, cioè facilitare i comportamenti sani. Un esempio? Ciotola con la frutta in bella vista sul tavolo: biscotti e cioccolatini possono stare dentro alla dispensa, lontani dalla vista. Non sono proibiti, ma sono più difficilmente raggiungibili.

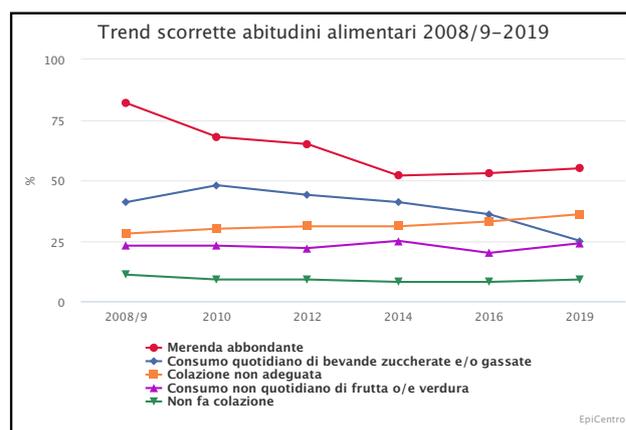


Immagine freepik/valeria\_aksakova



Dopo tante chiacchiere cerco di passarvi **un po' di idee per merende diverse**. Proponetele sotto forma di gioco. Fate tanti bigliettini con i nomi delle merende e metteteli in un sacchetto. Fate estrarre ogni giorno un biglietto, oppure la domenica fate estrarre 6 biglietti e pianificate tutta la settimana (un giorno merenda libera!). Magari approfittate del giorno di festa per preparare insieme ai ragazzi una torta, dei biscotti o delle barrette.

Alcune di queste merende, lo vedrete, sono super energetiche: per bambini piccoli o sedentari, porzioni più piccole, per chi fa sport la porzione sarà più abbondante. Per trasportare la merenda, potete utilizzare sacchetti di plastica riutilizzabili, o meglio ancora involucri ecologici di carta o di tela imbevuta di cera d'api, lavabili e riutilizzabili quasi all'infinito. Oppure, per merende più bagnate o appiccicose, uno scatolino di plastica ben sigillato.

#### Da mettere in cartella al volo, quando non hai tempo di preparare...

- Crackers integrali: oltre ai classici crackers, ci sono mille varianti: ad esempio quelli con semi di girasole/zucca sono alimenti più completi. Attenzione al sale!
- Frutta intera: banana, mela, pera, mandarini, pesche, albicocche
- Frutta a pezzi o piccoli frutti: fragole, ciliegie, mirtilli pezzi di kiwi, ananas, spicchi di arancia
- Frutta secca: noci, nocciole, mandorle, anacardi, noci brasiliane, noci macadamia, pistacchi o arachidi non salati. A questa frutta oleaginosa si può aggiungere uvetta, datteri, fichi secchi per gratificare la voglia di dolce
- Pane integrale (o schiacciata, focaccia) con:
  - burro di arachidi, di mandorle,

- di nocciole (100% frutta secca)
- cioccolato fondente (ok anche al latte, ma quello fondente ha meno zucchero)
- crema di nocciole e cioccolato (cercare una marca con le nocciole come primo ingrediente, non lo zucchero!)
- hummus di ceci\*\* (denso) spalmato sul pane
- marmellata
- noci o altra frutta secca
- olio extravergine di oliva
- formaggio: es ricotta o altro formaggio fresco spalmabile, con una fetta di pomodoro
- pomodoro a fette o verdure grigliate
- prosciutto etc. (aggiungere una fetta di pomodoro o una foglia di insalata)
- solo succhi con 100% frutta, senza zucchero (né dolcificanti) aggiunto
- Verdure crude da sgranocchiare: carote, sedano, peperoni, ravanelli, finocchi, pomodorini. Per una merenda più sostanziosa, aggiungere hummus di ceci\*\* in cui intingere le verdure
- Yogurt naturale (senza zucchero)\*: aggiungere frutta fresca o secca.

#### Merende da consumare a casa

- Frappè: latte + poco zucchero + cacao + ghiaccio: frullare
- Frullato di frutta: frutta fresca, latte, ghiaccio: frullare
- Latte e cacao: mischiare cacao amaro, 1 cucchiaino di zucchero. Aggiungere il latte poco alla volta. Avrete un'ottima bevanda home made, per variare il gusto del latte.
- Pizzette veloci: fettine di pane integrale, mozzarella a pezzetti, un cucchiaio di passata di pomodoro, un pizzico di origano: grigliare qualche minuto. Consumare calde!
- Uovo sbattuto: 1 uovo fresco,

2-3 cucchiaini di zucchero in una tazza media. Montare con un cucchiaino, finché da giallo il composto diventa molto molto chiaro. È un po' troppo zuccheroso, ma dà molta soddisfazione prepararlo.

#### Da preparare insieme...

- Barrette casalinghe: corn-flakes + cioccolato fondente fuso: mischiare, mettere in pirottini di carta monoporzione, raffreddare in frigo
- Biscotti alla frutta secca\*\*\*: farina integrale, poco zucchero, olio EVO, uova, frutta secca
- Muffin: alle noci, ai mirtilli, alle mele, ...
- Pan di "ramerino": fatto in casa, con farina integrale, è ancora più buono
- Pane integrale con cecina (farinata di ceci), eventualmente con verdure grigliate/pomodoro, una foglia di insalata
- Pane integrale con frittata o uovo sodo
- Torte fatte in casa: ad esempio torta di carote \*\*\*, torta di mele, crostata con i frutti di bosco. Per le merende evitare dolci alla crema, che devono essere conservati in frigorifero
- Torte salate (da preparare insieme nel weekend) p a s t a brisé fatta con olio EVO e farina integrale + ricotta e spinaci (o altre verdure gradite)

\* per qualche ora si conserva anche fuori dal frigorifero

\*\* <http://www.simonettasalvini.it/ricette.php?por=2>

\*\*\* <http://www.simonettasalvini.it/ricette.php?por=9>



Immagine freepik/senipetro

**Per chi vuole approfondire:**

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>

# 15 anni con le Florence Dragon Lady - LILT

di Cecilia Picchi



Foto di Antonello Serino

**E**ra il **14 febbraio 2006**, giorno di San Valentino, in un tiepido pomeriggio di fine inverno un gruppetto di curiose donne operate di tumore al seno incontrarono un **drago**, animale fantastico benevolo e gentile, nella cultura orientale creatura simbolo di saggezza, potere e fortuna, un drago che già da qualche tempo solcava l'Arno in prossimità del ponte da Verrazzano.

Fu amore a prima vista e oggi, 15 anni dopo, seppur con tutte le limitazioni e precauzioni del distanziamento sociale, queste donne si sono ritrovate per **festeggiare i loro primi 3 lustri di attività**. Avrebbero voluto celebrare l'evento con una bella festa danzante, come si conviene a delle splendide adolescenti, tutte insieme, circondate da parenti e amici, tra baci e abbracci, brindisi e cotillon, ma le norme anti-Covid non lo permettono e così hanno proposto una staffetta che si è snodata simbolicamente lungo la riva del loro amato Arno.

Staffetta bifronte in due rami, uno dalle Cascine e l'altro da Varlungo, per percorrere i lungarni accarezzando il fiume nell'auspicio di risvegliarlo dal torpore di questi lunghi mesi di inattività, risvegliarsi loro stesse e fare riti propiziatori per poter riprendere presto a solcarlo imbarcate sui loro dragoni. I due rami della staffetta si sono ritrovati con magica sincronia sul ponte da Verrazzano e sono entrati in contemporanea alla **Canottieri Comunali** per un saluto conviviale con un ristretto numero di buoni amici. Anche in questa ricorrenza le Istituzioni sono

state accanto alla squadra: **Eugenio Giani, Sara Funaro, Cosimo Guccione, Serena Perini, Marta Galanti e Tommaso Coppolaro** hanno salutato con parole di amicizia e di stima, ripercorrendo il cammino fatto insieme in questi anni. Il Vicepresidente della Canottieri, **Gabriele Maciocco**, ha consegnato al Presidente LILT **Alexander Peirano** una targa in segno di collaborazione.

Festeggiamenti per i 15 anni, occasione di ricordi e bilanci: le Florence Dragon Lady-LILT sono nate infatti come attività di riabilitazione psico-fisica dopo tumore al seno, per volere della sezione fiorentina della Lega contro i Tumori, con il sostegno medico-sanitario del **Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT (CeRiOn)** di Villa delle Rose e la collaborazione sportiva della **Canottieri Comunali Firenze**. Da un originario piccolo gruppetto di quel lontano 2006, oggi si contano circa **70 donne** e un affettuoso ricordo va sempre a chi ha perso la battaglia ma vive nei cuori della squadra, soprattutto in occasione delle commoventi **Cerimonie dei Fiori**. Allenamenti in Arno che hanno fatto conoscere Firenze dalla prospettiva del fiume, delle sue rive e dei suoi ponti. Che emozione passare in barca sotto il Ponte Vecchio o navigare sotto i lungarni del centro, accarezzate dalla romantica luce del tramonto! Sana attività motoria all'aperto, sport di squadra che valorizza il senso di inclusione e partecipazione, ma soprattutto momento di aggregazione e di condivisione, voglia di rimettersi in gioco dopo la



malattia, sfidare le avversità per riappropriarsi della propria vita e desiderio di condividerla con altre amiche che hanno avuto lo stesso percorso oncologico. **“Fare squadra per combattere il tumore al seno”** è appunto il motto di questa magnifica squadra. Si creano forti legami di amicizia e sorellanza, non solo all'interno del gruppo, ma anche con le altre squadre italiane e internazionali, perché è inebriante sentirsi parte di un movimento internazionale, essere un tutt'uno con altre donne che vivono in Paesi lontani e parlano lingue che pensi di non capire, donne che invece parlano la lingua universale della **voglia di sentirsi vive e attive dopo la stessa diagnosi.**

E così dalle prime timide trasferte al laghetto dell'Eur, a Sabaudia oppure a Venezia, l'orizzonte delle Florence Dragon Lady-LILT si è spalancato verso l'Australia, il Canada, la Florida, l'Inghilterra, l'Irlanda, la Spagna, l'Austria e altre mete ancora, guardando lontano verso gli antipodi, la Nuova Zelanda, dove si terrà il prossimo raduno internazionale e che, se le condizioni Covid lo permetteranno, sarà la loro prossima importante meta.

Ma soprattutto gli innumerevoli traguardi fiorentini, l'aver coinvolto la cittadinanza de **Le Sieci** per tingerla di rosa, l'aver portato in barca bambini e famiglie per la **Befana** e la **Rificolona**, l'aver collaborato ad eventi di dragon boat insieme ai Canottieri e specialmente l'aver saputo instaurare legami di amicizia e collaborazione con le Istituzioni, con l'ambiente medico-sanitario e con tante altre realtà cittadine, tanto da aver ricevuto il prestigioso riconoscimento del **Fiorino d'Oro della Città di Firenze.** Attraverso la Lega Tumori partecipano inoltre al network delle associazioni femminili fiorentine che fanno riferimento allo **Sportello Informadonna** del Comune di Firenze.

È un periodo di distanziamento forzato causa pandemia fra i membri della squadra e dall'amato dragone, ma di trepidante attesa del ritorno del momento degli abbracci e del pagaiare insieme. Il dragone sta aspettando. E il desiderio di rimettersi in forma per pagaiare insieme alle altre squadre italiane e straniere si fa sempre più intenso.

**Auguri splendide Florence Dragon Lady!**



## Il CeRiOn, una realtà sanitaria che coniuga Servizio Pubblico e Volontariato

Intervista alla dr.ssa **Isolina Bracciali**



Immagine freepik

**I**l 2020 è stato un anno che ci ha posto davanti tanti cambiamenti. Ci siamo dovuti adattare a perdere i nostri riferimenti quotidiani e ne abbiamo scoperti di nuovi, abbiamo percepito tutta la nostra fragilità e abbiamo sperimentato capacità di reazione e creatività. Anche a Villa delle Rose ci siamo adeguati alla situazione e abbiamo individuato modalità nuove di accompagnamento. Un punto di forza che, in questo momento così complicato, ci ha aiutato ad affrontare le sfide che il Sars-Covid-19 ci ha messo davanti è stata senza dubbio la consolidata modalità operativa del lavoro in équipe, che ha sempre caratterizzato l'attività del CeRiOn.

La sinergia tra i nostri professionisti LILT e quelli di ISPRO ha ancora una volta dimostrato quanto questa collaborazione così speciale tra Servizio Pubblico e Volontariato sia ciò che consente di offrire alle persone una riabilitazione bio-psico-sociale integrata a 360 gradi, per accompagnarle nel percorso della malattia oncologica.

Abbiamo iniziato l'avventura del CeRiOn nel 2005 e come Direttore di Villa delle Rose avevamo la dottoressa Maria Grazia Muraca, con cui, in questi sedici anni, abbiamo visto moltiplicarsi le attività del Centro. È stato un periodo di lavoro fianco a fianco, pieno di stimoli e di scoperte, di condivi-

sione e di progetti. Con lei ci siamo trovati ad affrontare la prima parte dell'emergenza sanitaria; insieme abbiamo cercato le soluzioni più adeguate per garantire la prosecuzione dell'assistenza ai nostri pazienti.

E quando la dottoressa Muraca è andata in pensione nel giugno scorso, era difficile immaginare la vita del CeRiOn senza la sua presenza. Ma il passaggio di testimone con la dottoressa **Isolina Bracciali**, che l'ha sostituita, è stato così curato e partecipato, che siamo riusciti ad andare avanti con la stessa attenzione e intensità.

Isolina Bracciali è medico fisiatra, ha un'esperienza decennale nel campo della riabilitazione oncologica, della neuroriabilitazione, in particolare del trattamento della sclerosi multipla, e delle dimissioni ospedaliere per la continuità assistenziale ospedale-territorio presso la ASL Centro.

La sua competenza professionale, unita alla sua umanità e alla disponibilità evidenti fin dal suo arrivo, hanno fatto sì che diventasse subito un punto di riferimento importante per i nostri pazienti e per tutti gli operatori.

A qualche mese dal suo insediamento, le abbiamo chiesto di condividere con noi la sua storia e le sue prime impressioni.



### **Che idea si è fatta del CeRiOn e qual è stato secondo lei l'impatto di una realtà sanitaria che coniuga servizio pubblico e volontariato?**

L'ISPRO è un istituto sanitario che dalla sua costituzione ha come missione la cura, la prevenzione e la ricerca scientifica in ambito oncologico e che ritie-

tutte le tipologie di pazienti oncologici, semplificando le procedure della presa in carico e favorendo la continuità fra ospedale e territorio. In questo quadro risulta, inoltre, importante la personalizzazione del percorso riabilitativo e l'impiego di protocolli differenziati in relazione alle specifiche forme di tumore.

“  
Riabilitare significa anche accompagnare  
il paziente in un dialogo che lo  
aiuti a tornare ad avere fiducia nel futuro”

ne fondamentale mantenere una relazione costante con il territorio. È stato perciò pensato dalla Regione Toscana come ente volto al monitoraggio e al trattamento specializzato per i tumori, nel quale il CeRiOn ha un rapporto con il mondo del volontariato, che svolge una funzione strategica.

Il CeRiOn organizza in particolare il trattamento di riabilitazione del paziente sia sotto il profilo della riabilitazione funzionale che psico-oncologica. Dal mio punto di vista l'approccio congiunto di medicina fisiologica e psicoterapia rappresenta uno dei momenti più delicati e importanti nel percorso sanitario del paziente, poiché mira al recupero della persona nelle sue funzioni fisiche e psichiche, dopo una patologia importante e invalidante qual è il cancro.

### **Dopo questi primi mesi di esperienza al CeRiOn che bilancio può fare?**

Penso che il CeRiOn abbia delle ottime potenzialità per ampliare il suo servizio sanitario, rivolgendolo a nuove categorie di pazienti oncologici e formulando un modello organizzativo valido per tutto il territorio della Toscana.

Ho subito concordato con il Direttore Sanitario dell'ISPRO, il Dottor Riccardo Poli, e con il suo progetto di sviluppare un servizio pubblico che coniughi qualità del trattamento e accessibilità a

### **Come si svolge l'attività del Centro in questo periodo di emergenza sanitaria e quali sono state le difficoltà organizzative da affrontare?**

In qualità di responsabile del Centro sono pienamente consapevole delle delicate condizioni di salute del paziente oncologico, soprattutto in riferimento a un virus nuovo e aggressivo quale è il Sars - Covid-19, che aggredisce le difese immunitarie e che può essere incisivo verso un organismo debilitato da trattamenti sanitari invasivi.

Per tali profonde ragioni, insieme alla Responsabile del servizio di psico-oncologia, la Dottoressa Giovanna Franchi, abbiamo dovuto riorganizzare accuratamente i tempi, le liste di attesa e gli spazi per le visite e le attività in palestra, impiegando i provvedimenti necessari di sanificazione dell'ambulatorio e le adeguate forme di protezione durante le visite e i trattamenti riabilitativi.

Il punto più difficile è stato senza dubbio il fatto che nella riabilitazione è centrale il contatto fisico con il paziente, quindi i trattamenti si sono dovuti accordare alle esigenze di prevenzione dal contagio.

### **Il rapporto medico-paziente: quali sono secondo lei gli aspetti più importanti di questa relazione?**

La premessa fondamentale per una buona relazione tra medico e paziente è senz'altro la fiducia. Il paziente si affida alle cure del medico e allo stesso tempo il medico confida nella collaborazione del paziente. In questa relazione diventa rilevante per il medico, oltre il profilo clinico, conoscere il vissuto e l'esperienza del paziente, perché comprendere la dimensione personale della malattia è necessario per effettuare una diagnosi riabilitativa il più possibile accurata e per progettare un percorso di terapia idoneo ed efficace. Sulla base della mia esperienza personale ritengo che riabilitare non significhi soltanto guardare alla parte fisica, ma accogliere e accompagnare anche il paziente in un dialogo che lo aiuti a tornare ad avere fiducia nel futuro. Le volontarie del servizio LILT Donna come prima sono una presenza preziosa a Villa delle Rose.

### **Quale valore aggiunto rappresenta secondo lei il volontariato all'interno della struttura sanitaria?**

Da quando sono entrata presso l'ISPRO ho avuto modo di incontrare le volontarie e apprezzare il loro impegno. Il loro ruolo rappresenta un contributo importante e dimostrativo dei successi nella lotta contro il cancro.

Ritengo che la loro presenza all'interno della struttura sanitaria aiuti le pazienti che desiderano condividere la loro delicata esperienza con donne che hanno già affrontato lo stesso tipo di percorso con tutte le conseguenze biografiche e personali che ne derivano.



Dr.ssa Isolina Bracciali



# Attività Fisica ai tempi del Covid-19

**C**he il periodo attuale abbia cambiato stili ed abitudini di vita di tutti noi è un dato di fatto. Purtroppo anche questi primi mesi del 2021 ci vedono lottare contro questo terribile virus e, nella speranza di poter velocizzare il processo di vaccinazione di massa, siamo ovviamente tenuti a rispettare le normative anti-Covid del distanziamento sociale, normative che hanno **colpito duramente il settore dello sport e del fitness in generale**, con palestre e club sportivi ormai chiusi da mesi.

Ma il genere umano si sa, tende ad adattarsi ed a trovare nuove strategie e così è successo anche per l'attività motoria.

Con impianti chiusi ed impossibilità di allenamenti di gruppo, ci siamo scoperti innanzitutto un popolo di... **runners e camminatori!**

Alcune recenti ricerche promosse da osservatori sportivi, hanno dimostrato che, nell'ultimo anno, le persone che hanno iniziato a correre sono aumentate, specialmente di sesso femminile.

Ad esempio, un'analisi condotta da Asics, nota azienda sportiva, tramite i dati registrati dalla sua App RunKeeper, dedicata al monitoraggio degli allenamenti di corsa, ha registrato un aumento secco del 252% delle iscrizioni e un incremento del 44% degli utenti attivi mensili, rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso. Il numero degli allenamenti settimanali è cresciuto del 62% a livello mondiale. Non era mai accaduto prima, dicono gli analisti e, globalmente, anche **il numero dei runners principianti è cresciuto del 47,3%** rispetto allo scorso anno (fonte Ansa).

Un altro dato importante per capire il cambiamento in atto sono gli acquisti dedicati all'home fitness, ovvero tutti quegli strumenti che ci aiutano ad allenarci a casa (pesi, fitball, indoorbike, tapis roulant, ecc). Technogym ad esempio, azienda leader nella produzione di tali strumenti, ha avuto un netto calo



di fatturato generale (come molte aziende in questo periodo), ma un **+54% nei ricavi proprio dei prodotti di home fitness** (fonte Sole 24 Ore).

Altra curiosità: tra gli oggetti più venduti su Amazon, nella classifica dei primi 10 a livello Mondiale, 4 risultano essere rivolti ad un pubblico interessato al movimento: auricolari per la corsa, smartwatch, fitball ed elastici per lo stretching.

In fondo ce lo ha indicato da anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che anche in tempi normali consiglia di **dedicare all'attività fisica almeno 20 minuti al giorno**: le linee guida internazionali individuano infatti in 150-300 minuti a settimana la quantità di attività fisica ottimale per mantenere uno stile di vita sano e corretto.

E quando si parla di stile di vita in generale, ci riferiamo non solo ad un'attività svolta per stare in forma fisicamente, ma soprattutto a quella capace di aiutare la popolazione ad aumentare, ad esempio, le proprie difese immunitarie e, di conseguenza, a diminuire le probabilità di contrarre virus e malattie. Oltre a ciò, **una regolare attività produce molti altri benefici, confermati da anni di studi scientifici, come la riduzione dell'ansia e dello stress**, che purtroppo in questo periodo specifico sono aumentati.

Lo stesso Ministero della Salute ha dato delle indicazioni al riguardo: ha prodotto infatti dei consigli utili per svolgere attività fisica in casa (vedi tabella, fonte sito del Ministero della Salute).

Cogliendone lo spunto, mi collego per aggiungere alcuni suggerimenti al riguardo.

Il **movimento "allenante"** si basa sempre su una teoria e su una programmazione specifica: partire con esercizi e carichi sbagliati, non adatti al nostro stato fisico, ci potrebbe portare più danni che benefici.



Immagine freepik

Ok il consiglio dell'amico sportivo, o il ricordo di ciò che facevamo in palestra, ma anche per l'attività in casa direi sempre di rivolgersi, in primis, ad un professionista, per una **valutazione iniziale e un programma specifico** ed adatto alle caratteristiche fisiche personali. La tecnologia per questo ci viene incontro: molte palestre, centri sportivi e/o preparatori atletici professionisti, si sono attivati online e permettono una propria consulenza da remoto. Lo stesso percorso può essere continuato con lezioni individuali o di gruppo, sempre tramite attivazioni digitali, con canali online creati ad hoc, dove l'allenatore ha la possibilità di seguire personalmente e correggere in diretta la persona seguita.

Detto ciò, si possono comunque elencare una serie di **attività ed esercizi generici da svolgere con facilità nelle proprie mura domestiche**. In ordine sparso, possiamo parlare di attività come la ginnastica a corpo libero, il salto della corda, la corsa sul posto con ritmi ed ampiezza dei movimenti diversi, addominali, flessioni sulle braccia con utilizzo di sovraccarichi (classiche bottiglie di acqua), squat ed affondi su più piani, esercizi di stretching e di Yoga e Pilates, facilmente trovabili online. Con-

siglio anche il **ballo**, soprattutto se abbiamo partner sotto lo stesso tetto, poiché è dimostrato che è una buona attività aerobica. Parlando proprio di **allenamento aerobico**, come non ricordare le vecchie e buone scale di casa, da preferire comunque all'ascensore tutte le volte possibili: se ripetute per almeno 10-15 minuti senza pausa, a ritmo costante, possono dare ottimi risultati per l'aumento della nostra capacità polmonare e rinforzare, allo stesso tempo, muscolatura delle gambe e del busto.

Consiglio di scegliere una o più di queste attività in base non solo alle proprie possibilità e livello di allenamento (non trasformiamo un divertimento in un rischio per la salute), ma soprattutto all'attitudine ed al piacere di eseguirla.

Sempre in termini di cosa fare, le linee guida internazionali consigliano **tre tipologie diverse di attività fisiche**: gli esercizi per migliorare la mobilità articolare, gli esercizi per rafforzare la muscolatura e un'attività costante per aumentare la capacità aerobica.

Sulla base di ciò, un classico e generico **schema di allenamento** si potrebbe descrivere tramite questa successione di esercizi: riscaldamento, mobilità articolare, esercizi per rafforzare la muscolatura, attività cardio, stretching finale.

Un altro punto importante è quello di **evitare di fare attività non adatte al proprio stato fisico**: dobbiamo sempre valutare se gli esercizi che ci apprestiamo a fare siano sostenibili per noi stessi. Se, ad esempio, veniamo da un lungo periodo di inattività, è utile evitare di partire con sessioni troppo lunghe e stancanti: il nostro corpo, non abituato da tempo ad uno sforzo del genere, potrebbe risentirne.

Ecco allora che nella nostra programmazione le due parole più

significative saranno **progressione e continuità**.

Dovremo sempre programmare una tabella di lavoro di tipo incrementale: oggi facciamo x, la prossima volta x+y e quella dopo ancora x+y+z. Evitiamo di fare troppo e subito: il nostro corpo, la sua elasticità e resistenza devono avere il tempo di abituarsi.

Pensiamo quindi di **diversificare le nostre sedute**: alterniamo, ad esempio, un giorno della settimana in cui ci dedichiamo ad un'attività aerobica (camminata, corsa, esercizi aerobici in casa come sopra descritto), ad uno dove lavoriamo più su esercizi "a secco", muscolari, concentrandoci da prima sulla muscolatura più grande e generica (classici esercizi per il core) e successivamente su specifici segmenti muscolari come, ad esempio, esercizi solo per le braccia, solo per le gambe, solo per le spalle ecc... Il tutto sempre con un richiamo finale di allungamento.

Molto interessati sono i **circuiti**, ad esempio quelli denominati Hiit (allenamento intervallato di alta intensità): sono di fatto allenamenti di circa 30 minuti dove, a brevi ma intense sessioni di attività aerobica, circa 2-3 minuti, si alternano esercizi di tonificazione, sempre per lo stesso tempo, da ripetere a circuito. Allenamento di fatto molto impegnativo, consigliato già a persone allenate ed esperte, ma la cui teoria può essere adattata anche a sessioni più blande (come alternare attività aerobica ad esercizi posturali e/o ginnastica dolce).

Oltre a ciò, ricordiamoci che una buona forma fisica, parte dal presupposto di far arrivare la benzina giusta e nei giusti quantitativi al muscolo: ecco che anche la parte di **alimentazione** diventa integrante per ottenere risultati soddisfacenti.

**Ma intanto iniziamo a muoverci, già da oggi, già da ora... cosa stai aspettando?**



## DARE È RICEVERE

# 5 X MILLE

**Il tuo 5x1000  
per credere  
in un futuro  
senza cancro.**

Per destinare il **5x1000** dell'IRPEF alla lotta contro il cancro, firma nell'apposito allegato dei modelli 730, CU o Unico nella casella riservata al **"Sostegno del Volontariato e delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale"** e scrivi il codice fiscale della **LILT Firenze**"

**94051880485**

**LILT Sezione di Firenze ONLUS**

www.legatumorifirenze.it • www.lilt.it

info@legatumorifirenze.it

**Cod. Fisc. 94051880485**

c/c postale 12911509

c/c bancario 1000/75424

Intesa San Paolo

Iban IT58Y0306909606100000075424



www.legatumorifirenze.it

© fotolia: Robert Kneschke

## Ambulatorio prevenzione melanoma

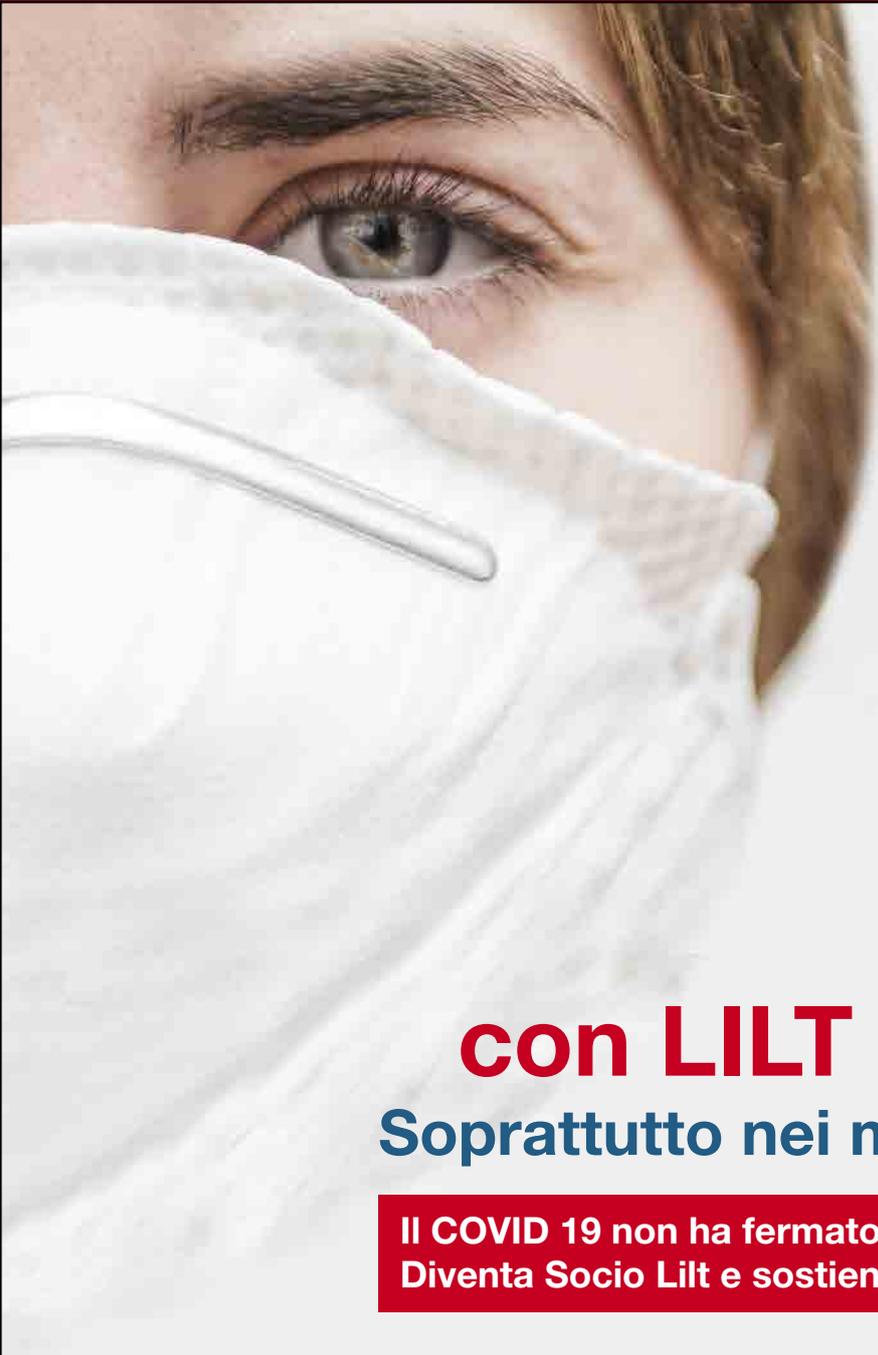


Il melanoma cutaneo e i carcinomi cutanei sono tumori in continuo aumento, favoriti in particolare dall'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti. La LILT Firenze ha un **ambulatorio di prevenzione melanoma** ospitato nei locali della Misericordia di Badia a Ripoli in via Chiantigiana 26, dotato di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

PROVA LA  
LIBERTÀ,  
LASCIA INDIETRO  
LA SIGARETTA!



**Per conoscere i percorsi LILT per smettere di fumare, chiama lo 055.576939 o scrivici a info@legatumorifirenze.it**



**Dal 1927**  
**con LILT non sei solo**  
**Soprattutto nei momenti più difficili**

**Il COVID 19 non ha fermato i nostri servizi di assistenza.  
Diventa Socio Lilt e sostieni il nostro impegno**

**Puoi diventare Socio LILT Firenze**  
**o rinnovare la tua quota sociale:**

- Sul sito [legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it) attraverso Paypal
- Con un bonifico sul conto corrente bancario 1000/75424  
Intesa San Paolo - IBAN: IT58Y0306909606100000075424
- Con un bollettino postale intestato a LILT Firenze numero 12911509



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