

La Nostra salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2021

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



Il nuovo opuscolo pensato
e scritto per i giovani che
parla di alimentazione, attività fisica,
alcol, fumo e protezione della pelle

Vivi FURBO!

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 Brillì	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

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

Editoriale

Cari amici,

con profondo dispiacere ci troviamo a dover salutare una persona che ci ha lasciato, grande medico e uomo straordinario. Angelo Di Leo, luminare dell'Oncologia, per anni Direttore del Polo Oncologico dell'Ospedale Santo Stefano di Prato, è scomparso a giugno scorso. Nelle prossime pagine troverete un suo ricordo a firma di Marco Rosselli Del Turco, Direttore del nostro Notiziario, che lo conosceva molto bene e che ha saputo rendergli omaggio con grande sensibilità, facendo emergere anche la profonda umanità con cui svolgeva il suo lavoro e si rapportava ai pazienti.

Grati al dr. Di Leo per l'eredità morale e professionale che ha lasciato a tutti noi, ci stringiamo alla famiglia, ai colleghi e a tutte le persone che gli hanno voluto bene.

La copertina di questo Notiziario è dedicata ad un opuscolo che abbiamo realizzato per i giovani, per dare loro informazioni sui sani stili di vita. Sono stati utilizzati un linguaggio e una grafica che pensiamo possano piacere ai ragazzi, invogliandoli ad approfondire temi importanti per la loro salute. Cosa mettere nel piatto, quale attività fisica fare, come saperne di più su alcol e fumo: sono solo alcuni degli argomenti affrontati in "Vivi furbo!", pensato anche per accompagnare l'attività che l'Associazione svolge nelle scuole medie e superiori del territorio. Ringrazio tutti coloro che hanno collaborato a questo progetto e vi invito ad andare sul nostro sito e scaricare la pubblicazione (trovate il QR Code anche nella pagina "Annunci" in fondo alla rivista).

Il 1 settembre si apriranno le adesioni a Corri la Vita, la quasi ventennale manifestazione

benefica ideata da Bona Frescobaldi e a cui la LILT offre da sempre il proprio supporto organizzativo. Anche questa edizione purtroppo, a causa del persistere dell'emergenza sanitaria da Covid-19, non ci permetterà di tornare in piazza per camminare e correre tutti insieme, ma sarà comunque possibile vivere una bella giornata all'insegna della cultura e della solidarietà. Con una donazione di 10 euro infatti, si potrà avere una delle magliette ufficiali dell'evento, offerte da Salvatore Ferragamo, che permetterà di entrare gratuitamente (previa prenotazione sull'apposito sito) in moltissime mete culturali di tutta la Toscana. Per ulteriori informazioni vi invito a visitare il sito www.corrilavita.it Come sapete, grazie a Corri la Vita la LILT Firenze può mantenere il suo impegno al CeRiOn - Centro di Riabilitazione Oncologica, in cui lavoriamo insieme ad Ispro per garantire un supporto a 360 gradi ai pazienti con tumore. Ricordo che i servizi offerti non si sono fermati neanche durante il lockdown causato dalla pandemia, garantendo la necessaria assistenza fisica e psicologica.

Ci auguriamo che l'autunno possa vederci nuovamente impegnati in presenza negli eventi e nelle attività di raccolta fondi a cui abbiamo dovuto rinunciare nell'ultimo periodo, con un impatto economico importante per la nostra Associazione. Vogliamo e dobbiamo mantenere i nostri servizi, per non lasciare solo nessuno, ma per continuare a farlo abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti. Grazie di cuore a chi vorrà sostenere il nostro impegno.



In ricordo del dr. Angelo Di Leo

a cura di Marco Rosselli del Turco
Direttore Rivista "La Nostra Salute"



Angelo Di Leo può essere ricordato in molti modi, come scienziato che ha dedicato tutta la sua vita alla ricerca delle migliori cure oncologiche, in particolare dei tumori della mammella, ma anche come grande uomo, grande perché dotato di un'umanità e una semplicità fuori dal comune.

Originario di Palermo, Angelo Di Leo dal 2003 lavorava all'Ospedale di Prato. Laureatosi nel capoluogo siciliano nel 1988, specializzatosi in oncologia medica a Pavia, Di Leo aveva svolto il suo tirocinio all'Istituto Tumori di Milano. Nel 1996 era andato a lavorare alla divisione di oncologia medica dell'Istituto Jules Bordet di Bruxelles, dove dal 2000 aveva ricoperto la carica di direttore associato e direttore medico del gruppo di ricerca sul tumore della mammella, raggiungendo grandi traguardi nella medicina di precisione, indirizzata a definire le migliori cure per ogni singolo paziente. Nel 2003 è rientrato in Italia, a Prato, come direttore dell'oncologia dell'Ospedale Santo Stefano. È stato il primo italiano a vincere, nel 2019, l'ESMO Lifetime Achievement Award, prestigioso riconoscimento attribuito dalla Società europea di medicina oncologica, per la sua carriera dedi-

cata alla ricerca e alla formazione dei giovani.

Ad aprile scorso aveva lasciato l'incarico per assumere quello di coordinatore dell'Azienda Sanitaria per lo sviluppo di programmi per la ricerca clinica.

È stato un grande onore averlo come componente del Comitato Scientifico di Corri la Vita, e grazie alla sua iniziativa è stato possibile sviluppare in collaborazione con la LILT Firenze e l'Azienda Sanitaria Centro il "Progetto Eva", per il controllo degli effetti collaterali provocati dalle cure oncologiche nelle donne con tumore al seno.

Credo che la nostra comunità e la comunità scientifica internazionale debbano molto ad Angelo. Uomini come lui hanno illuminato il panorama scientifico rimanendo persone semplici, schiette, deliziose da ascoltare e a cui abbeverarsi di conoscenza. Ma quello che più ci ricordiamo di lui è la capacità che aveva di instaurare un rapporto umano,

sincero e personale con i pazienti, che riusciva sempre a rinfancare nella dura lotta contro il tumore.

Amante dell'arte contemporanea, ha scritto che nei capolavori cercava sempre la bellezza "nascosta" che spesso risiede nelle cose semplici, che stanno sotto i nostri occhi e che a volte non riusciamo a vedere.

Questa sensibilità e delicatezza certamente l'aveva anche con le persone, suoi pazienti o amici che fossero, con cui riusciva a instaurare un rapporto fuori dai comuni schemi.

Il grande dolore per la sua perdita, che accompagna chiunque lo avesse conosciuto, è enorme, ma dobbiamo sempre ricordare che è anche stato un grande privilegio incontrarlo e averlo tra noi.

Il suo esempio, gli insegnamenti e l'eredità morale che ci ha lasciato, sono un dono prezioso di cui fare tesoro, un ricordo indelebile di un uomo straordinario.



rubrica

il medico domanda il medico risponde

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



Tumore della mammella, screening e prospettive future

Cari lettori, nella rubrica di questo notiziario ho pensato di intervistarmi da sola. Questa scelta è motivata dalla necessità di aggiornarvi su quello che "bolle in pentola" relativamente allo screening per il tumore del seno. In questo periodo così particolare, durante il quale la pandemia ha occupato la maggior parte dei nostri pensieri e fortemente condizionato la nostra vita, gli screening oncologici sono stati assurti proprio a paradigma di questa emergenza. Non credo che si sia mai parlato e scritto così tanto degli e sugli screening oncologici come in questo periodo. E tra i tre senz'altro quello mammografico è stato, date la frequenza e le caratteristiche di questa malattia, quello su cui maggiormente si sono concentrate attenzioni e preoccupazioni e per cui sia la comunità sanitaria che le donne, in particolare le Associazioni delle donne, hanno fatto sentire fortemente la propria voce.

Che cosa si può quindi dire dello stato di salute dello screening mammografico durante la pandemia?

Far sentire la voce non è stato inutile e i dati nazionali prodotti dall'Osservatorio Nazionale Screening lo dimostrano. Anche se ancora non sono stati recuperati tutti i ritardi maturati, la ripresa è stata più forte per lo screening mammografico. In Italia, nel 2020 la percentuale di mammografie erogate in meno rispetto al 2019 è stata del 37,6%, valore migliore rispet-

to a quello dello screening per la cervice uterina (43,4%) e del colonretto (45,5%). Nella nostra Regione questo valore è stato ancora più contenuto e complessivamente a fine anno è stato erogato il 20% in meno delle mammografie rispetto al 2019. Del tutto peculiare la situazione fiorentina, dove gli impegni sostenuti, aumentando la disponibilità di spazi e personale, hanno dato buoni frutti. A fine anno infatti il numero di mammografie effettuate risultava addirittura leggermente superiore rispetto al 2019! Non solo, a Firenze anche lo screening per il tumore della cervice uterina ha recuperato i ritardi maturati, mentre

“Dobbiamo ringraziare le donne che credono nella ricerca e che vi partecipano”

quello più in difficoltà è ancora lo screening per il tumore del colonretto che, a fine anno, aveva invitato solo il 79% della popolazione avente diritto.

Al di là dei risultati fiorentini, è bene sottolineare che in tutta Italia il minor numero di test di screening effettuati rispetto al 2019 è anche dipeso dal timore dei cittadini che non se la sono sentita di partecipare. È stato infatti valutato che rispetto al 2019, c'è stata una riduzione di adesione allo screening mammografico e cervicale del 15% e addirittura del 20% nel caso dello screening coloretale. È possibile che questa minore disponibilità a partecipare abbia, tra l'altro, interessato le fasce di popolazio-

ne più anziana e probabilmente più intorpidita dal recarsi presso i presidi e i distretti sanitari.

In un periodo durante il quale gli operatori di screening sono stati fortemente impegnati a recuperare i ritardi, qual è il senso del titolo? Che significa parlare di screening standard e di prospettive future?

Potrà sembrare singolare in questo periodo di grande caos, ma l'Osservatorio Nazionale Screening ha ritenuto opportuno onorare gli impegni che si era preso portando avanti il tavolo che si occupa della emanazione delle Linee guida italiane sullo screening mammo-

grafico. Questa operazione prende spunto dalla emanazione delle Linee guida europee con l'intento di definire se e come applicarle al contesto italiano. È un lavoro molto faticoso, che vede il coinvolgimento delle società scientifiche di settore e alcune Associazioni di cittadini e di pazienti. E gli argomenti non solo sono molti, ma sono anche molto caldi. In questo tavolo di esperti si analizzano le evidenze emergenti dagli studi e dalle ricerche sullo screening mammografico e si propongono raccomandazioni in merito a quali fasce di popolazione invitare, quali intervalli di screening proporre, quali test utilizzare.

Proprio questo particolare contesto ci dà l'opportunità di trattare delle prospettive future, richiamando un ar-



gomento affrontato qualche tempo fa: lo screening mammografico personalizzato.

In molti settori, e quindi non solo nello screening mammografico, le innovazioni della tecnologia e le nuove conoscenze ci hanno portati a pensare che forse potevamo cominciare ad offrire interventi più "mirati" rispetto a quello che stiamo facendo attualmente. Cerco di spiegarmi meglio: i ricercatori si sono resi conto che è possibile individuare sottogruppi di persone che possono essere a maggiore o a minore rischio di avere una determinata malattia. Il maggiore o minor rischio di potersi ammalare dipende da diversi fattori alcuni legati alle caratteristiche del singolo individuo e della sua famiglia, altri legati allo stile di vita e quindi in buona parte modificabili. Identificare sottogruppi di persone a maggiore o minor rischio di ammalarsi di tumore al seno, permette quindi di ipotizzare percorsi di prevenzione più personalizzati. Al momento non esistono ricette già pronte e gli ambiti in cui operare sono quelli della ricerca. Quello che ci aspettiamo dagli studi è che ci indichino se interventi di screening personalizzati sulla base del rischio sono efficaci nel ridurre la mortalità per questo tipo di tumore.

E quindi ecco lo studio My Pebs.

Lo studio My Pebs (tradotto in italiano suona più o meno come "il Mio screening mammario personalizzato") è un grande progetto finanziato dalla Comunità europea, coordinato da Unicancer Parigi e che vede il coinvolgimento di Francia, Italia, Belgio, Gran Bretagna, Spagna ed Israele. Lo studio è cominciato a fine 2019 (in tempismo perfetto con la pandemia!) nella maggior parte dei paesi, prevede che in Italia vengano coinvolte 30.000 donne di cui 5.000 a Firenze, in ISPRO e Siena, nella Azienda Ospedaliero-Universitaria Senese. Lo studio è rivolto a donne che nel 2021 e nel 2022 saranno invitate a fare la propria mammogra-



Immagine freepik/dragana_gordic

fia di screening. Alle donne che faranno la mammografia verrà presentato lo studio e se accetteranno di partecipare verranno assegnate, tramite un sorteggio del tutto casuale, ad uno dei seguenti due gruppi: il gruppo di controllo a cui verrà proposto lo screening con mammografia secondo gli intervalli specifici per l'età e il gruppo sperimentale a cui verrà fatta l'analisi del rischio e proposti quindi interventi personalizzati. A tutte le donne che partecipano vengono chieste informazioni sul proprio stato di salute, sulla vita riproduttiva, sulla storia familiare e a quelle che saranno estratte al gruppo sperimentale verrà anche chiesto un campione di saliva da cui ricavare le caratteristiche genetiche utili per definire il proprio livello di rischio. Altro elemento utile per la definizione del profilo di rischio sarà il livello di densità del seno. Per ogni donna, la fase attiva dello studio dura 4 anni, ma la raccolta e l'analisi dei dati si protrarrà più a lungo per permettere valutazioni più complete. Nel gruppo sperimentale sarà possibile suddividere le donne in 4 specifici sottogruppi: uno a bassissimo rischio a cui sarà proposta una successiva mammografia dopo 4 anni, uno a medio rischio cui verrà proposta una mammografia ogni 2 anni, uno a rischio

un po' più alto a cui verrà proposta una mammografia ogni anno e uno a rischio ancora più alto a cui oltre alla mammografia ogni anno potrebbe venire proposta anche la risonanza magnetica del seno. In caso di seno molto denso verrà anche proposta una ecografia mammaria.

Si tratta quindi di una grande sfida!

Sì, indubbiamente lo è e dobbiamo davvero ringraziare le donne che credono nella ricerca e che vi partecipano. Con il loro contributo sarà possibile, fra qualche anno, avere le idee più chiare rispetto a cosa è davvero necessario e come e per chi. Credo che sia importante sottolineare che al fianco delle donne ci sono gli operatori di screening. In ISPRO molti di loro sono impegnati sia nella presentazione dello studio alle donne, sia sul versante clinico, dove radiologi esperti, e che si sottopongono a specifici controlli di qualità, leggono le mammografie ed eseguono le ecografie se necessario. Purtroppo lo spazio a disposizione non permette di approfondire oltre lo studio, ma se qualcuno è interessato può leggerne di più connettendosi al seguente link <http://www.ispo.toscana.it/node/2855> oppure scrivendo a studiscreening@ispro.toscana.it.



sano&buono

a cura di Simionetta Salvini
Dietista, libera professionista, www.simonettasalvini.it



Facile da prendere, difficile da perdere: che cos'è?

Treno, autobus e tempo sono facili da perdere. Il raffreddore è facile da prendere, ma se ne va in genere facilmente. Ma c'è anche qualcosa **molto facile da prendere e molto difficile da perdere**. È una cosa che generalmente trascuriamo ed alla quale pensiamo solo se si avvicina la *prova costume* o un controllo medico.

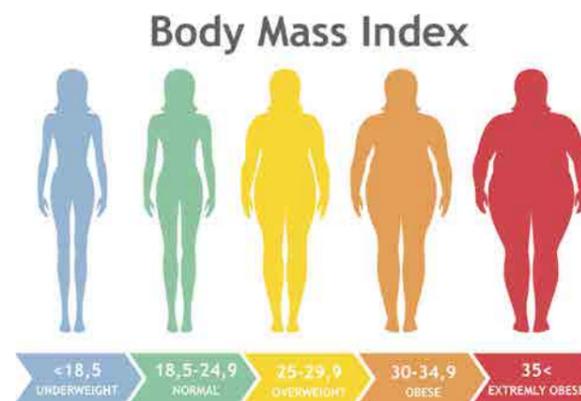
Sto parlando del **peso corporeo**, o meglio dei chili di troppo che accumuliamo col passare degli anni. Spesso pensiamo al peso come ad una cosa statica. Ma proviamo a guardare indietro e vedere come è cambiato il nostro peso nel tempo. Fai un esercizio di memoria: pensa ai tuoi 20 o 30 anni. Qual era il tuo peso? E oggi quanto pesi? Se a 20-30 anni eri normopeso e col tempo sei aumentato di 4-5 chili, la situazione è sotto controllo: **mantieni quel peso e fai di tutto per non aumentare**. Ma se con gli anni l'aumento è stato di 5-10 chili, il rischio di ammalarsi di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, calcolosi della colecisti e di cancro è **triplicato**. Se poi l'aumento è stato maggiore, il rischio è ancora più elevato. Il peso si accumula piano piano, ogni anno 1 chilo in più. E in men che non si dica ci si ritrova facilmente dopo 10-20 anni con 10, 20 o più chili in eccesso: sono arrivati dal nulla, ma mandarli via è molto faticoso.

Come faccio a sapere se sono **normopeso**? Esiste un indice molto facile da calcolare, che si chiama **BMI** (Body Mass Index) o **IMC** (Indice di Massa Corporea): **la formula è peso/altezza² (kg/m²)**. Prendi la calcolatrice e fai questa operazione: peso (in chili) diviso altezza (in metri) e diviso nuovamente per altezza (in metri). Ora guarda il risultato e confrontalo con lo schema in alto a destra. Il fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF) suggerisce agli adulti:

- mantieni un peso salutare (indice di massa corporea tra i 18.5 e 24.9 kg/m²)
- cerca di non aumentare di peso durante tutta la vita
- evita l'aumento della circonferenza vita

Anche la **circonferenza vita**, che è una misura indiretta del grasso viscerale, è un indicatore di rischio, soprattutto cardiovascolare. **Il valore ottimale è di 80 cm per le donne e 94 cm per gli uomini**. Più sale il valore, più il rischio aumenta. Prendi un centimetro da sarta e misura la tua circonferenza, appena sopra all'ombelico, nel punto più stretto del girovita. Che misura leggi?

INDICE DI MASSA CORPOREA	
minore di 18.5	sottopeso
tra 18.5 e 24.9	normopeso
tra 25.0 e 29.9	sovrappeso
30 o più	obeso



Il peso corporeo è il risultato del nostro stile di vita. Se il peso è in eccesso (sovrappeso o obesità) e la circonferenza vita supera i valori suggeriti, significa che mangiamo troppo o ci muoviamo troppo poco. Non c'è equilibrio tra entrate e uscite. È giunto il momento di cambiare.

Cambiare non è facile, ma partendo da piccole modifiche delle abitudini ce la possiamo fare. Scegli una delle tue cattive abitudini e cerca di migliorarla.

Per esempio: sai che la tua porzione di pasta è eccessiva? Inizia da questo. Riduci pian piano la porzione, sostituendo i grammi di pasta che togli con alimenti meno calorici, come ad esempio la verdura: una piccola porzione di pasta può essere condita con un sugo abbondante, ricco di ortaggi. Otterrai un piatto più saziante e meno calorico, quindi meno ingrassante.

Ma quale sugo? La pasta alla Norma, ricca di melanzane fritte e formaggio, non è il miglior esempio. Ecco invece qualche ricetta buona e sana per chi al primo piatto non vuole rinunciare. La porzione "standard" di pasta è di 80 grammi, ma molti di noi ne mangiano di più. Le ricette che seguono sono basate su una porzione da 60 grammi.

Pasta con le melanzane: per 60 g di pasta, pre-



para circa 150 g di melanzane, tagliate a piccoli cubetti. Togli il nocciolo a 5-6 olive e tritale insieme a 5-6 capperi, mezzo spicchio di aglio e una punta di peperoncino. Cuoci la pasta. Quando mancano 4 minuti alla fine della cottura aggiungi le melanzane. Termina la cottura (al dente) della pasta con le verdure e scolala. Condisci subito con olio extravergine di oliva e il trito di olive e capperi.

Pasta con pomodorini ed erbe aromatiche: per 60 g di pasta, considera almeno 150 g di pomodorini maturi. Tagliali a pezzetti. Prepara un trito abbondante di erbe aromatiche, con un po' di aglio e un pezzetto di cipolla e condisci con olio extravergine di oliva. Quindi cuoci la pasta al dente e poi condiscila con i pomodori. Questo piatto, arricchito con una mozzarella fresca, diventa un pasto completo.

Pasta con le zucchine: per 60 g di pasta, prepara circa 150 g di zucchine, tagliate a cubetti. Fai tostare 30 g di pinoli e grattugia 10 g di parmigiano. Cuoci la pasta. Quando mancano 4 minuti alla fine della cottura aggiungi le zucchine. Termina la cottura (al dente) della pasta con le verdure e scolala. Condisci subito con olio extravergine di oliva, parmigiano e pinoli tostati.

Quando ti sarai abituato a questo nuovo modo di mangiare la pasta, correggi un altro errore: dolcetto tutte le sere? Trova un sostituto gratificante, ma meno calorico. Ecco qualche esempio:

Macedonia con frutta di stagione: condiscila con un'arancia spremuta. Non occorre zucchero.

Frutti di bosco freschi: mirtilli, lamponi, more, ribes. Una coppetta super colorata e profumata.

Anguria e melone: tagliali a cubotti e infilali in uno spiedino.

Piccoli frutti: fragole, ciliegie, kumquats, litchies, attenzione però a non eccedere, perché sappiamo che una ciliegia tira l'altra.

E per finire, **combatti la pigrizia!** Meno ore sul divano o sulla sedia davanti al computer e più tempo dedicato al movimento. Anche qui cambiamenti a piccoli passi. Per cominciare rinuncia ad una serie TV e a sostituisca con una passeggiata della stessa durata. Questa passeggiata deve diventare parte della tua routine quotidiana, come lavare i denti o leggere il giornale. Appena sarai un po' più allenato, allunga il passo e scegli percorsi in salita e due o tre volte alla settimana, fai qualcosa di più faticoso. Se non hai voglia di andare in palestra, fai ginnastica in casa. Con una APP sarai più stimolato e farai esercizi più vari. Ma puoi anche inventarti da solo la tua routine, ricordandoti di dedicare qualche minuto di movimento a tutte le parti del corpo. E ricorda lo slogan dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): *every move counts – qualsiasi movimento conta*. Quindi scegli liberamente l'attività che fa al caso tuo e mettili d'impegno.

Non aspettare ancora. Sali sulla bilancia, prendi nota del tuo peso e tienilo d'occhio: non deve più aumentare e se c'è bisogno, sarà una soddisfazione vederlo scendere, per sempre.

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.

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

CORRI LA VITA

abbraccia la Toscana!

Il 26 settembre la XIX edizione tra sport e cultura

Tantissime mete culturali inedite aperte gratuitamente in tutta la regione, sport individuale all'aperto e tanta solidarietà. La diciannovesima edizione della manifestazione cui LILT Firenze offre il suo supporto organizzativo, si distinguerà da tutte le precedenti per una **Corri la Vita Edizione Speciale Toscana** che per la prima volta coinvolgerà tutta la regione: **domenica 26 settembre** torna l'evento più atteso e partecipato dell'anno, che animerà – partendo da Firenze – le dieci province della Toscana con **nuove mete culturali disseminate su tutto il territorio**. Obiettivo: promuovere la raccolta fondi destinata a **progetti dedicati alla cura del tumore al seno** per aiutare le donne attraverso la prevenzione, la diminuzione delle liste di attesa ed il sostegno psicologico.

Lo scopo della raccolta fondi 2021 è fornire sostegno a **Ce.Ri.On. Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT** di Villa delle Rose, **Seno-Network**, il portale che riunisce tutte le Breast Unit italiane e **FILE Fondazione Italiana di Leniterapia**. Inoltre, confidando in una risposta generosa, saranno definite una serie di azioni che coinvolgeranno i medici ed i ricercatori toscani impegnati in questa lotta e sarà sostenuto il **Progetto EVA**, promosso e messo a punto tre anni fa da Corri la Vita in collaborazione con LILT Firenze e l'Azienda Sanitaria Centro, per aiutare attraverso ambulatori gratuiti le donne malate di tumore rispetto alle problematiche di osteoporosi, fertilità, genetica e menopausa legate alle conseguenze del-

le cure nell'intera Area Vasta Fiorentina (Firenze, Prato, Empoli, Pistoia).

Anche quest'anno dunque non ci sarà la tradizionale corsa cittadina lungo percorsi prestabiliti, ma **verrà promosso lo sport individuale** da svolgere all'aria aperta in compagnia di amici e familiari, con i testimonial di Corri la Vita che si collegheranno nell'arco della intera giornata con dirette TV e social attraverso i canali ufficiali dell'evento.

Per tutta la giornata, spazio alla cultura: la manifestazione dà infatti la possibilità – previa prenotazione – di visitare gratuitamente le mete culturali selezionate in tutta la Toscana semplicemente indossando la maglietta ufficiale di Corri la Vita 2021 firmata da **Salvatore Ferragamo** (quest'anno colorata di rosso), che si potrà ottenere dal 1° settembre con una donazione a sostegno delle attività di lotta al tumore al seno.

Il testimonial grafico di questa edizione sarà lo **Stadio Artemio Franchi di Firenze**: progettato tra la fine degli anni '20 e l'inizio degli anni '30 dall'ingegnere Pier Luigi Nervi, tra gli edifici-monumenti più importanti del patrimonio artistico italiano e tra le massime espressioni dell'architettura razionalista. E sarà proprio un'attenzione particolare all'architettura del Novecento il *fil rouge* che legherà le varie tappe dell'iniziativa.

Punti di distribuzione magliette e ulteriori informazioni su www.corrilavita.it

Visite di prevenzione



Sabato 26 e Domenica 27 Settembre in Piazza della Repubblica sarà presente il camper della LILT Firenze dove verranno svolte **visite di prevenzione melanoma**, mentre negli stessi giorni sarà anche possibile effettuare una **mammografia** a Ispro, Villa delle Rose.

La prenotazione (obbligatoria per entrambi gli esami) 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.

EDIZIONE SPECIALE TOSCANA
nel segno dello sport e della cultura

Fiorino d'Oro della Città di Firenze
Regione Toscana
Città Metropolitana di Firenze
Comune di Firenze
CONI
Comitato Olimpico Nazionale Italiano
ADSI Toscana
Associazione Dimore Storiche Italiane

CORRI LA  ITA

Combatti il tumore al seno

Centinaia di mete culturali gratuite in Toscana
per chi indossa la maglietta 2021,
e numerosi appuntamenti
online e in TV per tutti

Stadio Artemio Franchi
Firenze
Pier Luigi Nervi, 1930



www.corrilavita.it

XIX edizione

DOMENICA 26 SETTEMBRE 2021

Vivi una giornata importante, dove vuoi e con chi vuoi!

Si ringrazia Pier Luigi Nervi Project, Braxelles e Ferdinando Buscetti per la concessione della foto.



rubrica
VOCI

a cura di Giovanna Franchi,
Responsabile Servizio Psico-Oncologia della LILT presso Villa delle Rose



Una professione impegnativa e coinvolgente

Il tirocinio post lauream degli Psicologi a Villa delle Rose



@istock.DCC8

Il tirocinio post lauream è un periodo di esperienza professionale guidata per i neo laureati in Psicologia. È un momento cruciale nella formazione dei nuovi psicologi, perché è il loro primo affacciarsi dalla dimensione teorica alla pratica di una professione impegnativa e coinvolgente. Fin dall'apertura del CeRiOn abbiamo pensato che il Centro poteva e doveva avere tra i suoi obiettivi quello di essere uno spazio di formazione per i giovani che si apprestavano a diventare psicologi. Dal 2005 ad oggi più di settanta neo laureati si sono avvicinati nelle nostre stanze, portandoci la loro competenza, la loro freschezza e il loro entusiasmo. Abbiamo chiesto ad **Asia e Francesca** di dar voce anche a tutti i ragazzi che le hanno precedute, con una riflessione sulla loro esperienza a Villa delle Rose.

A marzo 2021 è iniziato il nostro semestre di tirocinio di Psicologia presso il CeRiOn di Villa delle Rose.

Fin da subito abbiamo capito di trovarci nel posto giusto per imparare tanto della professione e di essere entrati a far parte di una grande squadra composta da grandissime professioniste che immediatamente hanno saputo farci sentire accolte.

Il centro si compone, oltre che della parte dedicata alla riabilitazione psicologica, anche della parte dedicata alla riabilitazione fisica, con al suo interno operatori sanitari quali dietisti, fisioterapisti e medici. È proprio questo approccio multidisciplinare e multilivello al benessere del paziente oncologico il punto di forza del centro. È stato molto interes-

te, infatti, osservare la sinergia con cui tutti questi operatori collaborano, specialmente durante le riunioni che vengono svolte settimanalmente in cui tutta l'équipe si confronta sui vari casi clinici e su eventuali difficoltà che il rapporto con le tematiche sanitarie, emotive e sociali connesse alla malattia quotidianamente propone.

Le persone prese in carico dall'équipe di professionisti ricevono una risposta a 360 gradi sugli innumerevoli aspetti, necessità e bisogni che possono celarsi dietro ad una diagnosi di tumore. Ciò aiuta non solo a ridurre il livello di angoscia causato dall'assenza di risposte coerenti e univoche, ma soprattutto dona un forte senso di accoglienza piena e completa. Il paziente è al centro, viene accolto corpo, mente e ogni suo bisogno.

Anche per noi tirocinanti il contatto con i pazienti è diretto, dalla prima telefonata per chiedergli se vogliono partecipare ai gruppi di riabilitazione psico-oncologici per poi continuare a seguirli nel loro percorso all'interno del gruppo, instaurandoci così un rapporto per noi molto arricchente. La nostra partecipazione al gruppo, pertanto, non è mera osservazione, ma è una partecipazione attiva in cui anche noi siamo chiamate dal conduttore ad entrare in relazione con i partecipanti e a metterci in gioco svelando i nostri lati più intimi e vulnerabili.

Francesca ricorda con affetto di quando una partecipante ad un gruppo, Sofia, si diceva molto triste che il gruppo stesse arrivando al termine, Francesca allora le disse che ciò che abbiamo condiviso, provato ed imparato all'interno del gruppo è ciò che ci por-



teremo dentro di noi per sempre, questo farà sì che in un certo qual modo il gruppo “non finirà mai”, e che dentro di noi continueremo per sempre ad esserci l’uno per l’altro. Sofia la ringrazia, dicendole che le sue parole la rincuoravano molto, e terminò il gruppo serena.

Questo senza dubbio lascia un segno anche dentro noi tirocinanti, il sapere di essere stati di supporto e d’aiuto in situazioni nelle quali qualche mese prima faticavamo anche solo ad immaginarci. Un tirocinio ricco, intenso, oltre ogni aspettativa, nel quale si entra in contatto con i nuclei più profondi e basilari dell’esistenza che, se da un lato spaventano, dall’altro ti aprono a quel meraviglioso, quanto a volte funesto ed imprevedibile, multiforme universo chiamato Vita.

Seguendo i gruppi abbiamo capito che essi si rivelano una tappa imprescindibile nel percorso di riabilitazione psicologica in quanto favoriscono il contatto dei partecipanti con la propria sofferenza, facilitano lo scambio, il supporto e l’ascolto dei membri tra di loro e stimolano l’avvio del cambiamento in direzione di un maggior benessere personale e relazionale. Abbiamo sentito i partecipanti raccontarsi, li abbiamo visti commuoversi e ridere di gusto, ad ogni incontro si lasciavano andare sempre un po’ di più, alleggerendosi.

Asia in particolare ricorda quanto detto da una signora durante uno di questi incontri di gruppo: “Non appena sono arrivata qui mi sono sentita accolta e coccolata, un po’ come quando una mamma ti avvolge in una coperta per proteggerti dal freddo”.

Anche Francesca ricorda parole simili di un’altra paziente: “è proprio questa la bellezza e il potere del gruppo, ossia costituire uno spazio nostro, protetto, in cui sentirsi liberi di manifestare quello che siamo senza paura, e siamo fortunate ad averlo questo spazio”. L’opportunità che abbiamo avuto di partecipare ai diversi gruppi, che si svolgono al CeRiOn, ci ha

dimostrato come attraverso diverse tecniche ed attività vi sia un grande sostegno psicorelazionale che aiuta a far scoprire o riscoprire le risorse interne di ciascuno. Attraverso il rilassamento, l’immaginazione, l’espressione corporea e artistica condivisa con gli altri prende avvio un recupero globale della persona.

Nonostante le difficoltà e le distanze imposte dalla situazione pandemica che tutti ci troviamo a vivere, la mancanza degli abbracci e delle strette di mano sono state compensate dagli sguardi, dai sorrisi pieni di speranza che, anche se coperti dalla mascherina, arrivavano al cuore e dalle parole, da quei “Grazie” sentiti e profondi che i membri del gruppo ci hanno rivolto.

Ad Asia, ripensando a questa esperienza e a tutte le persone che ha incontrato e conosciuto durante il periodo di tirocinio, risuona dentro una poesia di Donatella Carmi Bartolozzi: “Sono fatta di ritagli, pezzettini colorati di ogni vita che passa attraverso la mia e che sto cucendo nell’anima. Non sono sempre belli, né sempre felici, ma mi accrescono e mi rendono quella che sono. Ad ogni incontro, ad ogni contatto sto diventando più grande. In ogni ritaglio una vita, una lezione, una nostalgia che mi rendono più persona, più umana, più completa e penso che sia così che si fa la vita, di pezzi di persone che diventano parti di persone, e la parte migliore è che non saremo mai pronti, né finiti, ci sarà sempre un ritaglio da aggiungere all’anima...” questa poesia riesce ad esprimere a pieno l’essenza di ciò che è stato, di ciò che abbiamo compreso durante l’esperienza di tirocinio.

La disponibilità e la passione con cui le psicologhe si mostrano sempre pronte a rispondere ai bisogni dei pazienti, nonché la sinergia con la quale tutte insieme cooperano, è ciò che ci ha colpite maggiormente. Questo viene sicuramente avvertito anche dai pazienti che, come abbiamo avuto il piacere di constatare, non esitano ad affidarsi alle psicologhe

e non vedono l’ora di partecipare alle attività del centro mostrando sempre molta gratitudine e riconoscenza. Ciò che spicca delle psicologhe, infatti, è l’immensa umanità e passione per il proprio lavoro unita ad una grande professionalità e competenza in questo ambito.

Fin dai primi giorni a Villa delle Rose le psicologhe hanno creduto molto in noi e ce lo hanno dimostrato responsabilizzandoci e facendoci crescere sotto molti punti di vista, sia nell’umanità e nella cura da mettere nella relazione con il paziente sia nell’acquisizione delle competenze necessarie allo svolgimento di questo bellissimo lavoro.

È difficile descrivere a parole la quantità di emozioni che abbiamo provato nell’osservare il percorso di questi pazienti così fragili ma allo stesso tempo tenaci e determinati a ritrovare sé stessi nella nuova vita imposta dalla malattia. L’intenso viaggio emotivo che abbiamo sperimentato in questo tirocinio è senz’altro qualcosa sul quale nessun libro studiato all’università poteva averci preparato, siamo quindi profondamente grate a questa esperienza e alle psicologhe, Giovanna, Alice, Elisa, Elisabetta e Benedetta, che hanno saputo guidarci sapientemente e con dolcezza nel difficile mondo della sofferenza senza aver mai smesso di tenerci per mano.



Asia Fuligni e Francesca Lazzeri



Lo sport post Covid: la pandemia ha cambiato il nostro approccio all’attività motoria?



Estate 2021, la ripartenza sembra il titolo di un film di fantascienza, ma non lo è.

Non possiamo negarlo, ci dobbiamo riabituare a delle realtà e modi di vivere che avevamo perso: le palestre hanno riaperto, come le stesse piscine ed in generale gli impianti sportivi.

Stiamo tornando pian piano ad una semi-normalità: la gara di podismo a cui partecipavamo con regolarità nel weekend, il torneo di calcetto con gli amici il mercoledì, la pedalata in gruppo la domenica... tutte cose che ci riportano ai tempi del pre Covid.

Ma qualcosa è cambiato, ce ne rendiamo conto: e non mi riferisco solo alle regole che dobbiamo continuare a seguire in questi ambienti, dal distanziamento all’utilizzo ancora della mascherina dove vi è più affluenza di persone; qualcosa è cambiato anche nel nostro comportamento ed atteggiamento riguardo all’approccio all’attività motoria.

Ci sono molti studi recenti che hanno sottolineato questo cambiamenti e che da uomo di sport consiglio di leggere: ne cito alcuni tra i più interessanti. Primo fra tutti, quello fatto da Sport e Salute, in collaborazione con Swg, dal titolo: “Emergenza Sanitaria Covid 19 e Sport: gli impatti sugli stili di vita dei cittadini e sull’offerta di servizi durante il lockdown”. Questa ricerca analizza in primis il quadro genera-

le dello sport: intervistate circa 2500 Associazioni Sportive, e buona % dei propri iscritti, sono stati sottolineati alcuni punti interessanti:

- È maggioritaria la quota di intervistati che afferma di essersi **mantenuta attiva** durante il lockdown, con l’obiettivo di trarne beneficio sia mentale (58%) sia fisico (58%). È sempre la maggioranza ad affermare l’importanza di tenersi attivi in lockdown così come a dichiarare di aver colto l’occasione per trovare nuove modalità di essere attivi.
- Chi ha beneficiato dello smartworking (spesso soggetti più istruiti e con reddito superiore), riporta i resoconti più virtuosi e dichiara apertamente che il lavoro da casa ha consentito di attuare stili di vita più sani e fisicamente attivi, soprattutto tra i più giovani e nel Sud Italia.
- Il 61% ha cucinato di più e rimarca come ciò sia stato un’occasione per stare insieme ai propri familiari; ciò potrebbe far credere ad un aumento del giro vita non è stato così, anzi: circa la metà degli intervistati (soggetti già interessati allo sport ed al benessere) segnala alta attenzione alla dieta in termini di apporto calorico e attenzione a grassi.



Interessante anche l'approccio delle organizzazioni sportive, che hanno dovuto "inventare" nuove strategie per affrontare e superare questo difficile momento:

- Il 70% delle realtà intervistate afferma che ha sviluppato nuovi servizi on line, da allenamenti in diretta social a creazione di video con consigli tecnici, rivolti ai propri iscritti e non; questo ha portato ad un aumento delle proprie skills riguardo l'utilizzo di nuove piattaforme web ed in generale dell'attività di social media management delle stesse organizzazioni sportive.
- Il 60% dello staff delle associazioni intervistate ha partecipato attivamente alla creazione di questi contenuti.

E come è cambiato l'approccio allo sport da parte del fruitore? Anche qui segnalano uno studio importante appena uscito: "L'impatto del covid sullo sport - Fase Adulti", a cura di Ipsos. Intervistato un campione generico di 1000 cittadini in tutt'Italia, la ricerca ha voluto confrontare lo stile di vita di sportivi e non tra il periodo pre covid e "post". Ecco alcuni punti interessanti che sono emersi:

- Prima del Covid il 42% degli intervistati praticava attività fisica regolarmente (almeno 3 volte a settimana): post Covid tale percentuale è cresciuta passando al 54%: persone che comunque si allenavano almeno 1 volta a settimana hanno aumentato la loro predisposizione all'attività fisica.
- Le restrizioni alla pratica sportiva e all'attività fisica hanno acuitizzato anche alcuni problemi di salute, soprattutto quelli legati al **sovrappeso** e all'**obesità**: 1 persona in sovrappeso /obesa su 4 ha visto acutizzarsi questo di-

sturbo in conseguenza alle misure di contenimento del COVID legate alla pratica sportiva e all'attività fisica.

Sembra scontato, ma tutto questo ribadisce ancora una volta l'importanza dell'attività motoria come veicolo di prevenzione primaria della nostra salute, al pari di un farmaco.

E cosa riguardo ai bambini? Sempre lo stesso studio sottolinea come i nostri ragazzi siano stati quelli che, purtroppo, hanno risentito di più di questo terribile periodo.

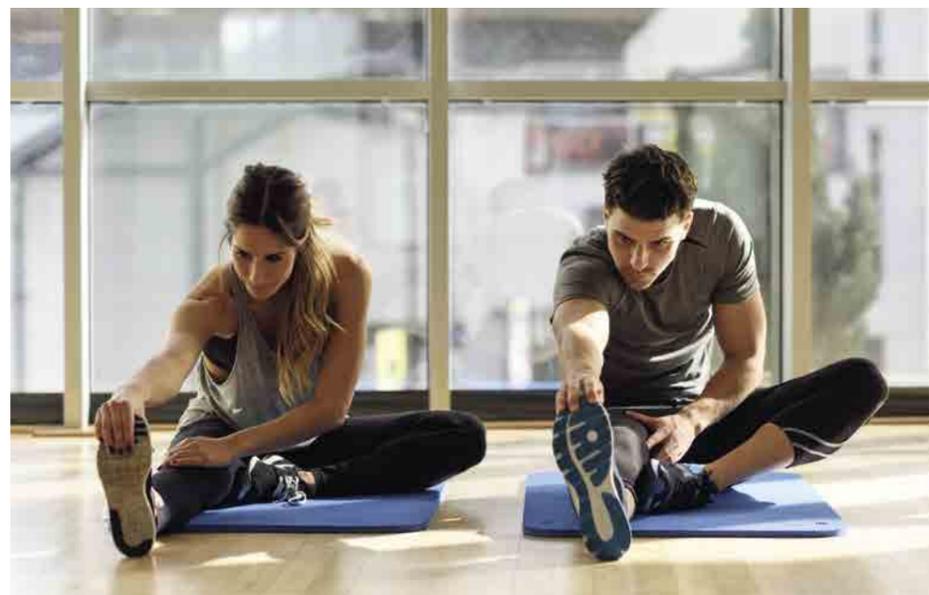
- Prima dello scoppio dell'emergenza sanitaria, il 73% dei bambini di 6-13 anni praticava sport con continuità, rispetto al 59% dei ragazzi di 14-19anni, (fra i quali in misura superiore i maschi e i 14-16enni).
- Con l'arrivo della pandemia il 48 % dei bambini ha dovuto sospendere ogni tipo di attività, uno su 3 circa (35%) ha potuto continuare in modo saltuario, mentre il restante 17% ha praticato regolarmente. Fra i ragazzi minore la quota di coloro che hanno sospeso ogni attività: meno di uno su 3 (30%), mentre quasi uno su 2 (47%) pratica ancora anche se in modo saltuario ed il restante 23% continua in modo regolare.

- Fra coloro che stanno praticando un qualche tipo di attività, la **stragrande maggioranza ha dovuto cambiare sport (circa 1 su 3)** o quanto meno modalità. L'attività all'aria aperta è la nuova modalità maggiormente praticata: circa il 40% delle femmine e il 60% dei maschi (fra coloro che continuano a praticare lo stesso sport ma in modalità diverse); seguono le lezioni online, specialmente fra i giovani di età compresa fra i 6 e i 16 anni e l'home fitness (in particolar modo fra le ragazze). Infine le app, che vengono principalmente usate da ragazzi e ragazze di 17-19anni.

Studi interessanti che hanno sottolineato la voglia di tornare presto a muoverci sia degli adulti che dei ragazzi, perché l'attività fisica, il movimento, che ci era stato in qualche modo tolto nei mesi più "duri" del lockdown, si è rilevato un bisogno primario di ciascuno di noi.

Questa consapevolezza mi fa ben sperare che l'approccio all'attività fisica, e successivamente allo sport, possa crescere e divenire quotidianità nella vita di ciascuno di noi.

Per tutti i benefici che produce e che continuerò a sottolineare nei prossimi redazionali.



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.



VIVI FURBO! Un opuscolo realizzato per i giovani, per dare loro informazioni sui sani stili di vita

Lo trovi su www.legatumorifirenze.it, nella sezione "Prevenzione" o utilizzando il QR code qui a fianco



DARE È RICEVERE

5 X MILLE

Il tuo 5x1000 per credere in un futuro senza cancro. 94051880485

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"**

LILT Sezione di Firenze ONLUS
www.legatumorifirenze.it • www.lilt.it
 info@legatumorifirenze.it
Cod. Fisc. 94051880485
 c/c postale 12911509
 c/c bancario 55000/1000/00075424
 Intesa San Paolo
 Iban IT58Y0306909606100000075424





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 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