

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2022

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

NEL FUTURO DA 100 ANNI

100

1922-2022

LILT. 100 ANNI
DI PREVENZIONE

Direttore responsabile

Marco Rosselli Del Turco

Redazione

Elisabetta Bernardini

Segreteria

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Ass. 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 LILT • in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti con orario lunedì e venerdì 9,00-13,30;
dal martedì al giovedì 9,00-13,30 / 14,30-18,00

**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

Cari amici,

parto da una doverosa riflessione su quello che sta succedendo in questi giorni in Ucraina: la guerra, l'invasione del Paese, la fuga dei civili inermi sotto le bombe, la catastrofe nucleare evocata, ha rotto l'illusione che la pace fosse una consolidata conquista. Tutti dobbiamo credere che sia possibile vivere e lavorare in pace. Intanto oggi dobbiamo aprire i nostri cuori, le nostre braccia e aiutare i profughi. Come LILT faremo di tutto per contribuire, nell'ambito delle nostre competenze, all'accoglienza di queste persone.

Scrivo questo editoriale mentre sono in treno, di ritorno dall'Assemblea Nazionale di tutti i Presidenti e Coordinatori d'Italia che si è svolta a Roma in occasione dei 100 anni della nostra LILT.

Sono ancora vivide le emozioni di questi giorni e il grande orgoglio di far parte di un'istituzione storica come è la Lega Tumori, unico ente pubblico dedicato alla lotta contro il cancro, distribuito capillarmente in tutto il Paese e sostenuto da migliaia di volontari.

Ringrazio pubblicamente il Presidente Nazionale Francesco Schittulli che ha saputo costruire al meglio un'occasione di ritrovo e celebrazione così importante, alla presenza delle più alte cariche istituzionali.

Il nostro pensiero colmo di gratitudine va inoltre a tutte le persone che in questo secolo hanno contribuito a costruire la grande famiglia LILT e si sono spese a sostegno dei pazienti oncologici e della prevenzione.

Negli ultimi mesi abbiamo iniziato delle preziose collaborazioni con enti come Acli e Caritas, che si occupano di marginalità. Siamo partiti dalla constatazione dell'impatto devastante che la pandemia ha

avuto sulle condizioni economiche delle famiglie e dal fatto che l'offerta di servizi sanitari si è ridotta e tutti i cittadini ne hanno sofferto. Riteniamo che sia nostro dovere morale fare qualcosa per sostenere chi in questo momento è più in difficoltà a pensare alla prevenzione e alla propria salute e crediamo sia importante farlo puntando su un organizzato lavoro di rete. Grazie quindi ad Acli e Caritas per l'impegno comune.

Concludo con un appello alla donazione del 5x100 alla nostra Associazione.

Grazie alla generosità di tante persone, che negli anni hanno scelto la LILT Firenze come beneficiaria di questa quota IRPEF, siamo riusciti non solo a sostenere le nostre attività istituzionali, ma anche a incrementarle. Penso in particolare al lavoro che facciamo nelle Scuole per diffondere la cultura della prevenzione e dei sani stili di vita e all'assistenza domiciliare dei pazienti in fase avanzata di malattia. I fondi del 5x1000 ci hanno permesso negli ultimi anni di rendere sempre più capillare il nostro impegno con i ragazzi di medie e superiori del territorio e di acquistare numerosi ausili sanitari come letti ospedalieri, materassini antidecubito e carrozzine, che sono andati ad alleviare le sofferenze dei pazienti domiciliari.

C'è chi dice che donare il 5x1000 non costa nulla. Non mi piace questa affermazione. Si tratta di una scelta generosa e pensata, che deve essere valorizzata soprattutto per la ricaduta fondamentale che ha per associazioni come la nostra. Grazie a chi vorrà sostenerci con la sua preziosa firma.



© istockphoto.narvikk

ALIMENTAZIONE



**dobbiamo mangiare
5 porzioni al giorno
di verdura e frutta!**

La verdura è un nemico nascosto... spesso si insinua nei piatti preferiti a nostra insaputa.

ABBASSO LA PASTA IN BIANCO, VIVA LA PASTA ROSSA.

ECCO COSA DOVRESTI METTERE NEL PIATTO



**VIVA!
FURBO!**

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

 **ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE**

Ti sembra difficile? Dai, con i nostri consigli ce la puoi fare anche tu. Cerca VIVIFURBO e sfoglialo!



Viale D. Giannotti, 23 | 50126 FIRENZE | Tel. 055.576939 | info@legatumorifirenze.it | www.legatumorifirenze.it



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

Il tumore del polmone

Intervista al **dr. Giuseppe Gorini**

Cari lettori, questa volta affrontiamo un argomento che è molto caro alla LILT ed in particolare alla sezione di Firenze e cioè il tumore del polmone e le strategie per contrastarlo.

Per questo motivo ho voluto coinvolgere il Dr. Giuseppe Gorini, medico epidemiologo al quale do il benvenuto in questa rubrica.

Prima di tutto, caro Giuseppe, ti chiedo una breve presentazione di te stesso.

Sono Giuseppe Gorini, mi sono laureato in Medicina e Chirurgia a Pisa e poi mi sono specializzato in Igiene e Sanità Pubblica a Firenze e quindi in Biometria a Milano. In estrema sintesi sono un medico epidemiologo e studio la frequenza con cui si manifestano le malattie, le condizioni che favoriscono od ostacolano il loro sviluppo e quali azioni mettere in campo per eliminare o ridurre la comparsa delle malattie. Ho iniziato ad occuparmi di fumo nel 1995, dal 2001 sono ad ISPRO dove ho iniziato a lavorare su interventi per ridurre l'esposizione a fumo passivo, per prevenire l'abitudine al fumo tra gli adolescenti e per aiutare i fumatori adulti a smettere, partecipando a studi finanziati dalla Comunità Europea, dal Ministero della Salute, dalle Regioni Toscana ed Emilia-Romagna, dalla LILT nazionale e dalle LILT provinciali di Firenze e Reggio Emilia.

Grazie mille Giuseppe, adesso vorrei avere da te un aggiornamento sul tumore al polmone con un approfondi-

mento per quanto riguarda in particolare la nostra Regione: qual è la sopravvivenza e quali sono le cause?

Il tumore del polmone è uno dei tumori più frequenti in Italia ed in Toscana.

Nel 2020, in Toscana, sono state ricoverate per tumore del polmone 3.115 persone di cui l'80% uomini. Come termine di paragone, sempre nello stesso periodo in Toscana sono state ricoverate per tumore della mammella 3.520 donne e per tumore del colon 2.801 persone, di cui il 52% uomini.

La sopravvivenza del tumore del polmone purtroppo non è molto elevata: a un anno dalla diagnosi il 42% dei malati è ancora in vita, mentre a 3 e a 5 anni solo uno su cinque e uno su sei, rispettivamente, sopravvivono. Come ter-

mine di paragone, il tumore della mammella ha una sopravvivenza molto più elevata: ad un anno il 97% delle donne è ancora in vita, a 3 anni il 90% e a 5 anni l'87%. Per il tumore del colon a un anno la sopravvivenza è dell'83%, a 3 anni del 70%, a 5 anni del 65%. Come conseguenza della bassa sopravvivenza, si registrano in Toscana, nel triennio 2015-2017, circa 2.350 decessi l'anno di cui il 70% in uomini.

La causa di gran lunga più importante e che si può prevenire, è l'abitudine al fumo. In Toscana, nonostante la frequenza di fuma-

tori sia in diminuzione, risulta sempre elevata: nel 2015-2018 il 27% degli uomini e il 22% delle donne di età 18-69 anni fumava. Il 71% dei casi di tumore del polmone è attribuibile all'abitudine al fumo. Il rischio di tumore del polmone nei fumatori di un pacchetto di sigarette al giorno è circa 26 volte superiore a quello dei non fumatori, mentre nei fumatori di meno di 5 sigarette al giorno è di circa 5 volte più elevato rispetto ai non fumatori. L'1% dei casi di tumore del polmone è invece attribuibile a esposizione a fumo passivo nei non fumatori. Si stima infatti che circa il 15% dei tumori al polmone tra i non fumatori sia a causa del fumo passivo. Oltre al fumo anche le esposizioni a sostanze cancerogene in ambito lavorativo, come l'amian-

“ La causa più importante del tumore del polmone che si può prevenire è l'abitudine al fumo ”

to, la silice e l'arsenico hanno un ruolo importante nello sviluppo del tumore del polmone. Questo tipo di esposizioni occupazionali sono diminuite molto negli ultimi decenni. Si stima che circa il 14% dei casi di cancro ai polmoni sia attribuibile a esposizione a cancerogeni nei luoghi di lavoro. Invece è cresciuto negli ultimi decenni il ruolo dell'inquinamento atmosferico come fattore di rischio e da non sottovalutare è l'esposizione al radon, un gas presente in natura che si forma nelle rocce, nel suolo e nell'acqua e che non può essere visto, gusta-



to o annusato. Quando il radon penetra nelle case o negli edifici (indoor) dal sottosuolo, può accumularsi nell'aria all'interno e, se l'esposizione è prolungata, aumentare il rischio di sviluppare il cancro ai polmoni. Il 9% dei decessi per questo tumore è attribuibile ad esposizione al radon indoor, mentre l'8% all'inquinamento atmosferico.

Grazie per questo esaustivo aggiornamento e, in funzione di quanto ci hai appena detto, cosa possiamo fare per combattere il tumore del polmone?

Smettere di fumare migliora l'aspettativa di vita anche in soggetti che hanno fumato per molto tempo, nelle persone anziane e anche dopo diagnosi di tumore del polmone.

Il rischio di tumore del polmone è molto più basso negli ex-fumatori e la differenza tra ex-fumatori e fumatori aumenta con l'aumentare del tempo trascorso dall'aver smesso di fumare. Ad esempio, il rischio di cancro ai



mammografico o del colonretto, ma sono in corso studi pilota in Italia, tra cui due coordinati da ISPRO, per sviluppare percorsi di screening con TC a bassa dose integrati a percorsi per smettere di fumare offerti presso i centri antifumo presenti sul territorio. A tal proposito ISPRO, con i partner del progetto pilota finanzia-

ta anche la sede della LILT di Firenze, che da molti anni offre percorsi di gruppo o individuali per smettere di fumare, nonché pagine sul sito web di supporto ai fumatori che vogliono smettere: <https://legatumorifirenze.it/testi/17/>.

Pertanto invito tutti a guardare il sito www.liberodalfumo.it e le pagine web della LILT di Firenze <https://legatumorifirenze.it/testi/17/> come un primo approccio per liberarsi dal fumo o per aiutare amici o parenti a fare altrettanto.

“ Il rischio di tumore del polmone è molto più basso negli ex-fumatori ”

polmoni negli ex-fumatori che hanno smesso da 7 anni è inferiore del 43% rispetto ai fumatori, mentre è inferiore del 72% negli ex fumatori che hanno smesso da 12 anni. Ridurre l'assunzione di sigarette anziché smettere non è altrettanto vantaggioso: il rischio di tumore del polmone rimane simile nei forti fumatori che dimezzano il consumo di sigarette.

Negli ultimi anni si sta affermando anche l'introduzione di uno screening per la diagnosi precoce di tumore del polmone tramite effettuazione della TC a bassa dose a uomini e donne di 55-75 anni, forti fumatori o ex-forti fumatori, che abbiano smesso da meno di 10 anni. Non è uno screening di popolazione come quello

to dal Ministero della Salute, ha sviluppato un sito web per supportare i fumatori che vogliono smettere: www.liberodalfumo.it. All'interno si trovano percorsi studiati per diversi tipi di fumatori: per chi è pronto a smettere, per chi invece ancora non si sente pronto ma ci sta pensando e per chi non ha ancora molto interesse a smettere.

Infine sono state sviluppate alcune pagine per aiutare gli ex-fumatori a rimanere liberi dal fumo. All'interno del sito è possibile trovare la lista dei centri antifumo in Italia e nelle aree coinvolte dallo studio pilota, nonché il numero verde dell'Istituto Superiore di Sanità per supportare i fumatori che vogliono smettere. Tra i centri antifumo, è indica-

Caro Giuseppe, grazie davvero per le moltissime informazioni che ci hai fornito e che spero siano utili per i nostri lettori e per chi è interessato a smettere di fumare!



Dr. Giuseppe Gorini



Erbe aromatiche? Sì! Ecco perché

Perché le erbe aromatiche? Perché con l'arrivo della primavera vien voglia di dare nuovi profumi alle pietanze e arricchire davanzali, balconi e giardini con piante belle e buone. Sapete che il loro utilizzo può aiutarci a **ridurre l'aggiunta di sale** nelle pietanze? E che sono **ricchissime di minerali, vitamine, oli essenziali** e altri e principi attivi, che possono contribuire alla nostra salute, se ci abituiamo ad aggiungerne in abbondanza cucinando? Alcune di queste erbe sono diffusissime e ben conosciute e sono ingredienti di molte ricette della nostra tradizione. Altre invece sono meno note, ma mi fa piacere scoprirle insieme a voi e suggerirvi qualche nuova idea per sperimentarle.

Ecco quindi qualche spunto, ma badate bene: questo non è un trattato di botanica né di erboristeria. Per informazioni approfondite ci si può rivolgere a qualche buon libro (o al web, ma selezionando bene le fonti).

Aneto (*Anethum graveolens*). Molto usato nella cucina scandinava, per insaporire pesce, salse e patate lesse, dalle nostre parti non è molto diffuso, anche se ora lo si trova nei negozi più forniti. È un parente stretto del finocchio selvatico, ma il suo sapore è molto più delicato. Si usa tutta la pianta: steli, foglioline (anche essiccate) e semi.

Basilico (*Ocimum Basilicum*). Esistono oltre 60 cultivar diverse di basilico: quello crespo, l'italiano classico o genovese, il greco (con piccole foglioline) sono i più noti da noi. In Italia è l'ingrediente principe per il pesto alla genovese, o per la "caprese" con pomodoro e mozzarella. Ma che ne dite di provare una dissetante tisana fredda, con basilico e una fetta di limone?

Coriandolo o Prezzemolo cinese o Cilantro (*Coriandrum sativum*). A vederlo assomiglia proprio al suo cugino prezzemolo, ma il profumo è diversissimo e io non lo sopporto. È invece molto usato nella cucina spagnola, centro e sud-americana, indiana. Ottimi i semi essiccati (che in realtà sono dei frutti), che possono essere macinati su carni, pesci, legumi e verdure.

Dragoncello o estragone (*Artemisia dracunculoides*, L.). Una pianta erbacea forse meno nota di altre, ma usata anche in Toscana per insaporire

pesce, uova ed altro. È il principale aroma della salsa bernese.

Elicriso (*Helichrysum italicum*). Pianta perenne diffusissima nel sud e sulle nostre isole, ha dei bellissimi fiori gialli che si possono seccare senza problemi. Non è molto usato in cucina, ma ho trovato una ricetta di pesto di elicriso con nocciole tostate, parmigiano, succo di limone, olio EVO. Lo proverò al più presto.

Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*). Parente strettissimo della cipolla, dei cipollotti e dello scalogno, si presta bene come condimento per le insalate, ma anche per creare interessanti salse per il pinzimonio: suggerisco yogurt greco 0% grassi + senape + erba cipollina e un po' di olio EVO.

Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*). Fantastico in mille modi. I carnivori lo adorano per la porchetta, i pescatariani per la pasta con le sarde, i vegani possono marinare il tofu in un trito di aglio, finocchietto, olio e peperoncino, per poi saltarlo in padella ed accompagnarlo alla verdura preferita.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*). Oltre che per la meravigliosa e profumatissima fioritura – che si può sfruttare per profumare armadi, cassette, biancheria - la lavanda può essere anche usata in cucina. Provate a sbriciolare i fiori in un risotto, mantecato con un po' di ricotta, o per insaporire la panna cotta, magari fatta con lo yogurt greco, per avere un dolce più leggero.

Maggiorana (*Origanum majorana*). Parente strettissimo dell'origano, si differenzia per la peluria presente sui fusti e per le foglioline più chiare. Io adoro i rametti freschi, non ancora legnosi, spezzettati sulle insalatine primaverili.

Menta (*Mentha arvensis*). Esistono numerose specie di menta. Sono in genere facili da coltivare e addirittura infestanti. Si usano in mille modi, ad esempio per tisane (calde o fredde), per insaporire le insalate o per il ripieno dei ravioli.

Nepitella o mentuccia (*Clinopodium nepeta*). Molto comune sui bordi dei sentieri, accompagna spessissimo i piatti a base di funghi, specie porcini, tant'è che gli ortolani spesso offrono qualche rametto di nepitella quando si acquistano i funghi.

Immagine pixabay/security79



So che nel Lazio si usa invece per cucinare i carciofi. Io l'aggiungo spesso alle zucchine trifolate o alle torte salate con ricotta e zucchine.

Origano (*Origanum vulgare*). Ne esistono tantissime specie, più o meno profumate. Facile da coltivare anche in un vaso. In cucina io lo uso ovunque, non solo sulla pizza. Ad esempio, avete provato a condire la pasta con tonno saltato con olio EVO, aglio, qualche pomodoro e tanto origano?

Pimpinella o Salvastrella o Erba noce (*Sanguisorba minor*). Cresce spontanea nei prati ed è comune sulle nostre colline. Ha delle foglioline seghettate, che danno un tocco speciale alle insalate. Si dice infatti che "l'insalata non è buona, l'insalata non è bella se non sa di pimpinella".

Prezzemolo (*Petroselinum crispum*). Forse è una delle erbe più comunemente usate in cucina. Infatti, si dice "sei come il prezzemolo" per descrivere qualcuno che è sempre tra i piedi. Diversamente da molte altre erbe aromatiche non è perenne, ma va riseminato ogni anno. È ricchissimo di vitamina C, per cui arricchisce il pasto in questa vitamina, che oltre ad essere antiossidante, facilita l'assorbimento del ferro. È da molto che non faccio un bollito con la salsa verde: sarà ora di rimediare.

Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*). Anch'esso super conosciuto, sia in cucina che a scopo ornamentale. Se ne vedono spesso in giardino grossi cespugli,

ma anche la varietà prostrata che copre parte di muri a secco o aiuole, con bellissime fioriture invernali. Qui in Toscana si chiama ramerino. Lo conoscete il pan di ramerino? Una brioche dall'impasto molto semplice, diffusa a Firenze e in Toscana. Il ramerino sprigiona il suo profumo e l'uvetta lo rende dolce in modo naturale.

Salvia (*Salvia officinalis*). È una delle più note e comuni erbe aromatiche, almeno per quanto riguarda la salvia officinalis. Esistono numerosissime altre varietà, alcune commestibili, altre solo ornamentali. Io la uso anche per fare una tisana, saporita e rilassante. E in cucina dà un tocco speciale alle carote stufate o soffritte. Per non parlare della salvia fritta...

Santolina o crespolina etrusca. Forse è più nota come bordura dei giardini all'italiana, un piccolo cespuglio verde-grigiastro: io la conoscevo così. Ma ho scoperto di recente che è commestibile e che è endemica nell'Antiappennino tosco-laziale, anche se non molto usata in cucina. Pare sia un interessante condimento per il pesce o per altri secondi piatti grigliati: proverò.

Santoreggia (*Satureja montana*). Dal sapore un po' pungente, è meno nota rispetto ad altre lamiacee, anche se è una pianta diffusa sul nostro territorio. È ricca di oli essenziali di cui vanno ghiotte le api. Provatela! Sta bene con i legumi o tritata su una lattuga per darle un po' di brio.

Timo (*Thymus vulgaris*). In Italia cresce dal mare alla regione montana. Ricchissimo di oli essenziali, tra cui il timolo, responsabile del suo forte profumo e delle proprietà antisettiche e antibatteriche. Ne esistono numerosissime specie che si distinguono per la forma delle foglioline e per l'aroma. Un esempio è il timo serpillio, chiamato in Toscana pepolino. Come si usa? Io faccio un trito di pepolino, rosmarino e aglio che aggiungo a crudo sul minestrone o sulla ribollita, quando li porto in tavola. Oppure ne metto un rametto in una tazza di acqua bollente per una tisana profumatissima.

Zafferano (*Crocus sativus*). Non è la classica erba aromatica, forse è una spezia. Si ottiene dagli stimmi del fiore del crocus sativus, di cui esistono diverse cultivar, che variano per la presenza e intensità del safranale e delle altre sostanze che ne determinano l'aroma ed il colore. In Italia si coltiva in Abruzzo, in Toscana, nelle Marche. Come usarlo? Non solo nel classico risotto. Ma ogni volta che volete dare una colorazione gialla ad un piatto. Non vi capita mai che un sugo vi venga troppo pallido e triste? Un pizzico di zafferano può ravvivarlo e dargli un profumo speciale.

Per saperne di più wikipedia vi aiuta con le informazioni tecniche, ma poi ci sono mille siti e blog di cucina per trovare l'ispirazione adatta al momento.

Buone aromatiche a tutti!





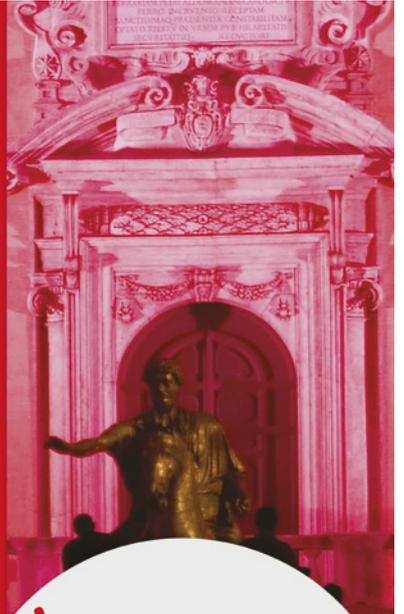
1922 25.02 2022



100
1922-2022
LILT. 100 ANNI
DI PREVENZIONE

25.02 1922
2022

NEL
FUTURO
DA 100
ANNI



TUTTE LE
PRIME VOLTE
DELLA LILT



1922

Il primo Presidente:
Pio Foà, senatore del regno,
luminare di anatomia patologica
e pioniere della
prevenzione oncologica.



1923

Il primo
Statuto
Generale



Il primo
Consiglio
Direttivo
Centrale

1924

1927

Il primo
Convegno
Nazionale



Il primo
Bollettino

1927

1927

Riconoscimento
come
Ente Morale



Riconoscimento
come ente
pubblico

1975





Uscire dalla corazza

L'amore dei figli, punto di forza per affrontare il tumore



designed by Jcomp - Freepik.com

Ormai da tempo, in questa rubrica, abbiamo scelto di descrivere il lavoro al **CeRiOn** attraverso le parole delle persone che qui vengono seguite. Certo, non sarebbe così difficile spiegare “con parole nostre” come siamo organizzati, con quali criteri accogliamo i nostri pazienti, quali sono le considerazioni che ci spingono ad indirizzare una persona ad un gruppo piuttosto che ad un altro, quante sono le figure professionali che contribuiscono a queste scelte e come è prezioso il contributo di ognuna. Ed ogni tanto anche lo facciamo. Ma quando ci vengono regalate testimonianze che descrivono da dentro il percorso vissuto, restiamo incantati dalla peculiarità del racconto. **Veniamo colpiti dall'intensità e la profondità con cui ogni passaggio viene descritto**, dal modo che ognuno trova per ascoltare e dar voce alle proprie emozioni, dalla sincerità nel raccontare lo sforzo di accettare le proprie fragilità, unito alla felicità di imparare a riconoscere le proprie risorse. E anche la capacità di farci percepire l'emozione dell'esperienza dei Gruppi, spazi in cui vengono condivise paure, ansie, speranze e in cui capita spesso di assistere al crearsi di un legame profondo, fra persone che parlano la stessa lingua. **Queste voci ci sembrano il modo migliore per aprire il cuore e la mente di chi alla malattia oncologica si sta affacciando.** Oggi proponiamo la storia di due donne speciali, in cui tante altre potranno riconoscersi, due madri che **hanno trovato nella presenza e nell'amore dei figli uno dei punti di forza del loro percorso.**

Daniela Serra

Febbraio 2010 in attesa del terzo figlio (sarà poi una meravigliosa bambina), sento nella mammel-

la destra una massa dura, grande come una noce, che mi induce a chiedere di poter fare una ecografia, poiché conoscendo molto bene il mio seno (ho fatto sempre controlli da giovanissima), quel rigonfiamento non era dovuto certo alla gravidanza. Era come se sentissi che quella felicità per un'altra gravidanza, dopo un momento difficile di coppia, subisse un arresto, forse a confermare o consolidare ciò che ero o sarei stata. La vita a volte ci pone davanti delle prove che finché non viviamo non sappiamo di poter affrontare. In una settimana il mio mondo è cambiato. Sono entrata in una centrifuga senza quasi avere il tempo di pensare e fare scelte... Non c'era tempo! Ecografia, esame istologico positivo, carcinoma infiltrante, programmazione parto cesareo (Melissa nasce a 32 settimane... perciò incubatrice e alimentazione con sondino). Era lunedì 8 marzo 2010 e fuori nevicava. Il giovedì successivo Tac total body e grazie al cielo quel maledetto bastardo era solo nel seno destro... Devo ringraziare in tutto questo l'amico e medico Luis Sanchez. Ha avviato una macchina efficiente e puntuale. Il carcinoma era grandicello (4,5 cm) e perciò subito iniziai il percorso della chemioterapia neoadiuvante. Sei cicli ogni 21 giorni di quella che viene chiamata la rossa... insomma, non una passeggiata. In questo turbinio c'erano a casa gli altri due figli a cui pensare. Li informai di ciò che la mamma doveva affrontare e cosa sarebbe accaduto. Federica 13 anni ed Emanuele 10 anni allora, mi dissero subito: “Mamma ce la farai e poi comprenderemo tante parrucche colorate e sarai sempre bellissima”. Sì, dovevo farcela per loro e per quell'esserino appena venuto al mondo che non potevo nutrire come volevo.



I capelli cadevano a ciocche e una sera, sola in bagno, iniziai lo "spoglio". Le mie mani portavano via i lunghissimi capelli.... e non solo. E quando mi specchiai dovetti presentarmi a quell'immagine che presto imparai a riconoscere: fu un momento tutto mio. Finiti i cicli di chemio con una massa ridotta del tumore, affrontai un intervento di mastectomia, così importante da dover ridurre anche l'altro seno, ma ero ancora con due mammelle anche se diverse e martoriate, comunque mie. Oggi la data dell'intervento è il pin del mio cellulare. Tolti anche tutti i linfonodi del cavo ascellare, per chiudere in bellezza feci anche 32 sedute di radioterapia.

Dopo qualche anno sentivo il bisogno di fare qualcosa per me stessa e così un giorno lessi di una rappresentazione teatrale di donne che avevano affrontato il cancro. Vidi lo spettacolo e conobbi così le varie attività del CeRiOn. Feci colloqui e visite e nel 2017 entrai a far parte del gruppo delle Florence Dragon Lady Lilt. Un gruppo meraviglioso di donne pazze che con una pagaia in mano muovono un dragone nelle acque del nostro Arno. Ogni volta è un'emozione nuova e la fatica non la senti, ma il cuore si riempie di gioia perché ti senti viva. E sei sopra quel drago che ti riabilita nel fisico e nello spirito. Grazie donne meravigliose! Dopo questo, ho voluto fare altri corsi proposti a Villa delle Rose e sono felice di aver incontrato persone bellissime, accoglienti e pronte a supportarti in tutto. La mia psicologa bravissima Alice, la mia nutrizionista simpaticissima Lisa, la dottoressa Muraça prima e la dottoressa Bracciali ora che seguono il nostro stato fisico e poi tutti i corsi meravigliosi che ho fatto... Scrittura creativa, Velaterapia, Arteterapia... Grazie CeRiOn, perché noi donne un po' spezzate ci sentiamo ancora più donne, coccolate e rispettate.

Nancy Inofuente

Sono qui a scrivere come una volta, sono trascorsi tre anni, tre mesi e tredici giorni dal mio intervento di tumore.

Sono una donna, moglie, madre, amica, lavoratrice, diciamo che ho avuto un periodo scosso, momenti difficili. Alzarmi presto era il mio forte, il mio ritmo aveva sempre funzionato: lavorare tanto, dormire poco e correre sempre. Attualmente ho rallentato un po'.

A volte la vita fa soffrire, non possiamo evitarlo, ma quando ci viene diagnosticata una malattia ci troviamo faccia a faccia continuamente con il volto più crudele della vita. Tuttavia possiamo arrivare a controllare parte di questa sofferenza imparando ad analizzare la realtà, a prendere le decisioni giuste, ad automotivarci, a riconoscere lo stato emotivo di un'altra persona e a gestire i conflitti. Solo così potremo vivere meglio. Questa consapevolezza l'ho acquistata poco a poco insieme a chi per mesi mi ha aiutata e ha fatto sì che uscissi dalla mia impenetrabile corazza. Lei è la mia Psicologa di Villa delle Rose.

Il mio medico curante mi parlò di questo Centro, a quel tempo ero impaurita, avevo tanti dolori, prendevo tanti farmaci, praticamente ero una oppiomane camminante. Non so ancora come sono trascorsi diciotto mesi della mia vita, anzi a tratti ricordo che la mattina andavo a lavorare e il pomeriggio dormivo sul divano, cercavo di aiutare con le faccende di casa, mio marito e mio figlio hanno avuto una pazienza disarmante, le loro carezze e il loro amore mi hanno riportata nuovamente a casa, per molto tempo ero smarrita e ferita.

Il percorso psicologico mi fu proposto subito alla prima visita però lo rifiutai dato che non riconoscevo di aver bisogno, ricordo ancora la mia risposta: io sto benissimo, pensai, perché dovrei parlare con qualcuno che non mi conosce. Ho trentadue punti di sutura al

collo, avevo la spalla, le braccia dolenti e l'anima a pezzi, iniziai a fare riabilitazione con le fisioterapiste, con la loro professionalità mi fecero sentire subito coccolata, qualcuno capiva il mio dolore poiché a casa non mi lamentavo mai. Nei primi mesi il silenzio dei miei giorni e l'impossibilità di distrarmi sono state le cose più pesanti da sopportare, portavo ancora addosso le ustioni dell'inferno che avevo attraversato, era difficile riconoscere di non essere più la donna energica di una volta e così piano piano capii che era arrivato il momento di parlare con qualcuno. Fu di lunedì quando andai dalla psicologa la prima volta, avrei potuto tirarmi indietro invece ero seduta lì di fronte, incredula, perplessa, presa da un irrefrenabile nervosismo. Con un'espressione estatica mi sono ripetuta per decine di volte: lasciati andare, apri il tuo cuore, raccontati. Non ricordo ancora di che ho parlato, posso immaginare di aver detto solo la mia fragilità.

Dopo diverse sedute ho acquistato confidenza e lei mi propose un percorso di Teatroterapia. Ero entusiasta, la mia prima volta insieme ad altre persone con le mie stesse fragilità. Ho visto occhi tristi, spaventati, oggi mi rendo conto che gli occhi spaventati erano i miei, forse allora potevo vedere solo così, ricordo di aver sorriso tanto insieme a loro.

Ho fatto anche Yoga, Rilassamento, ho riacquisito il tono di voce con le sedute di Logopedia, i dolori forti sono stati alleggeriti grazie all'osteopata, alle fisioterapiste e anche ai percorsi di aiuto, veramente tutti mi hanno teso la mano.

Oggi non prendo più gli oppioidi e ho conosciuto il gruppo Impronte Lilt da poco, insieme ad altre donne camminiamo e ci raccontiamo. Ho anche il personal trainer, è mio figlio Diego, ed insieme abbiamo iniziato da poco a correre. Sono sicura che il suo amore e la voglia di vederlo crescere mi hanno spinto a reagire e ad andare avanti. Oggi ci sono!



Mascherine e resilienza

Due anni delle Florence Dragon Lady Lilt

Cecilia Picchi



In questi giorni i media propongono bilanci e riflessioni di due anni esatti di pandemia e anche noi ci domandiamo come li hanno trascorsi le dragonesse. Oltre alle difficoltà personali, familiari, sociali e lavorative comuni a tanti e a problematiche dei pazienti oncologici, follow-up rimandati, visite difficili da riprogrammare, non semplice accesso alle strutture sanitarie, solitudine durante le visite perché gli accompagnatori non possono entrare negli ambulatori e preoccupazione per eventuale contagio in pazienti fragili, è interessante domandarsi **l'impatto che la pandemia ha avuto su un'attività di gruppo come la nostra.**

Lo stare insieme, il ritrovarsi, l'andare in dragon boat, il significato reale e metaforico del trovarsi sulla stessa barca, l'usare insieme lo spogliatoio, il condividere abbracci e sorrisi, l'organizzare eventi e l'incontrare dragonesse di altre città sono **linfa vitale per una squadra che trova la sua essenza nel recupero psico-fisico dopo tumore al seno.** Difficile da conciliare con il distanziamento anti-Covid.

Ripercorrendo le foto di questi due anni ci sorprendiamo nel constatare che sono più del previsto e con soggetti diversi. La lista delle attività che ci siamo inventate per stare insieme è sorprendentemente lunga. Dopo lo sconcerto dei primi giorni di lockdown, ci siamo piano piano messe in movimento per trovare **attività alternative**, abbiamo scoperto le potenzialità dei media e poco a poco abbiamo imparato a usarli con disinvoltura, abbiamo scoperto il piacere delle passeggiate insieme e la bellezza di angoli nascosti della nostra splendida Firenze. Le nostre compagne Luisa&Luisa sono riuscite a far aprire per noi le porte di attività artigianali, musei e fondazioni, palazzi e

terrazze che non immaginavamo si potessero aprire.

Lo stare insieme, che da sempre davamo per scontato, in un attimo ci è stato impedito. **Dopo giorni di distanziamento è stata una grande emozione poterci rivedere via Zoom**, ritrovare i nostri sorrisi e riconoscere le nostre voci dentro uno schermo, chi lo avrebbe mai immaginato che una finestrina di pochi centimetri ci avrebbe fatto sentire vicine! **Ma l'emozione più grande è stata quando i DPCM hanno permesso di uscire** e fare passeggiate e, fra mascherine e mille raccomandazioni di stare lontane e senza abbracci, siamo riuscite finalmente a ritrovarci, seppur con una distanza innaturale per noi. Abbiamo impiegato il tempo prendendoci cura dell'oggetto che permette i nostri allenamenti, il fulcro della nostra attività: **abbiamo restaurato i dragoni.** Armate di carta vetrata, pennelli e coppale li abbiamo accarezzati e coccolati, tirati a lucido pronti per la ripartenza. Riti propiziatori di un **trekking estivo alle sorgenti dell'Arno**, con abluzioni e formule magiche, sono stati di buon auspicio per una timida e accorta ripresa. **Finalmente siamo tornate in barca, una per panca e con visiera, ma che emozione!** La panchetta che prima ci sembrava scomoda all'improvviso ci è parsa accogliente. Pagaia in mano e via a immergerla nell'acqua come se l'Arno fosse il più cristallino dei mari caraibici. Lungo periodo, indubbiamente difficile, ma durante il quale abbiamo nuovamente sperimentato l'arte della **resilienza**, virtù che già durante il periodo delle terapie oncologiche avevamo messo in atto, ma questa volta tutte insieme perché, come tante volte abbiamo sentito ripetere, 'nessuno si salva da solo'.



L'importanza dell'attività fisica nella lotta alla sedentarietà

Le nuove linee guida dell'OMS



Foto: freepik/trachartz

Muoversi è importante, lo sappiamo ormai tutti. Ma quando è la stessa OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che lo sottolinea, è un po' come mettere un acceleratore all'argomento e tornare, con determinazione, a ribadire l'importanza e la centralità sulla nostra salute.

Le nuove raccomandazioni dell'OMS sono da poco uscite (le ultime risalivano al 2010) e si pongono un grande obiettivo: **ridurre del 15% l'inattività fisica entro il 2030, invitando tutti, bambini, adulti ed anziani, a muoversi di più e, soprattutto, regolarmente.**

Il direttore generale dell'OMS, **Tedros Adhanom Ghebreyesus**, ha dichiarato: *"Essere fisicamente attivi è fondamentale per la salute ed il benessere e può aggiungere anni alla vita e vita agli anni. Ogni passo conta, soprattutto ora che dobbiamo affrontare i vincoli imposti dalla pandemia coronavirus. Tutti dobbiamo muoverci tutti i giorni, in modo sicuro e creativo"*.

Analizzando gli ultimi dati statistici della stes-

sa OMS, viene evidenziato come **1 adulto su 4 e 4 adolescenti su 5 non svolgono abbastanza attività fisica** e questo ha un notevole impatto economico sulla sanità dei singoli stati. Inoltre, se la popolazione mondiale fosse fisicamente più attiva si eviterebbero, ogni anno, fino a 5 milioni di decessi.

Ma andando più sullo specifico, **cosa consigliano queste nuove linee guida?**

Ma andando più sullo specifico, **cosa consigliano queste nuove linee guida?**

“ Essere fisicamente attivi è fondamentale per la salute ed il benessere e può aggiungere anni alla vita e vita agli anni ”

Possiamo raggrupparle e schematizzarle nei seguenti punti:

1. raccomandazione di 150-300 minuti di attività aerobica (da moderata ad intensa) alla settimana, per gli adulti;
2. per adolescenti e bambini, almeno 60 minuti di media alla settimana;
3. dall'adolescenza, ma soprattutto sopra i 65 anni, le persone dovrebbero includere nella propria attività esercizi per il miglioramento dell'equilibrio, la coordinazione motoria e la forza.

L'argomento che viene maggiormente sottolineato da queste nuove indicazioni è **l'attenzione rivolta**



allo stato non solo fisico della popolazione, ma psicologico: si menziona più di una volta come una regolare attività motoria porti con sé una riduzione dei sintomi di depressione e ansia, contrastando al tempo stesso il declino cognitivo e migliorando la memoria della salute del cervello.

Molti studi scientifici dimostrano come l'attività fisica, l'analisi e ripetizione di un gesto motorio specifico, diventino la caratteristica essenziale per un **aumento delle sinapsi del nostro sistema nervoso.** "La potenza è nulla, senza controllo" recitava una nota pubblicità

degli anni '90: frase non fu più adatta per sottolineare l'importanza del movimento per l'atti-

ra del Chinesiologo, Laureato in scienze Motorie, specializzato nella teoria di allenamento e di

“ Se muoversi è importante, lo è ancora di più farlo con metodica ”

vazione costante e l'allenamento dei nostri neuroni.

La strada è ancora lunga, ma alcuni stati hanno iniziato a recepire queste direttive: la nostra stessa Nazione ha approvato una **nuova riforma dello sport** dove, ad esempio, per la prima volta viene riconosciuta la figu-

tecniche riabilitative e progetti come le palestre della salute, dove Medici, Fisioterapisti e Laureati in Scienze Motorie cooperano insieme, nella salvaguardia dei propri clienti, sono ormai realtà sempre più presenti nelle nostre città.

Le stesse palestre, centri fitness ed associazioni sportive di qualsiasi disciplina prevedono sempre di più la **presenza di Laureati in Scienze Motorie nei propri staff**, segno di un'attenzione maggiore alla qualità del servizio offerto.

Perché se muoversi è importante, lo è ancora di più **farlo con una metodica:** capire lo stato di salute di partenza, tramite un'anamnesi generale iniziale, visita sportiva compresa, è sicuramente un primo importante step da considerare.

Poi, un unico dogma: programmare ed analizzare, magari con un coach professionista a cui affiancare il nostro percorso di allenamento.

Ed infine, **darsi un obiettivo, effettivo ed alla nostra portata**, da raggiungere.

Per aumentare la nostra determinazione e consapevolezza della strada percorsa.

Un obiettivo come, ad esempio, la prossima **Corri la Vita**, prevista per Domenica 25 Settembre, da percorrere passeggiando o magari correndo; una 10 km circa, considerabile come il trampolino di lancio per altre sfide più importanti, che possono sfociare, perché no, nella partecipazione alla **Firenze Marathon**, la regina delle gare podistiche.

Siamo molto bravi a trovare le scuse per non fare.
E allora, tiriamo invece fuori le cose che ci piace fare, valorizziamole e mettiamoci più energia.

EVERY MOVE COUNTS...
basta un'ora al giorno di movimento e un'attività più intensa 3 volte alla settimana.
Scegli quello che ti piace.



ATTIVITA' FISICA

Non servono attrezzi:
USA LA TUA CAMERA COME FOSSE UNA PALESTRA

Tu come ti muovi?








VIVI FURBO!

Ti sembra difficile? Dai, con i nostri consigli ce la puoi fare anche tu. Cerca VIVIFURBO e sfoglialo!



LILT LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire e vivere

ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI FIRENZE
Viale D. Giannotti, 23 | 50126 FIRENZE | Tel. 055.576939 | info@legatumorifirenze.it | www.legatumorifirenze.it



In occasione delle celebrazioni per i **100 anni della LILT** è stata ricevuta una delegazione dei Presidenti Provinciali e Coordinatori Regionali in Vaticano.

Nella foto il Presidente LILT Firenze **Alexander Peirano** con **Papa Francesco**.

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.

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

LA PREVENZIONE È SERVITA.

100
1922-2022
LILT 100 ANNI
DI PREVENZIONE



GRAZIE AD UNA SANA ALIMENTAZIONE, LA VITTORIA CONTRO IL CANCRO INIZIA A TAVOLA.

L'olio extra vergine d'oliva (100% italiano) è il nostro primo alleato.



LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire e vivere



SIRE
Società Italiana Ricerche Oncologiche

5X1000

DARE È RICEVERE



Per destinare il **5x1000** dell'IRPEF alla lotta contro il cancro,
firma nella casella riservata agli **"Enti del terzo settore"**
e scrivi il codice fiscale della LILT Firenze

94051880485

La **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Firenze**
è accanto al malato oncologico e alla sua famiglia da 100 anni

legatumorifirenze.it



IL TUO 5X1000 PER CREDERE IN UN FUTURO SENZA CANCRO