

La Nostra Salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 2/2022

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

Cari amici, con piacere vi informo che il dr. Eugenio Paci è stato rieletto Coordinatore LILT della Toscana. Ho presentato la sua candidatura al Presidente Schittulli e l'ho sostenuta con forza. L'ho fatto consapevole della visione comune che abbiamo sulla necessità di una LILT forte e unita a livello regionale e con la certezza che il dr. Paci (che si è dovuto dimettere dal nostro Consiglio provinciale come richiesto dal nuovo Statuto nazionale, per incompatibilità di ruoli), avrebbe comunque continuato a darci una mano e a mettere a disposizione della nostra Associazione la sua professionalità.

Nell'articolo che ha scritto per questo numero del Notiziario, potrete leggere le iniziative che intende mettere in atto sul territorio regionale.

Si è recentemente concluso il progetto di ricerca coordinato da LILT Firenze, in collaborazione con Luoghi di Prevenzione e LILT Reggio Emilia, finanziato da LILT Nazionale, per valutare come sia possibile integrare gli interventi di cessazione del fumo di tabacco con uno screening per il tumore del polmone con TAC spirale. Questo importante lavoro conferma la nostra attenzione per la lotta contro il fumo e vi daremo prossimamente notizie più dettagliate sui risultati.

Come tutti gli anni è ormai abitudine, ci stiamo occupando dell'organizzazione di Corri la Vita, la grande manifestazione ideata da Bona Frescobaldi che quest'anno festeggia il ventennale e che per noi è importantissima, perché ci consente di mantenere il nostro impegno al Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose.

L'appuntamento è per domenica 25 settembre, tornan-

do finalmente in presenza in piazza.

E grazie al finanziamento di un bando promosso proprio da Corri la Vita, stiamo partendo con un importante progetto in collaborazione con Acli e Caritas.

L'obiettivo è quello di promuovere la prevenzione e la diagnosi precoce del cancro alla mammella in donne che si trovano in difficoltà socio economiche.

Sono davvero orgoglioso della rete che abbiamo creato con queste istituzioni storiche che come noi operano sul territorio da tanti anni e ringrazio il Comitato Scientifico di Corri la Vita che ha sostenuto la nostra proposta riconoscendone la rilevanza sociale.

Un promemoria per chi deve ancora fare la dichiarazione dei redditi: mi permetto di ricordarvi l'importanza della donazione del 5x1000, linfa vitale per le associazioni come LILT. Per sostenere le nostre attività istituzionali basta scrivere il codice fiscale 94051880485 nel riquadro relativo agli enti del terzo settore.

Grazie, a nome mio personale, della LILT e delle persone che beneficeranno del vostro aiuto.

Dal 14 al 19 giugno, infine, presso l'Area Feste di Viale Tanini al Galluzzo, torniamo con l'evento "Il Galluzzo per la Lilt", giunto alla decima edizione.

Ancora una volta saranno i nostri eccezionali volontari ad aiutarci a cucinare e servire pizze, primi e tanti altri piatti che ogni anno impegnano tutte le nostre energie, ma riscuotono tanto successo e ci permettono di raccogliere fondi per il Servizio Camo di assistenza domiciliare.

Non mancate!

Alexander Peirano, Presidente LILT Firenze

IL TUO 5X1000 PER CREDERE IN UN FUTURO SENZA CANCRO



**La Lega Italiana per la Lotta
contro i Tumori Firenze**

è accanto al malato oncologico e alla sua
famiglia da 100 anni grazie a persone come te

legatumorifirenze.it



CODICE FISCALE 94051880485



approfondimento

a cura di Eugenio Paci
Coordinatore Regionale LILT Toscana

Il nuovo Coordinamento Regionale delle Associazioni Provinciali LILT della Toscana

Uno strumento per crescere tutti insieme nella lotta contro i tumori

Quest'anno si festeggiano i **100 anni** di attività della Lega Italiana Lotta per la Lotta contro i Tumori, ente presente capillarmente in ogni provincia d'Italia. Questa longevità dimostra che ancora oggi il volontariato di tanti cittadini, quello dei professionisti e la partecipazione delle persone che hanno vissuto l'esperienza della malattia oncologica sono alla base della nostra vita sociale e conferma il **legame che, ancora oggi, abbiamo come LILT con la realtà della nostra regione.**

La recente esperienza della pandemia Covid19 ha dimostrato quanto la salute sia importante per tutti noi. La solidarietà e il contributo del volontariato sono stati fondamentali per aiutare a vivere chi era in difficoltà nell'emergenza. In questi due anni, il nostro sistema sanitario ha molto sofferto, rispondendo con i suoi professionisti, ma indubbiamente chi era affetto da un cancro ha sofferto più degli altri. **La prevenzione e la diagnosi tempestiva dei tumori hanno avuto pesanti ritardi**, esemplari negli screening organizzati dal servizio sanitario regionale e oggi nelle liste di attesa per prestazioni importanti.

In questa situazione **la LILT ha saputo mantenere la sua presenza**, innanzitutto restando vicino ai cittadini e ai più fragili in quanto malati di tumore.

Oggi vogliamo rafforzare il nostro rapporto con le tante persone in difficoltà per i disagi avuti nei servizi sanitari, per riavvicinarle alla prevenzione e all'attenzione alla propria salute.

La LILT perseguirà questo obiettivo anche con strumenti nuovi, modificando la propria organizzazione per poter meglio realizzare la sua missione. La recente approvazione del **nuovo Statuto della LILT nazionale** ha istituito i *coordinamenti regionali*, uno strumento che va incontro alle nuove esigenze poste dalla legislazione sul terzo settore, che sta riorganizzando le associazioni impegnate nel volontariato in Italia. Una realtà che in Toscana ha una grande presenza, ma deve basarsi, per rispondere alle complesse esigenze della lotta contro i tumori, sempre di più su competenze, strutture efficienti oltre alla partecipazione attiva dei cittadini.

Il lavoro in rete delle Associazioni Provinciali LILT, in stretto rapporto con LILT nazionale, permetterà di avere **più idee e strumenti in comune**, di utilizzare al meglio le risorse disponibili e accrescere la capacità di rispondere ai bisogni di formazione, assistenza e promozione della salute. Inoltre, potrà **facilitare la collaborazione con le istituzioni pubbliche** che sovrintendono alla sanità, alla salute e al welfare, cioè con la Regione Toscana così come con le Province e i Comuni (e a Firenze con la Città Metropolitana).

LILT ha livelli diversi di sviluppo nelle nostre realtà pro-

vinciali. Il pilastro principale sono certamente il volontariato e l'attenzione ai pazienti oncologici, senza di questo non saremmo la LILT. Ma la nostra missione si sviluppa in una **attiva presenza in tante aree importanti**. Le iniziative tra i giovani, nella scuola e con gli insegnanti per promuovere corretti stili di vita ("guadagnare salute", in un noto slogan), la lotta al fumo per aiutare chi vuole smettere, la promozione di una sana alimentazione, trovano a livello locale risposte ancora disomogenee e richiedono un impegno collettivo per migliorare le competenze tecnico-scientifiche in tante discipline, per formare e educare ma anche per comunicare. Le LILT promuovono **iniziative, campagne di prevenzione e momenti di riflessione pubblica** che oggi, per essere efficaci, richiedono l'uso dei social e dei media che devono divenire portatori non solo di contenuti corretti, ma anche tecnicamente di elevata qualità.

Bisogna raccogliere dati e informazioni per contribuire tutti, a partire dalle associazioni provinciali che hanno attività clinico-diagnostiche, all'obiettivo di **fornire assistenza e cura di qualità per difendere la salute dei cittadini**, e contribuire, possibilmente, a iniziative di ricerca applicata alla salute. Tutto ciò richiede strumenti e sistemi informativi adeguati e il coinvolgimento di professionisti qualificati. La LILT in Toscana spesso si affianca al Servizio Sanitario Regionale, integrando i servizi offerti nella forma più condivisa ed efficace possibile soprattutto per facilitare una partecipazione attiva e informata. Questo è ciò che succede quando le stesse donne sono protagoniste, ad esempio nei servizi di riabilitazione oncologica (come il CeRiOn ISPRO-LILT a Firenze), con attività da costruire insieme nell'esperienza della malattia, come avviene con l'esperienza del Dragon Boat, esemplare esperienza di cui LILT è protagonista. In alcune realtà, la Lega contro i Tumori contribuisce infine all'assistenza ai pazienti nella fase finale della vita, non solo sostenendo i servizi che offrono le cure palliative, ma anche con attività di sostegno, più umili ma essenziali, come quella di fornire assistenza con indispensabili ausili per continuare a vivere questa fase così difficile. Speriamo che questo nuovo strumento, il **Coordinamento Regionale**, ci permetta di ritrovarci, di condividere le competenze, le idee, le passioni per meglio rispondere in tutta la Regione Toscana ai bisogni delle persone, mantenendo vivo quello spirito di partecipazione e volontariato che deve essere sempre alla base della attività della Lega contro i Tumori. Dobbiamo far crescere il senso di appartenenza delle associazioni provinciali e di tutti i loro soci alla comunità regionale, convinti che questo non possa che far bene alla LILT.



Idee per picnic sani

Stai partendo per un viaggio in macchina, per una gita in montagna, o vuoi passare la giornata sotto all'ombrellone in riva al mare o al lago, o tranquillamente sdraiato sul divano? Se ti riconosci in una di queste situazioni, ecco come organizzare un pranzo fresco e sano e veloce da preparare. Sei certo più bravo di me a preparare la borsa del picnic e forse anche molto più veloce: panino con salumi, patatine fritte, vino, merendina e il gioco è fatto! Il tuo è un picnic veloce da preparare, ma non posso dire che sia particolarmente *sano*. Manca qualcosa e c'è troppo di qualcos'altro, ma per alcuni è davvero difficile pensare ad un picnic diverso. Ecco allora come preparare un picnic estivo, tenendo sempre in mente il Piatto del Mangiar Sano di Harvard.



1. Per chi non rinuncia al panino col prosciutto.

Se non puoi fare a meno di pane e salame, aggiungi un contenitore con qualche pomodorino, pezzi di cetriolo, bastoncini di carote, peperone e sedano e un po' di frutta. Completeranno con vitamine e minerali il tuo pasto, già ricco di carboidrati e di proteine animali e troppo ricco di sale!

2. Per chi non rinuncia al panino, ma vuole imbottirlo con qualcosa di diverso e sano.

Potresti scegliere pane integrale e proteine vegetali. Quali? Ad esempio, una fetta di cecina (torta di ceci), oppure una crema di lenticchie o fagioli (spalmala sui due lati interni del panino, ma non metterne troppa altrimenti uscirà tutta fuori): completa l'imbottitura con verdure grigliate ed erbe aromatiche. Se preferisci rimanere sul tradizionale anche l'uovo (sodo o in frittata) è un ottimo ripieno per il tuo panino, anche in questo caso con l'aggiunta di verdure (es. frittata con cipolle, zucchine, spinaci). In uno scatolino metti cubetti di melone e anguria per rinfrescarti.

3. Per chi parte zaino in spalla e vuol far venire l'acquolina in bocca a tutto il gruppo.

Il peso in questo caso gioca un ruolo importante, considerando che non si potrà rinunciare a portarsi almeno 1 litro di acqua per persona. La logistica non permette una borsa frigo, quindi attenzione agli alimenti deperibili. Torte salate o panini si

presta-
no bene.

Un sacchetto di plastica con zip di chiusura potrà contenere carote, ravanelli e pomodori datterini. La frutta è meglio intera, con la sua buccia di protezione: albicocche, pesche, susine, uva sono una buona scelta, ma è bene metterle in uno scatolino rigido se non vuoi brutte sorprese. E se la strada è lunga e la fatica è tanta, serve un surplus di carburante: noci, nocciole, mandorle, uvetta, fichi o albicocche secche ti daranno energia nei momenti di stanchezza lungo il sentiero.

4. Per chi poltrisce sotto all'ombrellone o in casa al fresco.

Qui è più facile sbizzarrirsi, ma bisogna limitare le calorie, visto che il dispendio energetico per chi legge un libro all'ombra non è molto elevato. Inizia il pasto con una bella insalata o con un pinzimonio di verdure miste, il tutto condito al momento. Scegli poi uno dei piatti freddi che seguono. Pensalo come un puzzle componibile: carboidrati + proteine + verdure e componilo come preferisci. Se lo vuoi meno calorico togli farro e riso e trasformalo in semplice insalatona (verdure + proteine). A metà pomeriggio frutta fresca a volontà e un gelato, solo se hai fatto un po' di movimento!

Farro e gamberetti, con rucola e pomodorini.

Lessa il farro al dente. Scotta i gamberetti surgelati e insaporiscili con olio, limone e erba cipollina, aneto o simili. Taglia a dadini i pomodorini rossi (maturi, ma non mollicci). Lava la rucola e spezzettala con le mani. Unisci gli ingredienti e mescola. Prepara a parte il condimento: olio, limone, pepe e poco sale. Condisci solo al momento del consumo.

Riso nero con trancio di salmone affumicato, cipollotti freschi, pomodorini e capperi.

Lessa il riso al dente. Taglia il salmone e i pomodorini a cubetti. Affetta i cipollotti (o tritali se preferisci). Dissala i capperi e poi tritali. Unisci tutti gli ingredienti. Prepara a parte il condimento: olio, senape, aceto balsamico, pepe e poco sale. Condisci all'ultimo momento.

Panzanella, pappa al pomodoro, insalata greca o caprese, insalate con ceci o fagioli

sono altre idee facili e trasportabili, ma ricorda che l'ingrediente principale per le giornate estive è l'acqua: d'estate più che mai non dimenticarti di bere acqua in abbondanza.



Foto: Freepress

Dal 14 al 19 Giugno

dalle ore 19.30

Area Feste di Viale Tanini
Galluzzo

L'intero ricavato
andrà a sostegno
della lotta contro i tumori.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
sostiene il servizio CAMO
che si occupa dell'assistenza domiciliare
al malato oncologico.



Per informazioni: telefono 055 576939 | www.legatumorifirenze.it

IL GALLUZZO PER LA LILT

CENA CON NOI
E SOSTIENI LA LOTTA CONTRO IL CANCRO



A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati Contro il tumore alla prostata, senza reticenze

La LILT Firenze collabora da tempo con l'A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati, che sostiene coloro che sono stati operati per tumore prostatico.

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

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.

Come sostenerci

- c/c postale numero 12911509
- c/c bancario 1000/75424

Intesa San Paolo
IBAN IT58Y0306909606100000075424

Per avere informazioni sui benefici fiscali della tua donazione consulta il sito www.legatumorifirenze.it

N. 2 - Giugno 2022

La Nostra Salute

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, LILT Firenze - 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 10.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori