

# La Nostra salute



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

**LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2022**

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



**Quest'anno  
regalo ciò che ho  
di più prezioso:  
il mio tempo**

**Diventa anche tu  
volontario LILT**

## 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>	Antonio Panti
Susanna Bausi <i>Vice Presidente</i>	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](http://www.legatumorifirenze.it)

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

- Ce.Ri.On. - Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-LIlt
- Servizio Donna Come Prima  
per le donne operate di tumore al seno
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio di Diagnosi Precoce Melanoma
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo  
a diventare grandi.  
Con la prevenzione.





# Editoriale

Presidente Alexander Peirano

## Cari amici,

desidero innanzitutto congratularmi con il Presidente LILT Nazionale Prof. Francesco Schittulli per la recente rielezione e con il nuovo Consiglio Direttivo che lo affiancherà. La Lega Tumori, che ha celebrato quest'anno i 100 anni dalla sua fondazione, sempre più si consolida come Ente di riferimento autorevole per affrontare le sfide che la battaglia contro il cancro comporta. Mi fa davvero piacere che Francesco, che da tanti anni si dona alla LILT, possa proseguire la strada intrapresa, continuando a mettere a nostra disposizione la sua esperienza, competenza e professionalità. A lui e a tutti i Consiglieri vanno i migliori auguri di buon lavoro.

In una recente intervista che mi è stata fatta dal TGR Toscana, ho avuto modo di evidenziare come la pandemia prima (con tutti gli eventi di raccolta fondi annullati a causa del Covid) e la crisi energetica adesso (che ha comportato rincari tra il 50 e il 100% di bollette, carburante, manutenzione mezzi e spese generali) abbiano messo in seria difficoltà anche il terzo settore. In tutto questo, se stiamo continuando ad erogare i nostri servizi, se riusciamo a non lasciare solo nessun paziente, se possiamo portare avanti tutti i nostri progetti di prevenzione e assistenza, è grazie al vostro sostegno, all'aiuto che non avete mai mancato di darci e che è ancora più prezioso in questo periodo di grandi incertezze. Grazie, di cuore, a nome di tutti coloro che beneficeranno della vostra generosità.

L'ultima domenica di settembre si è svolta la ventesima edizione di Corri la Vita. Siamo tornati finalmente in piazza in presenza, dopo due anni di restrizioni a causa della pandemia. È stata un'emozione intensa e bellissima e si percepiva chiaramente la gioia di tutti i partecipanti per essere di nuovo insieme a

sostenere la lotta contro il tumore al seno.

Sono tanti i ricordi di questa edizione speciale che ci porteremo dentro a lungo, ma uno in particolare ha lasciato un segno indelebile. In un momento di grande commozione, Drusilla Foer ha letto sul palco le parole scritte da Maria, una nostra paziente di Villa delle Rose, dando voce alla sua storia, ma anche a quella di tutte le donne che arrivano al CeRiOn dopo una diagnosi di tumore. Rinnovo la nostra profonda gratitudine a Bona Frescobaldi e a tutta Corri la Vita per l'aiuto prezioso con cui permettono alla LILT di mantenere il suo impegno al CeRiOn e per volerci al loro fianco nell'organizzazione di questo grande evento, dimostrandoci da sempre fiducia e stima.

Un nuovo ambizioso obiettivo per il "Gruppo Impronte LILT", gruppo di camminate terapeutiche, che si sta organizzando per percorrere una parte del cammino di Santiago de Compostela. Il sogno di arrivare a Santiago si lega con forza al desiderio di portare con sé simbolicamente tutte le persone che non possono camminare, che stanno affrontando terapie o interventi e anche chi non ce l'ha fatta: a loro dedicheranno i loro passi. Per chi volesse aiutarci a coprire parte delle spese del viaggio, la causale da utilizzare è "Donazione Progetto Impronte LILT": intanto i nostri pazienti iniziano l'allenamento!

Concludo ringraziando con tutto il cuore i volontari e lo staff della Lilt, grande famiglia che mi onoro di rappresentare, per la dedizione che mostrano ogni giorno.

**A tutti voi e ai vostri cari, sinceri auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.**



© istockphoto.narvikk



# Lo stile di vita come prevenzione

Intervista alla Dr.ssa Giovanna Masala

**G**entili lettori, in questo notiziario vorrei approfondire un argomento molto interessante: vorrei capire se stili di vita sani possono avere effetti di riduzione del rischio di ammalarsi di tumore al seno in chi è maggiormente esposto a questa malattia. Per questo motivo ho invitato a parlarne la Dr.ssa Giovanna Masala.

**Cara Giovanna, benvenuta. Innanzitutto vorrei che ti presentassi ai nostri lettori.**

Sono un medico e sono specializzata in Igiene e Medicina Preventiva. Ho sempre lavorato nel campo dell'epidemiologia occupandomi soprattutto dello studio dei fattori di rischio per la patologia oncologica. Dirigo la Struttura di Epidemiologia Clinica di ISPRO dove ha sede il Registro Tumori Toscano, l'attività di valutazione dei programmi di screening e la ricerca collegata. Sono anche responsabile della coorte fiorentina del progetto EPIC (13.000 partecipanti di cui 10.000 donne), attivo da oltre 25 anni, che ha coinvolto 500.000 cittadini di 10 paesi europei e ha proprio l'obiettivo di studiare il rapporto tra stile di vita e rischio di tumori. In particolare abbiamo condotto molti studi sul tumore al seno, il più frequente in questa coorte costituita per due terzi da donne.

**Prima di tutto ti chiederei di riassumere quali sono i fattori di rischio per il tumore del seno.**

Tradizionalmente si distinguono fattori di rischio non modificabili e modificabili. Tra i primi vi sono l'età, l'altezza, il livello di istruzione elevato, la storia familiare e aspetti legati alla storia riproduttiva quali l'età precoce alla prima mestruazione e l'età tardiva alla menopausa, il non avere figli o averli in tarda età. Si tratta di condizioni associate a una maggiore esposizione a ormoni sessuali, in particolare estrogeni, che sono tra i fattori implicati nello sviluppo di questo tumore. L'allattamento al seno invece è un fattore protet-

tivo. Tra i fattori modificabili vi sono l'obesità, fattore di rischio per il tumore in postmenopausa e il consumo di bevande alcoliche. Per quanto riguarda la dieta ci sono indicazioni su alimenti associati ad un ridotto rischio di sviluppare il tumore quali le verdure e in genere gli alimenti ricchi di fibre, mentre consumi elevati di alimenti ricchi di zuccheri semplici o alimenti ricchi di grassi di origine animale, o derivanti da alimenti ultraprocesati quali i cibi pronti, potrebbero aumentare il rischio. Infine l'attività fisica condotta in modo costante nel tempo, anche se di intensità moderata, riduce il rischio. Per le donne più giovani è consigliata una attività più intensa anche se non necessariamente sportiva.

**Sulla base di quanto ci hai detto esistono quindi fattori di rischio modificabili su cui possiamo intervenire con una serie di misure e azioni. A questo proposito cosa ci dice la scienza?**

Agenzie internazionali, come il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro che rivedono periodicamente i risultati della letteratura, stimano che il 30-40% dei tumori al seno sia causato da uno stile di vita non salutare. In un'analisi condotta su 30.000 donne italiane dello studio EPIC, sedentarietà, eccessivi consumi di alcol e il sovrappeso/obesità sono risultati responsabili di un terzo dei tumori al seno in menopausa. Sui risultati di studi come EPIC si basano le raccomandazioni per la prevenzione dei tumori tramite lo stile di vita. Il controllo del peso, l'attività fisica, una dieta ricca di alimenti di origine vegetale, poco lavorati e ricchi di fibre e povera di alimenti di origine animale, insieme al ridotto consumo di alcol potrebbero ridurre il rischio di sviluppare gran parte dei principali tumori.

“Esistono fattori di rischio modificabili su cui possiamo intervenire con una serie di misure e azioni”

**Tu e i tuoi colleghi avete condotto numerosi studi rivolti a donne con rischio aumentato di sviluppare un tumore del seno, con l'in-**



**tento di valutare gli effetti dell'adozione di stili di vita sani. A questo proposito puoi raccontarci cosa è lo studio DAMA?**

DAMA (Dieta, Attività fisica e Mammografia) è uno studio di intervento di modifica della dieta e dell'attività fisica rivolto a donne di età tra i 50 e i 69 anni con densità mammografica elevata definita all'esame di screening.

La densità mammografica si riferisce alla quota di tessuto mammario fibrogliandolare come appare alla mammografia e se è elevata, è un indicatore di rischio aumentato di tumore del seno. La densità, tende a diminuire con l'età e in particolare dopo la menopausa. DAMA aveva l'obiettivo di valutare se anche alimentazione e attività fisica possono modificarla. Abbiamo condotto uno studio che ha coinvolto 234 donne, assegnate casualmente a un intervento alimentare basato principalmente su alimenti di origine vegetale e poco raffinati, ricchi di fibre e pochi cibi di origine animale, raffinati e molto trasformati, o a un intervento sul livello di attività fisica (almeno un'ora di attività moderata al

giorno associata a un'ora settimanale di attività più intensa), o a un intervento di modifica di entrambi.

Le donne nei 3 gruppi di intervento sono state seguite per 2 anni con incontri di gruppo e attività pratiche specifiche per l'intervento assegnato (lezioni di cucina, attività guidata in palestra, passeggiate di gruppo) mentre a un quarto gruppo di controllo sono state date informazioni sulle scelte alimentari e di movimento più indicate per la prevenzione, senza però proporre interventi attivi. Rispetto al gruppo di controllo, nelle donne assegnate ai gruppi di intervento si è osservata una riduzione della densità del seno nella mammografia eseguita al termine dello studio. Inoltre, poiché avevamo raccolto campioni di sangue a inizio e fine studio, abbiamo potuto dimostrare che l'attività fisica aveva ridotto una serie di marcatori di infiammazione cronica. Gli interventi hanno poi avuto l'effetto di influenzare positivamente una serie di indicatori di invecchiamento biologico.

**Dopo questo primo studio ne avete intrapreso uno successivo rivolto a donne giovani.**

**Puoi quindi parlarci dello studio DAMA 25?**

DAMA25 era rivolto a donne giovani (25- 49 anni) con familiarità importante per tumore al seno, o anche portatrici di mutazioni (BRCA1 e 2), che conferiscono un rischio molto elevato di sviluppare questo tumore e altri come il tumore ovarico. Una serie di studi indicano che lo stile di vita può influenzare il livello di rischio anche in queste donne. In DAMA25 l'intervento della durata di un anno, proposto a 100 donne, riguardava sia la dieta che l'attività fisica. Ci siamo basati sull'esperienza fatta in DAMA e alle attività in presenza (passeggiate, lezioni di cucina) e al materiale cartaceo abbiamo aggiunto materiali fruibili online.

La risposta è stata molto buona. Abbiamo registrato un miglioramento evidente nelle abitudini alimentari e di attività fisica. Le partecipanti hanno valutato positivamente la possibilità di fare qualcosa in prima persona per la propria salute e di trasmettere quanto appreso alle proprie figlie e in genere alla famiglia.

**Cara Giovanna, sono sicura che le informazioni che ci hai dato saranno di ausilio a tutte le donne a prescindere dal proprio livello di rischio!**



Dr.ssa Giovanna Masala



© freepik/topntp26

# La Zucca è...

**P**er molti la zucca è solo quel grosso vegetale che si intaglia a mo' di mostro alla festa di Ognissanti, Halloween per i giovani. Per altri è quel magico ortaggio che si trasforma in carrozza per portare Cenerentola al ballo. Ma forse a pochi è noto che **la zucca è un frutto** e oltre ad essere un mostro o una carrozza, è soprattutto un alimento preziosissimo per la nostra salute!

La zucca è un vegetale autunnale, appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, come pure le zucchine, i cetrioli, il melone e l'anguria. Le principali zucche ad uso alimentare sono la *Cucurbita maxima* e la *Cucurbita moschata*. Ma poi tra queste vi sono **moltissime tipologie e cultivar**, ognuna con forme, colori ed altre caratteristiche che variano dall'una all'altra: non mi dilungo nei dettagli, perché rischio di sbagliare.

Ma prima di venire al dunque, torno indietro alla mia infanzia (anni 60 del Novecento). Nei miei ricordi la zucca era una grossa zucca ovale (chiamata *pumpkin* in inglese), arancione chiaro, coltivata nelle campagne marchigiane. A fine estate con le mie sorelle, cugini e amici ci divertivamo ad inta-

Erano gli anni del boom economico e facevano più gola i nuovi prodotti trasformati dall'industria che i cibi semplici che stiamo oggi rivalorizzando.

Un altro ricordo del passato: nei miei anni trascorsi negli USA avevo fatto conoscenza con la *butternut squash*, che in Italia non avevo mai visto: una parente stretta della *zucca violina*, da noi ora molto ricercata ed amata. Altra varietà conosciuta all'estero era la *spaghetti squash*, che in Italia non ha preso piede: è molto divertente prepararla perché l'interno è fatto di fili spaghettiliformi che si distaccano, una volta cotta, grattando con una forchetta, ma il sapore è molto blando e insignificante. Un finto spaghetti poco calorico, ma che certo non è per noi un valido sostituto.

Da una ventina d'anni a questa parte **la zucca è più presente sul mercato**, con mille varietà e colori allettanti.

Ma bando alle chiacchiere, ecco **qualche informazione nutrizionale sulla zucca**. La composizione varia moltissimo a seconda del tipo di zucca. Di base sono tutte ricche di acqua, fibra, vitamine e altri antiossidanti e minerali. Dello zucchero parliamo sotto. **Un alimento protettivo?** Anche se ad oggi non ci sono studi specifici sul ruolo della zucca sulla salute, possiamo però dire che ha caratteristiche interessanti per chi soffre di diabete o per contrastare la malattia. Oltre ad avere un basso indice glicemico, contiene anche polisaccaridi (un tipo di fibra) che ostacola l'aumento della glicemia (zucchero nel sangue) dopo il pasto. I semi sono ricchi di proteine e grassi insaturi che possono avere effetti benefici sugli zuccheri del sangue: non buttateli via!

Il **potassio** di cui è ricca (ne contiene più o meno come le banane) può contribuire alla salute del cuore, bilanciando l'effetto sfavorevole del sodio (il sale da cucina) sulla pressione arteriosa.

È ricca di **beta-carotene e luteina**, precursori della vitamina A, con effetto antiossidante. Queste, insieme ad altri flavonoidi e altri antiossidanti, contrastano i danni dell'ossigeno sulle nostre cellule, difendendoci anche dai tumori. Attenzione: la luteina si trova anche nella buccia verde, quindi se non è troppo spessa non scartatela.

**E veniamo al dunque: come cucinarla?**

“La zucca è un frutto ed è un alimento preziosissimo per la nostra salute”

gliare “mostri” che di notte illuminavano il giardino dei nonni. Chissà se altri in Italia lo facevano in quegli anni, o se l'uso in famiglia era giunto per via del mix di provenienze di nonni, genitori e parenti vari e dei loro periodi lavorativi all'estero. Fatto sta che **di quelle zucche noi mangiavamo solamente i semi**. Erano zucche con poca polpa, pochi filamenti e molti semi. Una volta tagliato il “cappello”, con un cucchiaino si eliminavano i filamenti interni e si mettevano da parte i semi per seccarli nel forno e trasformarli in un **divertente snack** per gli ultimi pomeriggi di vacanza, prima del rientro a scuola. Ma non ricordo nella mia infanzia di aver mai mangiato la zucca. Forse mamma ne comprava ogni tanto una fetta al mercato e la aggiungeva al minestrone. Ma nient'altro. E ricordo nei negozi solo le zucche di Halloween oppure le grosse *zucche mantovane* che si vendono a pezzi o fette.

Naturalmente le ricette sono infinite e se ne possono inventare ogni volta di nuove. Per mantenere le proprietà benefiche della zucca, consiglio di evitare ricette che abbondino di formaggi, panna ecc., a parte le occasioni speciali! Se l'idea di intagliare quella spessa buccia spaventa, a tutto c'è rimedio. Fino a poco tempo fa sbucciavo sempre le zucche e lo facevo a crudo. Ora ho imparato che **conviene ammorbidire la zucca per qualche minuto in forno o nel microonde**. Un trucco che rende il tutto molto più facile e meno pericoloso. A seconda dell'uso che se ne vuole fare si può procedere in modi diversi. Qui sotto **qualche ricetta** e i trucchi per affrontare la zucca.

**Zucca di Chioggia al forno, un contorno saporito (è una zucca a buccia verde, abbastanza appiattita e rugosa, polposa e dolce).**

Lava bene la zucca sotto acqua corrente e spazzolala, per togliere lo sporco che sicuramente sarà nascosto tra le rughe. La buccia è abbastanza sottile, per cui io la taglio direttamente da cruda: tolgo il picciolo, la taglio a metà verticalmente, tolgo i semi e poi taglio metà zucca in tanti spicchi spessi circa 1 cm. Su una grande teglia coperta da carta forno metto tutte le fettine una accanto all'altra, irroro con olio EVO e un po' di pepe e poco sale. Inforno sotto al grill a 200 gradi per circa 30 minuti. Tienila d'occhio: la vogliamo bella colorata, ma non deve bruciarsi. L'altra metà può essere fatta nello stesso modo naturalmente, ma a volte

preferisco metterla in forno così com'è, per una mezz'oretta. Poi la uso nei giorni successivi per un risotto o per una vellutata.

**Zucca delica ripiena di riso o farro (è una zucca con buccia verde scuro con leggere solcature, polpa compatta, molto dolce, ottima per ripieni di tortelli e simili).**

Con una zucca da 1.5 kg, potete preparare questo bel piatto per 4 persone. Togli un cappello alla zucca, possibilmente lasciando il picciolo. Il buco dovrà essere abbastanza largo da permetterti di togliere con il cucchiaino i semi e i filamenti. Se la buccia è dura, passa la zucca in microonde per qualche minuto oppure nel forno, un po' più a lungo. Scalda il forno a 150 gradi. Prepara un trito di erbe aromatiche, cipolla, aglio, pepe e poco sale. In una scodella mischia del riso integrale o farro (circa 60 g a testa) con le erbe aromatiche e un po' di olio buono. Aggiungi dell'acqua o brodo vegetale (una volta e mezza il volume del riso). Versa il tutto all'interno della zucca: il ripieno non dovrà superare la metà dello spazio disponibile, perché si gonfierà con la cottura. Rimetti il cappello alla zucca, ponila in una teglia o pirofila e infornala per circa un'ora (il tempo dipende dalla misura della zucca). Nel frattempo, tosta (in forno o in padella) i semi di zucca decorticati. Verifica la cottura della zucca e del ripieno. Porta in tavola la zucca e servi scavando con un cucchiaino per tirar su zucca e riso, decorando con una cucchiainata di semi tostati.

**Vellutata di zucca**

Per questa ricetta si può usare la zucca che si compra già surgelata in cubetti. Ma se hai a disposizione una *zucca violina* il risultato sarà eccellente. Lava la zucca e ammorbidiscila nel microonde. Quindi tagliala a pezzi (se la buccia è sottile può essere mangiata) e mettila in una casseruola, con una cipolla a pezzi e una o due patate. Aggiungi acqua, ma senza esagerare (non oltre la superficie delle verdure). Cuoci per circa 20 minuti. Togli un po' di brodo, se è troppo (se serve lo ri-aggiungerai dopo, se avanza lo puoi usare per un risotto), aggiungi pepe e noce moscata e frulla con il mixer ad immersione o nel frullatore, fino ad ottenere una crema liscia. Servi subito, con una cucchiainata di yogurt greco al 2% di grassi, un cucchiaino di prezzemolo tritato e una manciatina di semi di zucca tostati.

**Biscotti morbidi alla zucca, vegani**

Cuoci la zucca (microonde o forno): passala al passaverdure o nel mixer. Accendi il forno a 180 gradi. Mescola bene 150 g di purea di zucca con 50 g di zucchero bianco e 50 g di zucchero di canna, 80 g di olio di arachide, un po' di vanillina o essenza di vaniglia e 80 g di goccioline di cioccolato. Mischia tra loro e poi aggiungi all'impasto 180 g di farina, ½ cucchiaino di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di cannella + noce moscata. Con un cucchiaino forma dei biscotti, mettili sulla carta forno e cuoci per circa 15 minuti. (*ricetta da dolceticom.com*).









# Spazio Benessere:

## a Villa delle Rose si aprono nuovi percorsi



© freepik/wirestock

**A**ll'inizio di quest'anno la **dottorssa Alice Maruelli**, psicologa del CeRiOn, è stata invitata a collaborare ad una sperimentazione, proposta dalla Lilt di Reggio Emilia, intitolata **Percorso Benessere Psicofisico PDTA**. Il progetto, rivolto alle donne colpite da neoplasia mammaria, voleva creare le condizioni per stimolare "a prendersi cura di sé nei percorsi di remissione di malattia, riabilitazione e fornire supporto al reinserimento professionale con interventi di prevenzione terziaria". Partiva dalla consapevolezza che "la riduzione dello stress e un cambiamento degli stili di vita a rischio possono portare a un significativo miglioramento dei percorsi di prevenzione delle recidive e della qualità di vita generale dei pazienti".

**Obiettivi e modalità trovavano piena sintonia nelle attività che la Lilt insieme ad Ispro porta avanti al CeRiOn** e ci è sembrato prezioso far diventare questa esperienza un arricchimento del nostro percorso di riabilitazione.

**La dottoressa Maruelli ci racconta come è andata.**

"Abbiamo chiamato Spazio Benessere il nuovo progetto, che verte su tre aree principali, Benessere Psicofisico-Alimentazione-Movimento, e si articola in una serie di cinque o sei incontri in presenza e on-line.

Per definirlo, si è costituito un gruppo di lavoro di quindici persone con operatori della Lilt di Firenze: psico-oncologhe, nutrizionista, insegnante di danza egiziana, volontarie per la conduzione dei gruppi motivazionali e come partner esterno, per la parte

della Velaterapia, gli operatori dell'Associazione *Ll-sola della Vela*. Tutti sono stati formati rispetto alla tematica del progetto e agli obiettivi, anche attraverso i materiali del corso info-motivazionale.

Questo percorso, integrato e trasversale alle attività già esistenti presso il Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt di Firenze, è stato accolto con entusiasmo dai partecipanti e dagli operatori. Ogni professionista ha condiviso con gli altri colleghi della Lilt la modalità di svolgimento degli incontri e c'è stato un confronto continuo rispetto all'efficacia dei gruppi sui pazienti. È stato importante lavorare sulle aspettative e sulla motivazione non solo per i partecipanti ma anche per gli operatori. Nel 2022 è stato possibile effettuare tre percorsi di Spazio Benessere, con la partecipazione di più di 45 persone."

**Ma lasciamo alle parole di due delle partecipanti il commento dell'esperienza.**

### Alessia

Mi chiamo Alessia e ad ottobre 2021 la mia vita è andata a sbattere contro un muro. Un botto e basta... rimani lì a chiederti come è possibile, perché a te. Tumore al seno. Boom. Fine.

Operazione, controlli, terapie e tanta solitudine. Solitudine nera, di quella che ti prende allo stomaco. Nonostante la famiglia che fa cerchio, nonostante gli amici e le persone che ti vogliono bene, sei sola. Tu e quel muro. Non c'è altro, non vedi e non senti altro. Sono sensazioni difficili da spiegare. Difficili da ge-



stire, ti scopri a non sopportare nemmeno il suono della tua voce. Già ti immagini i capelli che cadono (ma ricresceranno?), i chili in più (ma davvero poi si perdono?) la vita stravolta (tornerà come prima?).

Poi, durante una chiacchierata come tante “perché non chiami il CeRiOn a Villa delle Rose?”.

Una mail alla dottoressa Bracciali e mi si è aperto un mondo.

Al di là del supporto medico (fisioterapia, alimentazione...) e psicologico impagabili, ho avuto la fortuna di partecipare al Percorso Benessere, una serie di incontri con “il progetto - diceva l'invito - per la riduzione dello stress ed un cambiamento degli stili di vita a rischio”.

Sono stati incontri in parte in presenza ed in parte online che hanno spaziato dalla psicoterapia alla creatività, dalla nutrizione al movimento fisico.

Sono riuscita a partecipare a tutti gli incontri ed è stato veramente un “percorso benessere” perché, sembra quasi impossibile, per la malattia non c'è stato spazio! Eravamo sì lì per condividere questo momento difficile, ma al di là delle “presentazioni”, poi la mente si è sempre liberata dal quel peso... si è liberata grazie ai mandala e alla danza egiziana, grazie a chi con entusiasmo ti dice “si guarisce”, “i capelli ricrescono più belli di prima!” e a chi ti dà le dritte che ha utilizzato quando è stato il suo turno su questa giostra.

Conoscere persone che, come me, stanno attraversando questo momento, sentire dire anche da loro che si sentono sole nonostante la vicinanza di famiglia e amici, che hanno paura, che a volte non riescono nemmeno a respirare e non sanno perché, mi ha fatto capire che comunque non c'è niente di strano nel sentirsi persi o nell'aver il terrore dei capelli che cadranno o dei chili in più... Perché ricrescono, perché chi ci è già passato ti dice che le terapie alla fine sono gestibili e non sono

le stesse di 10 anni fa... la ricerca va avanti e con lei il supporto alle cure.

Per la mia esperienza non posso che ringraziare il supporto del CeRiOn di Villa delle Rose anche perché portato avanti da professioniste splendide sia dal punto di vista della preparazione che dell'accoglienza, dell'ascolto e delle disponibilità.

Grazie di cuore in attesa del prossimo incontro.

### Marisa

Mi chiamo Marisa, ho 60 anni.

Se dovessi iniziare a descrivere chi sono io oggi posso sicuramente affermare che sono una persona molto migliore di come ero ieri. Il mio passato: colpita molto giovane da una gravissima disgrazia che ha condizionato in seguito tutta la mia vita ho sempre messo tra le mie priorità il lavoro, la carriera, amante di viaggi ho sempre vissuto la mia vita in modo frenetico, senza fare programmi per il futuro.

Poi arriva la mattina del 19 Marzo 2018.

Un lunedì come tanti altri: doccia, colazione veloce e via di corsa in ufficio. Ma quella mattina è diversa. D'improvviso davanti allo specchio un battito di ciglia mi fa notare un minuscolo affossamento sul seno sinistro quasi sotto l'ascella.

Mai notato prima. Mi tocco. Un nodulo o meglio il primo pensiero “ma guarda una zanzara dove mi ha pinzato? Come ha fatto a passare sotto il pigiama?”.

Vado tranquilla in ufficio, ma la mano era sempre a quel nodulo che rimaneva lì e non si muoveva poi ho realizzato: PANICO!

Iniziosi così: in un vortice di visite, biopsie, esami, analisi, diagnosi: tumore al seno.

Una sensazione di vuoto, buio, sentirsi senza speranza e con una solitudine sorda dove avresti voglia di urlare ma la voce non esce, la fine della vita.

La prima domanda che ti fai:

Perché io ?

Ho capito che mi stavo di nuovo richiudendo in me stessa e ho cercato aiuto.

Una mia amica mi ha parlato del CeRiOn di Villa Le Rose.

Fin da subito dai primi colloqui con le volontarie e poi con la Dr.ssa Alice Maruelli da cui sono tuttora seguita, mi sono sentita a mio agio, ascoltata, capita, accolta.

La Dr.ssa Maruelli mi illustrò tutte le attività a cui potevo partecipare come riabilitazione oncologica e da lì iniziò la mia rinascita.

Decidemmo insieme via via i corsi più adatti al mio percorso.

Iniziai con il corso di rilassamento e poi Arteterapia, Musicoterapia, Mindfulness, Teatroterapia, Yoga, Tai chi, Scrittura creativa (che adesso continuo a fare da sola)...

Lentamente, passo dopo passo, mi sentivo sempre più forte, in grado di gestire le mie paure, le ansie. Tornavo a casa dopo i corsi con più energia, rigenerata. E poi le persone conosciute al Centro, ognuna con la propria storia, ma tutte accomunate da un unico obiettivo: uscire da quel tunnel.

Donne con foulards o parrucche e ho visto che i capelli ricrescevano (era vero!) e spesso più belli di prima.

Qualche mese fa mi fu proposto di partecipare al Progetto Benessere – alcuni corsi integrativi oltre a quelli che già facevamo e incontri sull'alimentazione.

Ho accettato con entusiasmo e spero che in futuro nascano altre iniziative.

Che altro dire? C'è ancora strada da fare per uscire dal tunnel, ma non sarei dove e come sono oggi senza questo Centro, queste persone che mettono cuore e passione al primo posto in quello che fanno. Purtroppo questo non è sempre scontato.

Per me è stata ed è tuttora un'esperienza positiva e consiglieri il CeRiOn a tutte le persone che stanno affrontando queste problematiche.

Non siamo sole!

Grazie con tutto il mio cuore!



# LILT FOR WOMEN

Campagna Nastro Rosa 2022

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



LILT



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



# La Maratona, una splendida avventura

## Il fascino di una sfida alla portata di tutti

**S**crivo questo articolo a pochi giorni dalla prossima **Maratona di Firenze** che, come ogni anno, si svolge nella nostra città l'ultima Domenica di Novembre.

Faccio parte di quella ristretta schiera di persone che hanno avuto dalla vita la fortuna di poter far diventare la propria passione, nel mio caso lo sport, il proprio lavoro.

Una formazione accademica specifica, Laurea Magistrale in Sport Management, qualche specializzazione successiva (Corso di Perfezionamento in Diritto ed Economia dello Sport, Master post accademico in Gestione Eventi Sportivi) e tanto lavoro sul campo, mi hanno portato a ricoprire l'attuale incarico di **Direttore Generale della Firenze Marathon**.

Ruolo che mi permette di vivere a pieno tale evento: non solo il dietro le quinte che riguarda l'organizzazione, ma, soprattutto, **le fasi di svolgimento della gara**. Molti di voi che leggeranno questo articolo non hanno mai partecipato ad una Maratona e, scommetto, nemmeno assistito all'arrivo di maratoneti a fine gara. Magari non vi interessa nemmeno la corsa.

Vi do un consiglio, ormai per il prossimo anno: **se avete la possibilità andate a vedere l'arrivo della Firenze Marathon in Piazza Duomo o, in generale, di una Maratona. Una qualsiasi.**

Non vi soffermate solo sulla bellezza dei ragazzi che la vincono (vere e proprie "gazzelle" umane, capaci di correre ininterrottamente per 2h ad una velocità superiore ai 20 km/h), ma attardatevi, aspettate qualche ora, ed osservate le persone che arriveranno al "finish line" dopo le 4 ore.

Scoprirete un mondo incredibile e, ne sono sicuro,

“ Se vuoi correre un miglio,  
corri un miglio. Se vuoi vivere  
un'altra vita, corri una Maratona ”

questo vi emozionerà a tal punto da portarvi a considerare l'idea di preparare una Maratona.

Di cosa parlo?

Prendo spunto da una frase emozionale di Emil Zatopek: "Se vuoi correre un miglio, corri un miglio. Se vuoi vivere un'altra vita, corri una Maratona".

**Per chi non lo sapesse, la parola Maratona in-**



**dica una distanza ben precisa: 42km e 195m.**

Distanza che, nel caso della Maratona di Firenze, ma di tutte le Maratone più importanti al mondo, è, per regolamento della Federazione Internazionale di Atletica, misurata e certificata.

È una distanza importante, una gara che va preparata con una buona base di allenamento. Si dice che alla maratona **"si debba dare del Lei"**, perché si deve rispettare un certa metodica nella preparazione, al fine di evitare prima di tutto infortuni e, soprattutto, arrivare a concluderla, cosa non scontata: in media, ce lo dicono statistiche mondiali del settore podistico, solo il 70% delle persone che partono la finiscono.

Perché la Maratona è un lungo viaggio, **una lunga ed incredibile avventura.**

Studi scientifici dimostrano che il corpo umano si oppone a continuare uno sforzo prolungato... Dio, la Natura o chissà chi ci ha dato l'intelligenza per trovare il modo di non dover fare attività fisiche lunghe nel tempo. Abbiamo ad esempio inventato la ruota, il motore a vapore, quello a scoppio per spostarci e muoverci su lunghe distanze.

Quello che succede al nostro fisico e, soprattutto, alla nostra mente, quando decidiamo di correre una Maratona, è molto particolare. Si crea un "muro", anzi **"il" muro, al 30° km**: un momento in cui, tutti coloro che corrono tale distanza, si ritrovano a dover lottare contro il pensiero di abbandono della gara.

Una frase su tutte esprime questo concetto: "la Maratona si corre per 30 km con le gambe, 10 km con la testa, 2 km con il cuore e 195m con le lacrime agli occhi".



E qui ritorno al trovarsi spettatori di tale emozione.

Guardateli i runners che finiscono una Maratona dopo le 4h. Sono persone normali, non atleti professionisti.

Ritroverete tra di loro il vostro vicino di casa, un vostro vecchio insegnante, la signora che incontrate la mattina al bar con cornetto e cappuccino sul bancone: li ritroverete tutti in quello stato di felicità che solo la consapevolezza di aver finito qualcosa di grande crea.

**Ognuno con una sua storia, ognuno con la volontà di finire la Maratona per un personale motivo.**

Ecco che tale evento acquista un significato diverso, più alto rispetto alla mera conclusione di una gara, di un personale risultato atletico sportivo.

Diventa **una cornice di un'emozione, una sottolineatura di un momento decisivo, importante, nella e della propria vita.**

Ho visto runners prendere bambini appena nati tra le braccia e correre gli ultimi metri con loro.

Fidanzati che hanno corso insieme ed aspettavano la conclusione della gara per scambiarsi la reciproca proposta di matrimonio.

Corridori che finiscono indossando t-shirt, bandiere sulle spalle, o semplicemente alzando al cielo immagini di persone care che non ci sono più... "l'ho corsa per te".

Storie di uomini e donne che hanno avuto, o continuano ad avere, un percorso di malattia e lo esorcizzano con un pianto liberatorio all'arrivo, con la consapevolezza di sapere che possono ancora affrontare grandi sfide.

**Ognuno con il suo passo, ognuno con il suo tempo all'arrivo.**

È questa la Magia che si crea nella Maratona.

Vivetela, vi assicuro che sarà una tra le più importanti della vostra vita.

Siamo a Dicembre, mese di cene e festeggiamenti, di giusto rallentamento, di weekend passati principalmente in relax sul divano davanti alla tv.

Ma sotto l'albero di Natale vi consiglio di farvi mettere un paio di scarpe da corsa e da Gennaio programmare la sfida per il 2023... e, perché no, proprio a Firenze!

**Buone Feste e buona programmazione sportiva a tutti.**



# BIGLIETTO SOLIDALE

SOSTIENICI  
SCEGLIENDO IL TUO BIGLIETTO DI AUGURI



Per ogni ricorrenza  
che vuoi celebrare,  
puoi rendere  
ancora più indimenticabile  
quel momento  
trasformandolo  
in un gesto di solidarietà.

Sostituisci i tradizionali biglietti di auguri  
con le pergamene della LILT,  
dove verrà spiegata la tua scelta di condividere  
con amici e parenti un gesto di grande valore.

PROVA LA  
LIBERTÀ,  
LASCIA INDIETRO  
LA SIGARETTA!



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



Per rimanere aggiornato sulle nostre attività iscriviti alla newsletter della Lilt  
sul sito [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it) e seguici sulle nostre pagine social



*Auguri*

# **Ambulatorio prevenzione melanoma e altri tumori della pelle**

**Le visite, effettuate da personale qualificato  
e con strumentazione di ultima generazione,  
si svolgono presso la Misericordia di Badia a Ripoli  
in Via Chiantigiana, 26 a Firenze.**

**Agevolazioni per i Soci Lilt  
Per informazioni e prenotazioni  
**055.576939****



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

