

La Nostra Salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2023

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

**La prevenzione
non conosce età**

Inizia oggi per un futuro sano

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
info@legatumorifirenze.it - 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 - Firenze

Tel. 055.576939 - info@legatumorifirenze.it

Siamo aperti con orario lunedì e venerdì 9,00-13,30;

dal martedì al giovedì 9,00-13,30 / 14,30-18,00

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 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.





Presidente Alexander Peirano

Cari amici,

torna la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica, promossa dalla Lilt in tutta Italia.

Sappiamo che i tumori rappresentano uno dei maggiori problemi di salute pubblica nel mondo, ma sappiamo anche che ci sono forme di cancro che possono essere prevenute adottando uno stile di vita sano ed evitando fattori di rischio noti. La LILT da sempre è impegnata nel diffondere l'importanza della prevenzione, sia come attenzione agli stili di vita (alimentazione, movimento, fumo, alcol...), sia come adesione ai programmi di screening e diagnosi precoce.

Vi invito a parlare con il vostro medico curante di riferimento, che saprà darvi le indicazioni più adatte in tema di prevenzione, tenendo conto di età e storia familiare.

Passaggio di testimone alla presidenza di Corri la Vita, dopo vent'anni dalla prima manifestazione in piazza Santa Croce. Eleonora Frescobaldi succede a sua suocera Bona, che continua a sostenere l'Associazione come Presidente Onorario.

A nome di tutta la Lilt e mio personale ringrazio dal profondo del cuore Bona per la fiducia che ha sempre riposto in noi e mi congratulo con Eleonora (che abbiamo intervistato nella Rubrica "Voci") per questa nuova avventura, assicurandole l'appoggio di tutta la Lega Tumori.

Ricordo quanto sia importante l'aiuto che Corri la Vita dà alla nostra Associazione per il CeRiOn di Villa delle Rose, centro di eccellenza per la riabilitazione psico-fisica di centinaia di pazienti oncologici ogni anno. Il CeRiOn è un esempio virtuoso di collaborazione tra Servizio Pubblico e Volontariato e siamo orgogliosi di poter contribuire al nostro Servizio Sanitario, risorsa pre-

ziosa che tutti noi cittadini dobbiamo difendere.

È partito il progetto LILT "Insieme per prevenire", svolto in collaborazione con Acli e Caritas e finanziato dall'associazione Corri la Vita attraverso il Bando 2022.

L'obiettivo è avvicinare alla prevenzione per promuovere la salute e prevenire i tumori, in particolare quelli del seno, le donne che sono "in trappola" e che per le loro difficoltà socio-economiche hanno bisogno del sostegno di enti assistenziali. Tra le donne toscane c'è una diffusa sensibilità nella prevenzione del tumore al seno e nell'adesione agli screening raccomandati dal sistema sanitario regionale. Tuttavia c'è ancora una fetta di popolazione, la più fragile, che rimane fuori dal 'radar' della prevenzione. Queste donne, oggi più numerose, si sono allontanate dalle attività di prevenzione anche a causa della pandemia e della crisi economica. Con questo progetto vogliamo che anche le donne 'invisibili' al sistema possano avere i benefici della prevenzione.

Concludo con un appello per la donazione del 5x1000, che negli anni ci ha permesso non solo di mantenere le nostre attività sul territorio, ma anche di incrementarle.

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

Grazie di cuore a chi vorrà sostenere il nostro impegno.



© istockphoto.narvikk

PREVENZIONE IN&OUT

SETTIMANA NAZIONALE PER LA
PREVENZIONE ONCOLOGICA LILT

18-26 MARZO 2023



**OGNI ANNO LA SEDE
NAZIONALE LILT
PROMUOVE A
MARZO LA
SETTIMANA
NAZIONALE PER
LA PREVENZIONE
ONCOLOGICA**

Istituito nel 2001 con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, questo evento ha l'obiettivo di promuovere tra la popolazione uno stile di vita sano e la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce.

Uno stile di vita sano può aiutare a ridurre il rischio di ammalarsi di cancro. Oltre al fumo - principale responsabile di molti tipi di tumore - e all'alcol, anche il peso in eccesso gioca un ruolo molto importante, sia per il cancro che per le malattie cardiovascolari e il diabete.



Tumori e genetica

I fattori ereditari e il rischio di sviluppare la malattia oncologica

Cari lettori, oggi affronteremo un argomento molto importante che riguarda tumori e genetica. Per aiutarci a comprendere questo tema abbiamo invitato la Dr.ssa Ines Zanna alla quale diamo il benvenuto e le chiediamo di presentarsi.

Buongiorno Paola, grazie per l'invito. Sono una biologa molecolare, specializzata in Genetica Medica. Ho un dottorato Europeo in Biochimica e Biologia molecolare e un master in Oncobiopatologia. Lavoro presso la SC di Epidemiologia dei Fattori di Rischio e degli Stili di Vita di ISPRO e sono referente per le attività di counselling genetico e di valutazione epidemiologica del settore Alto Rischio su base eredo-familiare.

La mia attività scientifica è stata rivolta principalmente allo studio dell'epidemiologia molecolare del cancro, con particolare riferimento al carcinoma mammario a carattere familiare, al carcinoma della mammella maschile, al carcinoma gastrico in popolazioni ad alto rischio e al tumore del colonretto.

Grazie cara Ines, adesso entriamo nel vivo dell'argomento. Innanzitutto ti chiedo di spiegarci se c'è un rischio genetico di tumore e che cosa può significare per una persona avere nella propria famiglia dei parenti ammalati di tumore.

La presenza di più tumori nella stessa famiglia può essere casuale (la maggior parte delle volte), oppure può essere legata a stili di vita "non salutari" condivisi nell'ambito dello stesso nucleo familiare (es: fumo, alcol, sedentarietà).

Il 5-10% circa dei tumori è considerato "ereditario" e attribuito, almeno in parte, all'aver ereditato un gene alterato (mutato) che è presente in forma costituzionale in tutte le cellule di alcuni membri della famiglia e viene trasmesso per via germinale (tramite oociti e spermatozoi), da una generazione a quella successiva.

Ricordiamo però che ereditare un gene mutato non significa necessariamente ammalarsi di tumore,

ma comporta un rischio aumentato di sviluppare un tumore nel corso della propria vita. Sapere di avere ereditato un gene mutato può consentire quindi una diagnosi precoce, sottoponendosi a specifici esami di controllo in periodi prestabiliti, e migliori opportunità di cura. Inoltre, nei soggetti a rischio aumentato, in un'ottica di prevenzione primaria, al fine di ridurre il rischio di sviluppare un tumore, è possibile pianificare interventi di modifica dello stile di vita.

Quali sono i tipi di tumore ereditario che possono insorgere a causa di mutazioni genetiche?

I tumori ereditari più frequenti sono il tumore della mammella, del colonretto, dell'ovaio e il melanoma, che sono dovuti a mutazioni in geni differenti, al-

cuni dei quali già identificati, altri ancora da identificare. Ad esempio i geni principali

“ Ereditare un gene mutato non significa necessariamente ammalarsi di tumore ”

implicati nel carcinoma ereditario della mammella e dell'ovaio sono i geni BRCA1 e BRCA2. Nel caso della Sindrome di Lynch, la più comune forma di predisposizione ereditaria ai tumori del colonretto, si tratta invece dei geni coinvolti in uno dei meccanismi di riparazione del DNA (*mismatch repair*, MMR). Il gene CDKN2A è invece coinvolto nel melanoma familiare.

Come si può capire se nella nostra famiglia la presenza di un certo tumore è legata a cause ereditarie?

L'attenzione deve essere posta solo sui consanguinei (non i parenti acquisiti). Occorre valutare innanzitutto il tipo di tumore presente nella famiglia. Infatti, la probabilità che il tumore sia ereditario è maggiore quando lo stesso tipo di tumore è presente in più individui nello stesso ramo della famiglia (es: diversi familiari con tumore della mammella nel ramo paterno/materno).

Inoltre, occorre considerare il numero dei parenti che si sono ammalati di tumore. La probabilità che il tumore sia ereditario è maggiore quanto più numerosi sono i parenti che si sono ammalati. Bisogna considerare anche l'età di insorgenza. La probabi-



kipar/getty/freepik



lità che il tumore nella famiglia sia ereditario è maggiore quanto più giovani sono i familiari che si sono ammalati.

E ancora, i tumori ereditari sono spesso multipli, si ha cioè lo sviluppo di più tumori nello stesso individuo (es: in una donna, mammella e ovaio); spesso colpiscono bilateralmente gli stessi organi (es: entrambe le mammelle).

Infine, bisogna prestare attenzione alla presenza di tumori rari, come il tumore alla mammella in un uomo.

Ultimamente per i tumori del colonretto e dell'utero si sente parlare di screening universale, ci puoi spiegare meglio?

Le linee guida internazionali e le raccomandazioni AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) promuovono l'uso del test universale su tutti i pezzi operatori e/o biopsie di tumore del colonretto e dell'endometrio (la mucosa che riveste la superficie interna dell'utero).

Il test consiste in un'analisi immunoistochimica per valutare la presenza/assenza di 4 proteine MMR (MLH1, PMS2, MSH2 e MSH6). Il risultato di questa analisi, cui si aggiungono altri esami e la valutazione della storia familiare, pone eventuale indicazione ad eseguire una Consulenza Genetica Oncologica.

Quest'ultima, attraverso l'uso di appropriati test genetici, identifica i soggetti affetti da Sindrome di Lynch, che quindi sono ad alto rischio oncologico e provve-

de all'organizzazione della loro presa in carico.

Nella nostra Regione è stato finanziato il Progetto Programma Alto Rischio Regione Toscana (PART), puoi dirci di cosa si tratta?

Prima di parlare del progetto, occorre fare una premessa. La Regione Toscana ha da poco introdotto il codice di esenzione D97, che garantisce ai pazienti con mutazione dei geni BRCA1 e BRCA2 l'accesso gratuito alle prestazioni previste dal protocollo regionale.

Inoltre, la Regione ha suggerito l'adozione di percorsi strutturati con un'organizzazione ambulatoriale su due livelli per la gestione dei soggetti ad alto rischio eredo-familiare per i tumori della mammella e dell'ovaio.

L'ambulatorio di I livello effettua una prima valutazione del rischio genetico approfondendo la storia familiare e la presenza di ulteriori fattori di rischio e identifica il livello di rischio oncologico/ereditario del soggetto in esame.

L'ambulatorio di II livello ha il compito di verificare la presenza di una possibile predisposizione ereditaria e di proporre il test genetico. Inoltre, adotta specifici percorsi diagnostico-terapeutici e un adeguato percorso di sorveglianza clinica dedicata ai soggetti con una significativa storia familiare.

In questo contesto si inserisce il progetto regionale PART, finanziato dalla Regione Toscana nell'ambito del Bando Salute 2018 e coordinato da ISPRO, che

vede come collaboratori le Aziende Ospedaliero-Universitarie di Firenze, Pisa e Siena.

Obiettivo del progetto è lo sviluppo di materiali specifici e procedure standard efficaci al fine di impostare un programma ben strutturato per l'identificazione e la gestione di individui ad alto rischio per tumore della mammella e dell'ovaio, uniformando le procedure in tutta la Regione Toscana. Inoltre, poiché la modulazione degli effetti delle mutazioni nei geni BRCA1/2 e del rischio familiare di tumore della mammella è stata attribuita anche agli effetti dello stile di vita e dell'ambiente, nell'ottica di un intervento di prevenzione primaria, sono stati sviluppati materiali informativi per la prevenzione dei tumori in base alle raccomandazioni del Fondo Mondiale della Ricerca sul Cancro. Il materiale, distribuito in occasione della consulenza genetica di I livello, fornisce consigli su come iniziare ad intraprendere uno stile di vita e un'alimentazione più salutari.

Cosa possiamo fare se pensiamo che nella nostra famiglia vi siano tumori ereditari?

Possiamo parlarne al nostro medico di famiglia e contattare l'ambulatorio di I livello.

Per accedere al Servizio di Consulenza Genetica di I livello di ISPRO occorre avere un'impegnativa per "Consulenza genetica post-concezionale (cod.1500)" e chiamare il numero 0553269771 (Lun-Gio 15-19) per fissare un appuntamento.

Per informazioni scrivere a: genetica@ispro.toscana.it



Ines Zanna



sano&buono

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

Mangiar sano

Istruzioni per l'uso



jcomp/ft.freepik

Eccoci alle solite: cosa metto nel piatto? Come scegliere gli alimenti, come districarsi tra le tante informazioni presenti sulla confezione? Scegliere alimenti semplici o alimenti trasformati dall'industria? Confrontando due prodotti simili, come capire quale prodotto è il migliore? Devo davvero rinunciare ai dolci?

Queste e mille altre domande saltano fuori parlando di alimenti e di salute. Lo ammetto: **non sempre è facile, soprattutto non è facile cambiare le nostre abitudini.** Ma proprio per questo bisogna partire da alcune regole semplici e facilmente comprensibili.

Partiamo dalla prima domanda: **cosa mettere nel piatto** ce lo dicono tante linee guida e raccomandazioni, ma poi passare dal dire al fare non è sempre semplice. Il **Piatto del Mangiar Sano dell'Università di Harvard** dà un messaggio grafico molto immediato. Metà piatto: ortaggi e frutta. Un quarto del piatto cereali integrali e un quarto proteine sane. Le spiegazioni di lato suggeriscono poi i

“Alimenti e salute:
partiamo da regole semplici
per cambiare le nostre abitudini”

dettagli. Per esempio, le patate sul piatto non contano come ortaggi: sono molto ricche in carboidrati e quindi le mettiamo alla pari dei cereali (integrali se le mangiate con la buccia). E a proposito di **cereali**, quelli raffinati andrebbero limitati per lasciar spazio invece a quelli integrali: pasta, riso, farro, orzo, segale e loro farine, non raffinate.

Cosa sono le **proteine sane**? Legumi, pollame, pesce e molluschi, frutta secca e semi sono le fonti proteiche a cui dare la precedenza: meno spesso siamo invece invitati a consumare le carni rosse e i formaggi. Le **carni conservate** (i salumi, per intenderci) andrebbero limitate più che si può. Poi si parla di **olio sano**: per noi non ci sono dubbi, via libera all'extra vergine di oliva e ad altri oli di semi (olio canola è l'olio di colza, molto usato nel nord Europa e negli USA, che non hanno l'olio di oliva a porta-

ta di mano); limitare invece burro, strutto e acidi grassi trans (si formano negli oli parzialmente idrogenati: leggi le etichette!).

E cosa mettere nel **bicchiere**? Acqua, benissimo quella del rubinetto o se preferiamo quella del *fontanello*. Va bene anche frizzante, ma evitiamo le bibite dolci: spremute e succhi di frutta, anche se al naturale, sono un'ottima fonte di vitamine e minerali, ma non devono sostituire la frutta fresca, che invece sarà sempre presente ai pasti o, se preferite, consumata come spuntino e a colazione.

Non è difficile comporre questo piatto, la **Dieta Mediterranea** calza alla perfezione. Ecco qualche esempio. Un piatto di pasta con un sugo di vongole, seguito da un'insalata e per finire in dolcezza un po' di frutta. Una zuppa di farro e fagioli, con contorno di verdure e poi frutta. Oppure un secondo di carne o pesce con verdure cotte o crude, pane integrale e frutta. Oppure se siamo in giro, un trancio di pizza, un po' di carote da sgranocchiare (che ci saremo portati da casa) e poi un frutto. O un panino con la frittata di verdure possibilmente completato da finocchi da sgranocchiare e poi la frutta. **I pasti più ricchi**, con lasagne, tortelli, paste super condite, seguiti da secondo, contorno e dolce, lasciamoli **per la domenica e per le feste**.

Nel piatto del Mangiar Sano di **dolci** non si parla, non vengono neanche menzionati, non trovano posto sul piatto. Si parla solo delle bibite. Dolci, biscotti, bibite e tutto ciò che contiene zucchero andrebbero limitati. Sì, lo so, il dolce ci consola e ci coccola, ma spesso ne facciamo un **uso eccessivo**. Un tempo si mangiava il dolce solo nei giorni di **festa**, mentre oggi la tentazione è sempre a portata di mano. Non averne in casa potrebbe essere un modo per aiutarci a cambiare abitudine e per capire se quel dolce di cui abbiamo voglia è solo un riflesso condizionato, o davvero un bisogno. La **frutta** potrebbe essere una strategia per soddisfare la voglia di dolce, in modo molto più sano. E il dolce ritornerebbe ad essere l'alimento per il dì di festa.



Fotolia.seralex

A questo proposito introduco un altro tema molto attuale: gli **alimenti ultra-processati**.

Questa classificazione nasce dalla FAO nel 2019 e raggruppa gli alimenti a seconda del **trattamento che hanno ricevuto prima di arrivare sulla nostra tavola**.

Studi recenti mostrano che un consumo elevato di alimenti processati è legato ad una maggior incidenza e mortalità per malattie cardiovascolari e tumori. I prodotti ultraprocesati sono spesso molto ricchi in sale (pensiamo a snack e patatine, ma anche ai prodotti precucinati e pronti da scaldare) e sono spesso densi di energia e scarsi in nutrienti. Mangiando spesso alimenti pronti perdiamo un po' il controllo, ad esempio, del sale o dello zucchero che consumiamo: il sale abbonda nei prodotti confezionati e lo zucchero si nasconde anche dove meno ce lo aspettiamo.

Ecco in breve come si classificano gli alimenti.

1. Alimenti non processati o minimamente processati

Sono come li troviamo in natura (frutta, verdura, uova, carne e pesce, cereali, ecc), oppure sono *minimamente processati*: privati di parti non edibili, essiccati, pastorizzati (latte), macinati (farine), tostati (caffè), refrigerati, surgelati, messi sottovuoto. Ma senza aggiunta di altro.

2. Ingredienti culinari processati

Sono ottenuti da quelli del gruppo 1, attraverso un processo di spremitura, centrifuga, raffinazione, estrazio-



Copyright © 2011 Harvard University, <http://www.thenutritionsource.org> e Harvard Health Publications, harvard.edu.

ne: olio di oliva e di semi, burro e lardo, miele, sciroppi, amido e sale (estratto dal mare o da miniera).

3. Alimenti processati

Sono la combinazione di alimenti del gruppo 1 e 2 utilizzando metodi di conservazione o fermentazione non alcolica. Es. frutta, verdura e legumi in scatola, marmellate, pesce in scatola sott'olio, alcuni tipi di carni/ pesci conservati, come prosciutto, pancetta, pesce affumicato, pane fresco non confezionato, formaggi.

4. Alimenti ultra-processati (UP)

Sono quelli per lo più preparati dall'industria, addizionati di conservanti, coloranti, aromi e hanno ingredienti estratti da alimenti più semplici, come amido e glucosio o ingredienti con nomi strani che facciamo fatica a comprendere. Es. snack, bibite, piatti pronti (sughi, salse, primi piatti, minestre, pizza, lasagne, bastoncini di pesce, nuggets, hamburger, ecc.), biscotti, pasticcini, dolci, cereali per la colazione,

barrette, latti e yogurt alla frutta, dolcificati, in polvere. Leggere le etichette quando facciamo la spesa può esserci di aiuto. Già a colpo d'occhio si può osservare la lista degli ingredienti, che devono essere riportati in ordine decrescente: da quello più abbondante a quello presente in minore quantità. Una semplice regola? Più è lunga la lista e più compaiono nomi strani nell'elenco e più l'alimento è processato.

Sto seminando il terrore? No, non voleva essere questo il mio messaggio.

Industria e tecnologia sono importantissime, ci hanno permesso di avere accesso ad alimenti sicuri e controllati. **Ma non dobbiamo passare da un eccesso all'altro.** Sapere di poter accedere ad un pasto veloce quando siamo di corsa è sicuramente una buona cosa, ma dobbiamo davvero far sì che il piatto pronto, lo snack, la barretta siano **l'eccezione e non la regola**.



Vent'anni di Corri la Vita

Eleonora Frescobaldi è la nuova Presidente



Domenica 2 ottobre 2022 abbiamo festeggiato i venti anni di **Corri la vita**. È stata una grande emozione tornare sul palco, dopo il tempo di attesa a cui ci ha costretto la pandemia, e ritrovare lo stesso entusiasmo e lo stesso calore che hanno accompagnato tutte le edizioni della manifestazione.

Abbiamo ripensato a quando, nel **2003**, un gruppo di persone appassionate, che volevano creare un'occasione per raccogliere fondi e sostenere le donne colpite da tumore al seno, ha dato vita a questo **evento che ormai coinvolge tutta la Città**. In questi anni Corri la Vita è stata il simbolo della speranza, della forza e della resilienza per migliaia di donne e per i loro cari e non ha mai mancato di dare il suo sostegno al **CeRiOn di Villa delle Rose**, contribuendo in modo determinante a farlo nascere, crescere, fiorire e diventare punto di riferimento per chi si trova ad affrontare la malattia oncologica.

Ritrovarsi davanti a **30.000 persone** in piazza Vittorio Veneto è stato un modo meraviglioso per celebrare tutto questo e per riabbracciare e ringraziare **Bona Frescobaldi** che con il suo entusiasmo, la sua determinazione, il suo coraggio e la sua forza, ha ideato e guidato da sempre Corri la Vita. Ed è stato anche un bellissimo modo per salutare il passaggio di testimone tra lei ed **Eleonora Frescobaldi**, nuova Presidente dell'Associazione.

Abbiamo intervistato Eleonora, a cui vanno le no-

stre affettuose congratulazioni e l'augurio di proseguire insieme con sempre più forza il meraviglioso lavoro intrapreso.

Il passaggio di testimone con Bona Frescobaldi dopo 20 anni di Corri la Vita è un'eredità importante e densa di emozioni. Come vivi questa nuova avventura?

Con tanto rispetto e serietà. Venti anni di crescita dove Bona, mia suocera, è riuscita, unendo persone diverse, a creare non solo un evento, ma un momento di amore solidale, di consapevolezza, di coinvolgimento per chi ha bisogno di ricevere e per chi vuole donare. Corri la vita è questo: dare a tutti una mano per camminare e correre insieme ed è straordinariamente speciale.

Un evento denso di emozioni!

Ad oggi per me è un dovere mantenere la credibilità e la gioia di questa manifestazione unica e soprattutto portare avanti progetti di aiuto concreti ed importanti.

Presidente di Corri la Vita ma non solo: raccontaci qualcosa della tua vita e della tua storia.

Sono una mamma di tre straordinari figli, Vittorio, Leonia e Carlo, che mi hanno reso la donna che sono oggi. Ogni loro passo è stato per me motivo di



crescita e di consapevolezza. Sono una moglie che da 40 anni segue con amore e rispetto Lamberto, marito e compagno di vita, con cui condivido tutto da sempre, il mio vero punto fermo. I miei genitori, meravigliosi collezionisti di arte contemporanea, mi hanno regalato una vita diversa piena di colori e di sfaccettature e il senso della famiglia, i miei suoceri il senso della tradizione e della continuità.

Amo follemente la Versilia dove mi rifugio e ritrovo sempre un equilibrio importante nella solitudine delle mie passeggiate sul mare. Ho molta fede e credo fermamente sia una grazia poter credere, un plus a cui non posso più rinunciare. Vorrei camminare molto di più e ritornare ad essere la tennista che ero. Una laurea in scienze politiche mai usata, un lavoro nel mondo della Moda che ho lasciato alla nascita di Leonia, la mia secondogenita.

Ho avuto il privilegio di poterli seguire i miei figli, cosa che tante donne non possono fare e mi rendo conto di quanto sia stata fortunata.

Ho un cane, Brunello... che amo più dei miei figli! Corri la vita da 20 anni mi regala

emozioni a non finire ed ogni anno la dedico ad Allegra, la mia amica che non c'è più. Erano in quattro amiche con un tumore al seno quando nel 2003 abbiamo iniziato. Solo lei non ce l'ha fatta, ma era lei la più forte, che mi spingeva a portare avanti Corri la vita! Ogni anno salgo su quel palco e le dedico ogni attimo e chi è lì lo sa, ogni lacrima che mi emoziona è per lei.

In 20 anni Corri la Vita ha sostenuto tanti progetti che hanno dato un aiuto concreto alle donne con tumore al seno. Uno di questi è il CeRiOn Ispro-Lilt di Villa delle Rose, che hai visitato spesso.

Il CeRiOn è una realtà commovente. Donne per le donne, ti senti abbracciata e coccolata, non ti lasciano più sola.

Il recupero, la riabilitazione, l'aiuto psicologico, la condivisione, la complicità, il ritrovarsi in un percorso difficile: questo è il CeRiOn, medici e pazienti che sono una famiglia, cure e supporto in un momento dove sentirsi soli e persi è un attimo, ma qui non sei più sola e sai che puoi farcela.

Sei stata Vice Presidente Lilt e hai dato voce agli scritti del nostro Premio letterario "Le donne si raccontano": il tuo legame con la Lega Tumori ha radici lontane.

La LILT è stato un momento particolare della mia vita dove ho capito cosa è il volontariato, quello vero! È una famiglia dove concretamente si fanno cose per gli altri senza tante chiacchiere ma con i fatti.

Corri la vita e la LILT sono due sorelle che si tengono per mano,

“Corri la vita mi regala emozioni a non finire ed ogni anno la dedico ad Allegra, la mia amica che non c'è più”

ognuna nel suo percorso, ma unite nel tentativo di fare per gli altri e di fare bene!

Senza i volontari LILT Corri la vita sarebbe con un pezzo di cuore in meno... sono straordinari tutti e tutti con un sorriso disarmante! La raccolta di scritti «Le donne si raccontano» si legge con una attenzione che ti travolge, ogni storia diventa tua e ti senti grata per sempre alla donna che si racconta in quel momento e che intimamente ti fa entrare nel suo dolore, nella sua vita privata, nella sua storia, nel suo percorso di rinascita e dove tu in punta di piedi non sai nemmeno come muoverti, perché non riesci a capire come queste donne

così coraggiose siano oramai diventate delle super eroine per te che sei lì con quel libro in mano e vorresti fare molto ma molto di più per tutte loro. Pagina dopo pagina, piano piano, se ne esce come persone migliori.

Quali sono le nuove sfide che aspettano Corri la Vita?

Corri la vita è una sfida continua. Mille nuovi progetti che arrivano ogni anno e tante idee. Ma la cosa importante è dare continuità ai nostri progetti stabili di prevenzione, di riabilitazione, di cura, di fine vita. E per questo dobbiamo ringraziare i tanti sostenitori sensibili e attenti, primo fra tutti Ferragamo che ci colora la vita con le sue magliette uniche e speciali e senza mai dimenticarci che al centro di tutto c'è sempre e solo il desiderio di aiutare chi non ha voce, chi non può accedere alle cure in modo più semplice e quindi velocizzare le attese, offrire aiuto e collaborazione alla struttura pubblica con macchinari nuovi, borse di studio per medici, portare avanti la consapevolezza di quanto sia importante

la prevenzione, continuare a parlare di sport e di vita e regalare così una giornata fatta di cultura e condivisione, dove ogni singolo può contribuire anche solo con la sua presenza ad un grande progetto.

Corri la Vita è di tutti: dei fiorentini e di tutte quelle persone che quel giorno corrono, camminano e passeggiano per qualcuno, in ricordo di qualcuno, per la loro rinascita o semplicemente per dire “io ci sono e sono con tutti voi, io sono Corri la vita!”.

Una poesia che scalda il cuore la folla immensa colorata e piena di vita che l'ultima domenica di settembre ci regala l'abbraccio meraviglioso della nostra città.



Videogiochi e prevenzione oncologica

Un progetto per le scuole



@freepik/master1305

Parlare ai ragazzi di prevenzione dei tumori non è mai cosa facile. Il problema a loro sembra lontano, anche se in realtà molti sono venuti a contatto con la malattia, attraverso esperienze di nonni, genitori e amici.

Tra le diverse modalità per avvicinare i giovani a questa tematica, c'è anche un progetto proposto dalla LILT di Ascoli Piceno e finanziato dalla Sede Centrale LILT con fondi del 5x1000, al quale, oltre alle Sezioni di Biella e di Campobasso, abbiamo aderito anche noi di LILT Firenze. Il titolo del progetto è **Dipendenza da Videogiochi e Prevenzione Oncologica**. Se il nesso tra le due cose non vi salta all'occhio immediatamente, pensate ad una persona – adulto o adolescente che sia – che difficilmente si stacca dal cellulare, dal computer o dalla console. Passa ore ed ore incollato ad una sedia a giocare, magari dopo aver trascorso 6-8 ore seduto a scuola o al lavoro. Al **comportamento sedentario**, si aggiunge la **cattiva alimentazione**, che spesso accompagna chi sta seduto davanti a uno schermo per tanto tempo: snack dolci e salati, biscotti, bibite zuccherate, solo per fare qualche esempio. Sedentarietà e cattiva alimentazione, spesso anche legate a sovrappeso e obesità, sono tra i **maggiori fattori di rischio modificabili per le principali malattie croniche non trasmissibili**, come il cancro, le malattie cardiovascolari ed il diabete.

Quando il videogiochi diventa un'attività che occupa buona parte del tempo libero, toglie spazio alle relazioni, alle attività sportive e ricreative, agli hobbies e agli interessi, mettendo a dura prova anche i rapporti interpersonali con i familiari, gli amici, i partner. La situazione è critica ed è **bene intervenire prima che l'abitudine diventi troppo consolidata**, perché l'uso problematico dei videogiochi è considerato una vera e propria dipendenza e classificato come tale (DSM-5-TR [sezione III] "in-

ternet gaming disorder" - APA 2022).

I dati epidemiologici osservano da molti anni una tendenza all'aumento del tempo dedicato al gaming e ad attività con caratteristiche simili. I ragazzi infatti passano molte ore anche sui cosiddetti *social* (es. Instagram, TikTok, BeReal, etc.) che hanno in comune con i videogiochi gli stimoli sonori e visivi che catturano l'attenzione, la possibilità di scambiarsi informazioni, la possibilità di entrare in relazione con altri, magari attraverso "avatar", personaggi e chat.

I risultati di uno studio internazionale del 2022 (Health Behaviour in School-aged Children HBSC) mostrano che in Italia circa il 16.9% delle ragazze e il 10.3% dei ragazzi tra 11 e 15 anni fa un uso problematico dei social media. Per quanto riguarda, invece, l'uso eccessivo dei videogiochi (definito in questo studio come almeno di 4 ore al giorno) sono i ragazzi ad avere maggiormente questa abitudine (18%) rispetto alle ragazze (10%). Confrontando con i dati dell'indagine precedente (2018), si nota un **notevole aumento di questi fenomeni, complice anche il periodo di lockdown** per la pandemia da Sars-COV2.

Ecco in cosa consiste il progetto, sviluppato nel corso di due anni. Il percorso è un programma clinico-educativo **di prevenzione della sedentarietà e di promozione di una corretta alimentazione**, rivolto ad un target di adolescenti che maggiormente possa essere a rischio di sviluppare abitudini nocive per la propria salute dovute a comportamenti di *addiction* da internet o *videogaming*. Il progetto si prefigge anche **di rendere consapevoli i ragazzi** del tempo che trascorrono in queste attività sedentarie e di capire quando questo inizia ad interferire con le loro altre attività di vita quotidiana e le loro relazioni interpersonali. Il progetto è rivolto agli studenti (ragazzi e ragaz-



ze) delle classi prime delle scuole secondarie di secondo grado e alle classi terze delle scuole secondarie di primo grado (**80-100 studenti ogni anno, per ogni centro aderente al progetto**). Circa metà dei ragazzi/ragazze partecipano come gruppo sperimentale e l'altra metà come gruppo di controllo. Un primo incontro di due ore, di formazione/informazione sui temi dell'alimentazione e della sedentarietà, è stato offerto a tutti i ragazzi, mentre agli studenti del gruppo sperimentale sono stati proposti anche tre incontri di due ore ciascuno sulle tematiche relative ai videogiochi. Tutti i partecipanti rispondono due volte a questionari sulle conoscenze e le abitudini in tema di alimentazione, attività fisica e videogiochi: prima dell'inizio degli incontri e al termine del percorso. I dati raccolti permetteranno di osservare, se ve ne sono, variazioni delle conoscenze su queste tematiche. I genitori e gli altri adulti di riferimento (es. nonni, docenti e altro personale scolastico) sono invitati invece a partecipare ad una serie di **tre incontri** online di *parent training* centrati sulla prevenzione oncologica e la promozione della salute, sul gaming disorder e, in particolare, sulla comunicazione genitori-figli.

Per aiutare sia gli adolescenti che gli adulti ad avere maggiore consapevolezza del tempo in cui sono "connessi" a social, internet, app di messaggistica, videogiochi etc., sono state utilizzate le funzioni già presenti sui cellulari, che monitorizzano il tempo di uso dello stesso e quanto di questo tempo viene dedicato alle diverse attività.

Sono **750** i ragazzi che compongono il campione dello studio: metà della scuola secondaria di primo grado e metà di quella di secondo grado. A Firenze abbiamo condotto il progetto con un campione di ragazzi dell'**ITIS Leonardo da Vinci** durante l'A.S. 2021/22 e dell'**ITIS Meucci di Firenze**

nell'A.S. 2022/23, coinvolgendo circa 200 adolescenti. Il progetto è ancora in corso.

Per gli incontri di *parent training* sono stati coinvolti anche l'**IIS Enriquez Agnoletti di Sesto Fiorentino** e l'**IIS Galileo Galilei di Firenze**. L'interesse suscitato da questi incontri è stato per noi una bella sorpresa e con piacere condividiamo **l'intervista della Signora G.M.**, mamma di uno studente dell'Istituto Galileo Galilei.

Come genitore che ha partecipato al ciclo di incontri di *parent training* nell'ambito del progetto "Dipendenza da videogiochi e prevenzione oncologica", quale è stato l'argomento per lei più interessante?

In realtà è stato tutto interessante, a partire proprio dal primo incontro in cui ci venivano illustrate le diverse tipologie di gioco, le loro caratteristiche e contenuti. È stato molto utile anche scoprire lo strumento come il Pegi (Sistema di classificazione dei videogiochi *n.d.r.*) che io non conoscevo. Ma sicuramente per me molto interessante e di aiuto è stato il terzo incontro dedicato alla comunicazione con i nostri figli, alle trappole della comunicazione, alle possibili modalità comunicative. Gli esempi che ci avete riportato per esercitarci sono stati preziosi.

Ritiene che il corso abbia fornito informazioni/strumenti utili per migliorare il rapporto genitori-figli? Se sì, quali?

Sì, sicuramente mi ha fornito informazioni e strumenti utili per migliorare il rapporto con i miei figli perché personalmente non conoscevo a fondo le tipologie dei giochi e nemmeno (soprattutto) le caratteristiche positive.

Interessante per me scoprire la scelta comune dei miei 3 figli (giochi di ruolo), ma più interessante è stata la scoperta ed ora consapevolezza delle mie paure e timori basate sicuramente sulla non conoscenza.

Naturalmente ha migliorato i

rapporti con i miei figli perché sono diminuite le mie preoccupazioni e va da sé che, essendo più serena, si presentino meno le occasioni di scontro.

Cosa ne pensa del fatto che il corso sia stato realizzato in modalità online? Le ha creato difficoltà?

Non mi ha creato difficoltà la modalità online, ormai è divenuta una modalità familiare con la pandemia, ancora nel mondo della scuola è molto utilizzata, vedi colloqui con i docenti, consigli di classe, etc..

Per certi versi la vedo più utile che fare questi incontri in presenza, perché sicuramente mi ha permesso di partecipare, cosa non irrilevante perché non avrei potuto aderire al progetto se mi avesse richiesto lo spostamento, anche solo per l'orario un po' complicato per la gestione familiare, ma anche perché lo schermo è un po' protettivo quando ci si deve mettere in gioco e proprio per questo facilita, soprattutto quando non si ha troppo il carattere di esporsi in pubblico.

Consiglierebbe ad altri genitori di partecipare a questi incontri?

Senza dubbio! Lo consiglierei a tutti. Anzi mi è dispiaciuto che si concludesse!

Ma il nostro racconto non finisce qui. Stiamo ancora conducendo gli incontri con i ragazzi dell'**ITIS Meucci** e incontreremo presto i loro genitori. Una volta raccolti ed elaborati centralmente tutti i dati delle quattro LILT partecipanti, inviteremo i ragazzi ad un incontro di restituzione, perché anche loro capiscano l'importanza dell'iniziativa e perché possano esprimere le loro impressioni e valutazioni. Ci ripromettiamo anche di aggiornare i nostri lettori con un articolo che descriva i risultati del progetto e racconti come è stato vissuto dai ragazzi e dai loro docenti.



Il cammino come percorso riabilitativo: l'esperienza del gruppo "Impronte" della Lilt

**Intervista alla Dottoressa Alice Maruelli,
Psicologa Psicoterapeuta LILT Firenze allo Sport Atletica Firenze Marathon**

“**C**amminare è la migliore medicina per l'uomo”, (Ippocrate). Già grandi filosofi, medici e scienziati, hanno dimostrato l'importanza che il movimento e, nello specifico il gesto del camminare, ha non solo per la nostra forma fisica, ma anche mentale.

Siamo in fondo “fatti” per camminare: la nostra biomeccanica ce lo insegna. Ci siamo evoluti fino alla posizione eretta.

Ma anche il nostro sistema nervoso, tramite il gesto del cammino, si è evoluto creando sempre più interconnessioni e maggiore velocità di trasmissione, portandoci ad affinare i nostri movimenti.

Lo sa bene **Alice Maruelli**, Psicologa-Psicoterapeuta LILT Firenze, presso il Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT, che da qualche anno ha suggerito l'inserimento di tale attività nel percorso psico-riabilitativo.

Ma andiamo per ordine.

Cara Alice presentati ai nostri lettori.

Grazie innanzitutto per avermi dato la possibilità di raccontare della bellissima esperienza con il Gruppo Impronte LILT Firenze.

Lavoro alla Lega Tumori da 20 anni e sono davvero fortunata, perché ho potuto esercitare la professione che amo, quella della psicologa, in un contesto che negli anni mi ha donato tanto. Sento la LILT Firenze come un luogo sicuro, una grande famiglia, dove sono cresciuta grazie al continuo scambio con le mie colleghe e grazie alle tantissime persone che hanno deciso di condividere le emozioni contrastanti della malattia, per provare ad attivare nuove risorse.

L'idea di camminare insieme alle persone in riabilitazione oncologica nasce da una mia esperienza personale, quando nel 2013, durante un periodo molto difficile, sentii il bisogno di partire con uno zaino in spalle e da sola per percorrere una parte del Cammino di Santiago. Dopo i primi passi molto pesanti, iniziai subito a stare meglio e a farmi chiarezza e pensai ai benefici che avrebbero avuto tutte le persone che affrontavano una crisi esistenziale. Il 7 febbraio del 2018 ho organizzato la prima camminata ed è stata una scoperta meravigliosa. Allora eravamo una quindicina, mentre oggi sono circa 150 le persone che si sono appassionati al cammi-



no e in ogni camminata la media dei partecipanti è di 35-40 persone.

Da anni impegnata con la LILT Firenze presso il CeRiOn, come psicologa-psicoterapeuta: quali le attività che quotidianamente svolge presso il Centro?

Il CeRiOn è nato a Firenze nell'aprile del 2005 grazie all'integrazione tra servizio pubblico (ISPRO, Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica) e associazione no profit (LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Firenze), con il sostegno dell'Associazione Corri la Vita. Al CeRiOn il paziente oncologico viene accompagnato in un percorso riabilitativo integrato e individualizzato, grazie alla sinergia tra diverse figure professionali. La persona viene presa in carico nella sua interezza, quindi nei suoi aspetti clinici, psicologici, esistenziali, relazionali e sociali, per tutto il percorso che inizia dalla diagnosi, attraversa chirurgia e terapie ed arriva fino alla remissione della malattia o alle cure di fine vita.

Il Cammino come parte del percorso riabilitativo dei vostri pazienti: a quando risale la scelta di inserirlo nelle attività del Centro?

Dal 2018 abbiamo sentito il bisogno di accompagnare i nostri pazienti in percorsi fuori dagli ambulatori medici e trovare nella natura le risposte a quelle domande ancora sospese rispetto alla malattia e sono nati così “i gruppi fuori dalle stanze”,



come il Gruppo Impronte LILT di camminate terapeutiche e il progetto di Velaterapia Amantiglio LILT. L'approccio terapeutico si avvicina molto a quello della terapia dell'avventura, una forma di terapia esperienziale che coinvolge vari tipi di attività all'aria aperta. L'avventura non è intesa solo come divertimento, ma come un fare esperienza che mira ad avere profondi benefici terapeutici e permette di apprendere lezioni di vita preziose, come l'importanza di cooperare con gli altri, lavorare in gruppo e superare i propri limiti.

La nascita del gruppo Impronte: di cosa si tratta e quale scopo ha?

La strada ci cura perché ci allontana da noi stessi”, Duccio Demetrio introduce così un capitolo del suo libro sul senso del cammino. Mettendoci in cammino, possiamo capire di più chi siamo e cosa desideriamo, perché ci stacciamo dai luoghi noti, dalle abitudini, perché ci mettiamo alla prova. La natura che avvolge e traccia i sentieri, ci invita ad ascoltarci e ad osservare la modalità del nostro andare, che spesso va di pari passo con i nostri stati d'animo.

Perché “Impronte”?

Perché incontriamo sentieri percorsi da altri, sentieri colmi di storie di vita, di dolori e di sorrisi, di canti che rinforzano la speranza e attivano nuove risorse, sentieri che hanno assorbito altre *impronte* e sui quali lasceremo le nostre.

Quali attività svolge il gruppo?

Le camminate sono aperte a tutti i pazienti Lilt-CeRiOn da indicazione della propria psicologa di riferimento. Si possono definire “psico-sociali”, perché prevedono la presenza della psico-oncologa e hanno l'obiettivo

della condivisione, integrando un percorso nella natura, con luoghi ricchi di storia, di arte e di spiritualità. Ogni volta si unisce al cammino la visita ad un luogo spirituale e si propone un'attività creativa, una meditazione, la lettura di brani ad alta voce o il tanto atteso “chilometro di silenzio”. Il livello è facile, con percorsi che prevedono minimo 6 km e ad oggi il percorso più lungo è stato di 19 km. Nel camminare allo stesso passo e ricordandoci di voltarci indietro per vedere dove sono gli altri e se stanno bene, si esce dalla visione individualista e si diventa gruppo.

Raccontaci un aneddoto particolare di una di queste Camminate.

Di momenti speciali ne abbiamo vissuti tanti, ma il più recente è

“ Sul Cammino di Santiago porteremo con noi simbolicamente anche chi non ce l'ha fatta.

A loro dedicheremo i nostri passi! ”

quello del ballo di gruppo a Calenzano. Insieme a noi cammina Susanna Gianfrancesco, insegnante di danza egiziana della LILT e in occasione della camminata da Calenzano a Prato ci propose qualche passo di danza con musica e gonne improvvisate con sciarpe o scialli... c'era uno spazio libero davanti alla casa del popolo e abbiamo cominciato a ballare liberamente. Alla fine ci siamo accorti di avere un pubblico di anziani del posto che chissà da quanto si erano messi a guardarci!

Dalle Camminate Terapeutiche al grande sogno: affrontare il Cammino di Santiago De Compostela.

Fin dalla nascita del Gruppo abbiamo condiviso un sogno: arrivare insieme a Santiago De Compostela, meta di tutti i pellegrini e viandanti del mondo, luogo di

spiritualità e pace, punto di arrivo di molti cammini, anche italiani.

Dal 27 maggio al 3 giugno 2023 vorremmo percorrere una parte del Cammino di Santiago e portare con noi simbolicamente tutte le persone che non possono camminare, che stanno affrontando terapie o interventi, e anche chi non ce l'ha fatta. A loro dedicheremo i nostri passi!

Perché portare queste persone a compiere tale prova?

Il messaggio che vorremmo trasmettere è che la malattia non deve interrompere sogni e progetti e che camminare è un modo di riconciliarsi con la vita, soprattutto se si fa in gruppo e con persone che hanno condiviso percorsi faticosi e dolorosi. Camminare lungo i sentieri nella natura, permette al corpo di sentirsi di nuovo forte e alla mente di alleggerirsi perché il gruppo è come il bastone a cui appoggiarsi.

Non solo impegno fisico, ma anche economico: organizzare un tale viaggio richiede una spesa importante.

Stiamo chiedendo aiuto alle persone che ci conoscono e la risposta è stata davvero straordinaria, ma ancora non siamo arrivati al nostro obiettivo, ovvero coprire almeno la metà dei costi del viaggio. Abbiamo deciso di affidarci a una guida, Simone Ruschetta, che conosce molto bene i sentieri del Cammino e ad un'agenzia per l'organizzazione degli alberghi e voli e soprattutto per il trasporto dello zaino più pesante per poter facilitare i 22 km giornalieri!

Infine un tuo sogno nel cassetto rispetto al futuro del gruppo Impronte.

Speriamo di poter lasciare tante impronte colorate di giallo in tanti altri sentieri, ma il prossimo sogno sono i Pirenei!



@freepik/wavebreakmedia_micro



La cattiva alimentazione nuoce quanto il fumo.

RISPETTA UNA SANA ALIMENTAZIONE.

Segui i consigli della LILT. I nostri dietisti troveranno l'alimentazione sana più adatta per te. Per informazioni chiama il numero **055 576939** o visita il sito www.legatumorifirenze.it



Oltre a dimostrare il danno provocato dal fumo di tabacco, le ricerche scientifiche degli ultimi vent'anni dimostrano che una **dieta più ricca di alimenti di origine vegetale** e l'**attività fisica**, anche moderata, ma svolta regolarmente, possono contribuire a ridurre il rischio di ingrassare.

Tutti sappiamo che **Dieta Mediterranea** (ricca di ortaggi, legumi, cereali, pesce e olio extra vergine di oliva e tradizionalmente povera di alimenti di origine animale) e **movimento** sono gli ingredienti base per vivere sani e per prevenire malattie cardiovascolari, diabete e tumori, le principali malattie del terzo millennio.

Ma non tutti sappiamo come fare per riorganizzare il nostro stile di vita in questo senso.

Consigli semplici e mirati alle necessità individuali possono aiutare a riscoprire e a mettere in pratica abitudini più sane.

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



I dietisti Lilt sono a disposizione per consigliarti un piano alimentare sano e personalizzato.

Chiama lo 055.576939 per avere maggiori informazioni e per fissare un appuntamento.

PROVA LA
LIBERTÀ,
LASCIA INDIETRO
LA SIGARETTA!

Per conoscere i percorsi
LILT per smettere
di fumare,
chiamalo
055 576939
o scrivici a
info@legatumorifirenze.it



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