

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2023

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



**Un Natale
di speranza,
un Natale
con la Lilt**

Fai una donazione e sostieni la lotta contro il cancro

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 e 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.





Cari amici,

si conclude un altro anno che entra a far parte della storia centenaria della Lilt.

Vorrei ripercorrere insieme a voi alcuni dei principali eventi che hanno caratterizzato gli ultimi 12 mesi, partendo da due importanti traguardi relativi alle attività "outdoor" che offriamo ai pazienti oncologici seguiti al Centro di Riabilitazione di Villa delle Rose, in particolare il cammino terapeutico e il dragon boat.

Il "Gruppo Impronte Lilt" ha realizzato l'impresa sognata da tempo, raggiungendo Santiago de Compostela dopo una settimana di cammino e portando 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 hanno dedicato i loro passi.

Per il secondo anno consecutivo, invece, le nostre Florence Dragon Lady (donne operate di tumore al seno che praticano dragon boat) hanno conquistato il trofeo nazionale Lilt, quest'anno organizzato a Falconara dalla Lilt di Ancona.

Grande emozione per entrambe le esperienze e ulteriore conferma dell'importanza di affiancare questo tipo di attività al servizio di riabilitazione fisica e psicologia, per una presa in carico del paziente a 360 gradi.

L'ultima domenica di settembre si è svolta la ventunesima edizione di Corri la Vita. È stato un nuovo successo, coronato dall'emozionante arrivo in Piazza della Signoria.

Rinnovo la nostra profonda gratitudine alla presidente Eleonora Frescobaldi, alla presidente onoraria 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.

Nel mese di ottobre si

è svolta la prima Festa

Lilt della Toscana, grazie all'impegno del Coordinatore Regionale Lega Tumori Eugenio Paci e alla partecipazione di tutte le LILT provinciali. Era presente anche il Presidente Nazionale Francesco Schittulli ed è stato un momento di condivisione e divulgazione che ha avuto un grande eco.

Il 13 ottobre abbiamo invece partecipato all'evento "La bellezza ritrovata", organizzato dal Corriere della Sera Buone Notizie, che ha visto sfilare pazienti e operatrici Lilt di Villa delle Rose con abiti realizzati da Antonio e Patrizia Marras (in questo numero del Notiziario un articolo dedicato).

Ricordiamo infine le Campagne Nastro Rosa e Nastro Blu, dedicate rispettivamente alla prevenzione dei tumori della mammella e a quelli maschili. Grazie a questi controlli sono stati individuati diversi casi a rischio, che hanno necessitato ulteriori approfondimenti, confermando come la prevenzione e la diagnosi precoce possano salvare la vita.

Un anno pieno quindi di belle cose: questo 2023, comprese tutte le attività istituzionali di informazione e prevenzione (in particolare l'attività nelle scuole sui sani stili di vita), assistenza domiciliare, diagnosi precoce e riabilitazione oncologica. Tutto reso possibile dalle donazioni di voi benefattori e dalla dedizione del nostro staff e dei volontari, una grande famiglia che mi onora di rappresentare e che ringrazio con tutto il cuore.

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



© istockphoto.narvikk



Riflessioni sullo Screening oncologico

Cari amici della Lilt Firenze, l'intervento di questo notiziario non prevede un'intervista, ma vuole essere un momento di riflessione sullo screening oncologico e di restituzione su quanto è avvenuto e sta avvenendo a livello europeo.

I dati epidemiologici del 2020 confermano che in tutta l'Unione Europea il cancro è stato diagnosticato a 2,7 milioni di cittadini e che 1,3 milioni sono morti di questa malattia.

Al contempo è evidente che quanto prima viene diagnosticato e trattato il cancro, tanto maggiori sono le possibilità di sopravvivenza. Di conseguenza lo screening di popolazione è una valida opportunità per salvare vite umane e per ridurre il peso personale e sociale di questa malattia.

Per questo motivo nel dicembre 2022 sono state emanate le nuove Raccomandazioni del Consiglio Europeo in tema di screening oncologico.

Queste Raccomandazioni sono molto articolate e derivano dalla pubblicazione di un rapporto scientifico (www.sapea.info/cancerscreening) redatto da un gruppo di

studiosi e ricercatori del Consorzio SAPEA (Science Advice for Policy by European Academies) che ha cercato di rispondere, analizzando la letteratura disponibile e valutando il contesto europeo, ai seguenti quesiti: come possono i programmi di screening esistenti per il tumore alla mammella, al collo dell'utero e al colonretto migliorare su tutto il territorio europeo?

Su quali evidenze scientifiche si basa l'estensione dei programmi di screening ad altri tumori?

Quali sono i principali elementi scientifici e le migliori pratiche da promuovere per ottimizzare gli

screening basati sul rischio e la diagnosi precoce in tutta Europa?

Ma quando parliamo di screening di popolazione cosa intendiamo?

Lo screening di popolazione è un intervento di sanità pubblica che si rivolge a soggetti presunti sani che sono a maggior rischio di sviluppare una determinata malattia. Nel caso dello screening oncologico al momento attuale sia in Italia che in Europa sono raccomandati quelli per il tumore della mammella, del collo dell'utero e del colonretto. Il criterio che guida questo intervento è l'età perché sappiamo che la frequenza di tumore aumenta con l'invecchiamento. Nel caso del tumore alla mammella lo screening si rivolge a donne di età compresa tra i 50 ed i 69 anni, lo screening per il tumore del collo dell'utero è invece rivolto ad una fascia più ampia di donne di età

compresa tra i 25 ed i 64 anni, mentre lo screening per il tumore del colonretto è offerto a uomini e donne di età compresa tra i 50 ed i 69 anni. Lo screening consente di identificare una malattia quando non ha dato ancora segno di sé con i sintomi ed è quindi più fa-

cile da sconfiggere grazie a terapie chirurgiche e farmacologiche efficaci. In sintesi, il beneficio dello screening è la riduzione della mortalità e, in alcuni casi, anche della incidenza (cioè la frequenza) di una determinata malattia.

È importante precisare che avere un test dubbio o sospetto non significa per forza essere ammalati!

Sì, è proprio così, nella maggior parte dei casi in cui si rilevano "anormalità" del test, gli esami di approfondimento successivi si dimostrano del tutto nor-



Immagine freepik/dragana_gordic



mali, mentre solo in una piccola percentuale è necessario indirizzare la persona a trattamento.

Ma gli screening presentano dei limiti?

Anche gli screening, come le altre procedure sanitarie, presentano dei limiti che devono essere continuamente misurati e per i quali devono essere attivati controlli di qualità con l'obiettivo di ridurli e minimizzarli. Tra i limiti si ricordano i falsi positivi, ovvero quei casi in cui gli esami di approfondimento che conseguono ad un test dubbio o sospetto risultano normali. I falsi positivi sono inevitabili, ma il loro numero deve essere contenuto per ridurre al minimo l'ansia e il rischio di sottoporsi ad esami inutili.

Un altro limite intrinseco è rappresentato dai falsi negativi e cioè quei casi in cui il tumore compare nell'intervallo di tempo tra un test negativo e il successivo invito. A questo proposito le Raccomandazioni del Consiglio affermano che gli operatori sanitari devono essere consapevoli di tutti i benefici e i rischi potenziali prima di iniziare un nuovo programma di screening organizzato e che i cittadini devono essere informati in maniera chiara e comprensibile in merito a benefici e limiti.

Quali sono quindi le novità introdotte dalle Raccomandazioni del Consiglio Europeo?

Innanzitutto, sulla base del rapporto prodotto dal SAPEA, il Consiglio afferma che è fondamentale offrire screening dei tumori basati su dati comprovati e incentrati sul paziente nell'ambito delle priorità nazionali, tenendo conto dei principi fondamentali di sicurezza, etica, impegno pubblico ed equità, attraverso programmi sistematici destinati alla popolazione e, ove opportuno e pertinente, offrire "screening dei tumori stratificati per rischio".

Si conviene che i dati dimostrano l'efficacia dello screening del

carcinoma della mammella, della cervice uterina, del colon-retto e seppur in misura limitata della prostata e del polmone, nonché del tumore gastrico in determinate circostanze e cioè in quelle aree in cui la frequenza e la mortalità di questo tumore è più elevata.

In sintesi, per lo screening mammografico il Consiglio Europeo raccomanda la mammografia per le donne di età compresa tra i 45 ed i 74 anni, per lo screening del colon-retto la fascia di età raccomandata è invece dai 50 ai 74 anni. Il test maggiormente raccomandato per questo screening è la ricerca del sangue occulto fecale con test immuno-chimico e si sottolinea che anche gli esami endoscopici (ad esempio la rettoscopia) possono rappresentare uno strumento efficace per strategie combinate. Riguardo lo screening per il collo dell'utero si raccomanda fortemente l'uso dei test HPV validati dai 30 ai 65 anni con un intervallo pari o superiore ai 5 anni.

Nel caso dello screening per il tumore del polmone il Consiglio Europeo invita gli Stati Membri a valutare la fattibilità e l'efficacia di un programma con Tomografia Computerizzata a bassa dose associata ad interventi per smettere di fumare, a prestare particolare attenzione all'identificazione di profili di rischio elevato, a cominciare dai forti fumatori e dagli ex forti fumatori, e ad approfondire la ricerca su come raggiungere e invitare il gruppo interessato, in quanto non esistono dati sistematici sulle abitudini di fumo.

Infine, relativamente allo screening per il tumore della prostata il Consiglio Europeo suggerisce che in considerazione delle evidenze preliminari e della quantità significativa di screening opportunistici in corso, i Paesi Membri dovrebbero prendere in considerazione un approccio graduale, che comprenda la sperimentazione e ulteriori ricerche per valutare la fattibilità e l'efficacia dell'attuazione di program-

mi organizzati volti a garantire una gestione e una qualità appropriate sulla base dell'analisi dell'antigene prostatico specifico (PSA), in combinazione con la risonanza magnetica (MRI).

Sulla base delle indicazioni del Consiglio Europeo, cosa dovranno fare gli Stati Membri?

La Commissione Europea ha recentemente deliberato una Azione Congiunta per la implementazione dei programmi di screening. Una Azione Congiunta è un particolare progetto disegnato e finanziato in modo congiunto dalla Commissione Europea e dalle Autorità Responsabili per la salute negli Stati Membri (di solito i Ministeri della salute). La Azione Congiunta sugli screening, che prevede un finanziamento di 31 milioni di euro, ha visto la partecipazione alla elaborazione del progetto di tutti gli Stati Membri e ad essa hanno aderito anche Islanda, Norvegia e Ucraina. Gli esperti di screening di tutti questi paesi hanno lavorato insieme per 3 mesi al fine di elaborare un progetto (inviato alla Commissione Europea il 31 ottobre) che tenesse conto delle raccomandazioni del Consiglio Europeo con lo specifico obiettivo di valutare la fattibilità delle indicazioni date nei propri contesti, di condividere esperienze e buone pratiche e di favorire la massima uniformità di percorso e di offerta per tutti i cittadini europei. L'Italia, coordinata da ISPRO che è stato nominato Autorità Competente dal Ministero della Salute, partecipa con numerosi centri che hanno sviluppato grandi competenze in questo ambito ed in particolare è chiamata ad approfondire uno specifico sotto-progetto sugli screening personalizzati. I lavori cominceranno a primavera del 2024 e si protrarranno per 4 anni. In sintesi, un lungo ma sfidante cammino su i cui sviluppi anche il Notiziario della Lilt vi terrà informati!



sano&buono

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

Buone Feste consapevolmente

In occasione delle feste vorrei parlarvi solo di piatti invitanti e dolci gratificanti, ma prima vi racconto questo: vista la tendenza all'aumento del sovrappeso e dell'obesità nel mondo, e dato lo **stretto legame che esiste tra peso in eccesso e malattie**, sono molti i ricercatori che studiano l'andamento del peso corporeo nella popolazione durante l'anno. Me ne parlava circa – ahimè – 40 anni fa uno statistico con cui lavoravo a Milano, ma sembrava scherzare quando diceva che “l'aumento del peso nella popolazione adulta è colpa dei cenoni natalizi”. Dati alla mano, la battuta invece si conferma. Uno studio in particolare fa anche vedere che **il peso che si acquista sotto le feste viene poi smaltito, ma purtroppo non totalmente**.

L'aumento medio è dello 0.6% del peso (cioè 3,6 kg per una persona di 60 kg), ma solo la metà di questo aumento viene persa successivamente. Una persona di 60 kg si trova il Natale successivo a pesare 61,8 kg: se aumenta di nuovo come l'anno precedente, si troverà dopo un altro anno a pesare 63,6 kg: dopo 10 anni questa persona non peserà più 60 kg, ma ne peserà oltre 80.

Sta succedendo anche a voi? Proviamo a guardare indietro e a vedere **come è cambiato il nostro peso nel tempo**. Un esercizio di memoria: pensa ai tuoi 20 o 30 anni. Qual era il tuo peso? E oggi quanto pesi? Se a 20-30 anni eri *normopeso* e in vent'anni sei aumentato di 4-5 chili, la situazione è sotto controllo: mantieni quel peso e fai di tutto per non aumentare. Ma se con gli anni l'aumento è stato di 5-10 chili, il rischio di ammalarsi di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, calcolosi della colecisti e di cancro è triplicato. Se poi l'aumento è sta-

to maggiore, il rischio è ancora più elevato. Come dimostrato dallo studio visto sopra, **il peso si accumula piano piano, ogni anno 1 o 2 chiletti in più**. E in men che non si dica, se non si corre ai ripari, ci si ritrova facilmente dopo 10-20 anni con 10, 20 o più chili in eccesso: sono arrivati dal nulla e mandarli via è molto faticoso.

Sì, è faticoso, ma aver preso coscienza del problema ci offre la possibilità di non farci sopraffare dagli

eventi. Natale (e la Vigilia), Santo Stefano, Capodanno e la Befana sono in arrivo. In altri Paesi ci sono altre feste, ma il risultato sul giro vita è lo stesso. Mal comune mezzo gaudio? No, non direi. Cerchiamo invece di **trovare il modo giusto per goderci le feste senza per forza cambiar taglia di vestiti**.

Quanto vale in termini di calorie un pranzo natalizio? Non meno di **2650 calorie**. Un eccesso calorico, rispetto ad un pasto “normale”, di circa 1650 kcal. Nel giro di pochi giorni di festa queste calorie in più si depositeranno tranquillamente sui nostri fianchi, cosce, braccia, addome e organi interni. Per affrontare serenamente questo periodo, ecco dunque **qualche consiglio**, che mi auguro possa esservi utile per farvi gustare i piatti delle feste senza troppi sensi di colpa. Se il giorno di Natale vi infilate il vestito bello che avevate da giovane, o quei pantaloni messi l'ultima volta per la laurea di vostro figlio, sarete a disagio tutto il giorno e non farete che tormentarvi e pensare al maledetto peso che vi assilla. Se invece indosserete **qualcosa di comodo**, avvolgente, ma non costringente, avrete la mente sgombra da pensieri funesti e potrete davvero assaporare con tutti i vostri sensi il cibo che offrite o che vi viene offerto. Sì, certo, avete capito bene: non dovete star lì a fare i conti delle calorie, a pensare quanti grassi saturi ci sono in quella cucchiata di gorgonzola e quanto zucchero nel tor-

rone. **Lasciatevi andare, ma concentratevi su quello che state facendo**. Assaporate ogni boccone,

ascoltate il vostro corpo, pensate ai segnali che vi manda. Non pensate al poi, pensate ad ora. Per ogni boccone pensate alle sensazioni che vi dà: è caldo, freddo, dolce, salato, aspro, piccante. Gustatelo. Non colpevolizzatevi. Siete lì per star bene e far star bene gli altri. Potete anche condividere le emozioni con il vicino di tavola. Confrontate le esperienze. Ascoltate i messaggi del corpo. A volte siamo di fretta e non ascoltiamo. **Forse siamo già sazi, ma pensiamo**

“L'aumento del peso nella popolazione adulta è colpa dei cenoni natalizi”



foto: it.freepik

ad altro e non ce ne accorgiamo. E continuiamo a riempirci il piatto e la bocca e non sapremmo neanche dire cosa abbiamo mangiato.

Stop. Fermiamoci. Riprendiamo fiato. Forse vi sembra strano o forse stupido questo modo di fare. Ma avere consapevolezza – o *mindfulness* come è di moda oggi – ci aiuta davvero a porre l'attenzione su noi stessi e sul momento che stiamo vivendo.

Provate. Vedrete che il cibo ha tutto un altro sapore. Si parla tanto di lentezza: anche nel mangiare proviamo ad andare piano! Scopriremo **sapori fino ad ora sconosciuti**. Consistenze dei cibi di cui non ci eravamo accorti. Forse riusciremo a distinguere una ricotta di pecora da una di mucca. O a capire se l'olio della nostra fett'unta è "olio novo" o quello della scorsa stagione. O a ritrovare in quella fetta di pastiera napoletana il gusto che pensavamo dimenticato, ma che ci ricorda quel bellissimo viaggio di tanti anni fa...

Anche sul bere posate la vostra attenzione: Ci saranno sicuramente in tavola vini un po' speciali o birre artigianali: anche questi vanno degustati in piccole quantità, senza fretta e con attenzione, per coglierne tutte le caratteristiche e i profumi.

Passata la fase pranzo la giornata continua con giochi, chiacchiere, frutta secca, dolci e altro vino. Benissimo, ma anche qui forse la consapevolezza potrà aiutarci: in questa parte della festa si gioca e si chiacchiera. Forse non è necessario avere sempre in bocca un dolce, una noce o un candito. Anche qui fermiamoci a pensare al momento attuale: stiamo giocando, condividendo con altri un momento di relax. Lasciamo che si rilassi anche il nostro apparato digerente: ha bisogno di un po' di riposo.

E poi c'è il giorno dopo. Quasi certamente, anche se con lentezza e consapevolezza, abbiamo mangiato un po' più del solito. Forse ci sveglieremo appesantiti, col cerchio alla testa se il vino non l'abbiamo solo assaporato, ma bevuto in abbondanza. Ottimo, anche questi sono segnali. Segnali importanti da accogliere e capire. Se ci sentiamo così vuol dire che davvero abbiamo esagerato. Cogliamo l'attimo, approfittiamo

di questo segnale e dedichiamo del tempo a noi stessi, a una bella passeggiata, a un giro in bicicletta, a una partita a tennis o a una nuotata in piscina. O andiamo a ballare se è questo che ci piace. E se piove, tiriamo fuori dalla cantina quella vecchia cyclette che sta lì a fare niente. Ecco, è il momento giusto. Passiamo all'azione e muoviamoci. Questo ormai lo sappiamo: il nostro peso è il risultato di un **equilibrio tra entrate (il cibo e le bevande) e le uscite (il movimento, l'attività fisica)**: sta a noi far pendere il piatto della bilancia dalla parte giusta.

Per finire in dolcezza vi invito a preparare, assaporare ed offrire agli amici dei profumatissimi **ricciarelli**, fatti, lentamente, con le vostre mani.

Auguri a tutte e tutti!

Ricetta per 16-18 ricciarelli

200 g mandorle sgusciate, 20 g mandorle amare, 220 g zucchero semolato fine, 2 albumi, 25 g scorza d'arancio candita, ½ cucchiaino lievito per dolci, 30 g zucchero a velo, ostie da pasticceria (facoltative), farina per il piano di lavoro.

Sbollentate le mandorle per circa 2 minuti, eliminate la pellicina, quindi stendetele su una placca e asciugatele in forno a 180 gradi. Tritatele molto fini insieme a 2 cucchiaini di zucchero. aggiungete lo zucchero rimanente e impastate bene.

Montate gli albumi a neve fermissima, utilizzando una spatola di gomma, incorporate con delicatezza l'impasto di mandorle, l'arancia candita tritata e infine il lievito.

Sul piano di lavoro leggermente infarinato stendete l'impasto in uno strato alto circa mezzo dito e ritagliate i ricciarelli, usando uno stampino a forma di losanga ovalizzata.

Distribuite le ostie tagliate su misura su una placca da pasticceria (oppure foderatela di carta da forno), quindi appoggiatevi i ricciarelli, spolverizdateli con lo zucchero a velo e cuoceteli in forno a 180 gradi per circa 20 minuti. Lasciateli raffreddare bene, levateli dalla teglia e tagliate l'ostia in eccesso. (da "Cucina Toscana: ricette e salute. La tradizione regionale e la Piramide Alimentare Toscana", un volume curato dall'Agenzia Regionale per la Sanità Toscana, ed. Giunti).





di **Elisabetta Soglio**,
Giornalista del Corriere della Sera

Una sfilata per rinascere

La bellezza ritrovata

Il segreto, probabilmente, è **unire persone e progetti** che hanno come scopo il **bene comune**. Che sanno mettere da parte ogni "io", ogni personalismo, ogni velleità di affermazione di sé e di un marchio, e si danno come unico obiettivo condiviso quello di fare del proprio meglio perché, alla fine, ciascuno possa tornare a casa contento, con fotogrammi e sensazioni impresse nella testa e nel cuore che non se ne andranno e a cui sarà anzi possibile aggrapparsi nei momenti no.

Ecco, la **"Sfilata della Bellezza Ritrovata"**, il 13 ottobre scorso a Firenze, è stata tutto questo. E se ancora oggi a un mese di distanza tutte e tutti noi ricordiamo i preparativi, l'emozione, gli incontri, gli abbracci, le prove, la musica, gli abiti, gli applausi e altri abbracci ancora, beh allora possiamo dire che ce l'abbiamo fatta.

L'idea di **portare a Firenze uno spin off della nostra Civil Week**, l'evento dedicato alla cittadinanza attiva e responsabile che da cinque edizioni noi del **Corriere Buone**

Notizie organizziamo a Milano con il **Forum Terzo settore e il Centro Servizi Volontariato**, frullava nella nostra testa da un anno. Un po' per allargare i nostri orizzonti, un po' perché, se si parla di bellezza, non si può non pensare alla città del David e di musei, chiese, monumenti, palazzi meravigliosi.

A Firenze poi è attivo un mondo di volontariato che già avevamo avuto modo di conoscere e incontrare e quindi, ecco, ci era parso che se avessimo dovuto mettere il naso fuori da casa nostra, dalla nostra

Milano, il capoluogo toscano avrebbe potuto essere la meta giusta.

Dopo il successo della **Sfilata della Bellezza Ritrovata** che abbiamo fatto a **Milano** nel maggio scorso ci erano arrivate molte richieste, a dire la verità, da molte associazioni e da altre città che avrebbero voluto offrire quella stessa possibilità ad altre donne pazienti oncologiche. L'idea di **Antonio e Patrizia Marras**, una coppia di artisti creativi e innovativi mossi da uno slancio generoso che ogni volta ci commuove, era stata quella di **coinvolgere le donne non solo facendole sfilare**: "Donateci un indumento che è chiuso nel vostro armadio e che non indossate più perché legato a un ricordo non bello del vostro percorso di vita, di malattia, di cura, di guarigione. Qualcosa che non riuscite più a sentire vostro, che vi rimanda a momenti difficili o che semplicemente non si adatta più alle forme del vostro corpo. Noi lo trasformeremo". Una metafora di come **la malattia si trasforma in forza e il dolore in gioia**, insomma.

Siamo tornate da Patrizia e Antonio, appena prima delle vacanze estive, per proporre timidamente il bis. **"Lo rifacciamo a Firenze?"**. Credo siano bastati pochi minuti per consultarsi, guardare le agende, verificare gli appuntamenti e tornare a dire: "Va bene, noi ci siamo".

Alla **Lilt di Firenze** siamo arrivati perché avevamo sentito parlare di voi dalle amiche del **Csv fiorentino** e sapevamo quanto siete attive e attente al benessere delle pazienti oncologiche proponendo loro attività molteplici che mettono le persone al centro e che cercano di usare anche la possibilità del "fare" insieme come elemento che accompagna la terapia. **"Insieme"** è una delle vostre parole chiave, così come per noi di Buone Notizie del Corriere della Sera. **Elisabetta Bernardini** è stata la nostra formidabile interfaccia nei mesi che hanno preceduto l'evento: una di quelle che unisce l'entusiasmo alla capacità di risolvere i problemi. Una che dice "Non preoccuparti, ci penso io" vorresti sempre averla a fianco nella tua squadra: e noi l'abbiamo avuta.

I vostri abiti, le maglie, i pantaloni, i turbanti sono arrivati insieme alle vostre **riflessioni** che ci hanno ancora di più spalancato il cuore e che hanno







emozionato **Patrizia e Antonio**: “Saremo in grado?”, mi avevano chiesto dopo aver letto le vostre frasi che sono diventate il racconto del nostro pomeriggio al **Museo di Santa Maria Novella**. Due creativi osannati nel mondo temevano di non essere all'altezza della profondità, delle esperienze di vita e delle aspettative di voi, meravigliose amiche della Lilt. Capite che fortuna abbiamo avuti a incontrarci?

Poi, ecco. Patrizia e Antonio hanno voluto costruire una **sceneggiatura** che andasse molto oltre la sfilata: hanno costruito un copione teatrale (grazie anche al genio di **Paolo Bazzani**) ispirandosi alle radici della storia di Firenze, hanno coinvolto gli **atleti di una squadra di calcio storico**, hanno pensato di portare il giglio fiorentino negli abiti. Insieme, abbiamo chiesto a **Fabio Canino e a Nada** di prestarsi con la loro simpatia e professionalità, ciascuno nel proprio ruolo: Canino è diventato arbitro e Nada la cantastorie che ha introdotto la sfilata con un suo pezzo eseguito senza base musicale, che ha letto le frasi delle donne accompagnando il loro emozionato e orgoglioso incedere e ha sfilato lei stessa chiudendo questo pomeriggio di festa.

La magia è stata poi tutta la preparazione: una giornata in cui ci siamo conosciute, abbiamo riso e pianto, abbiamo condiviso paure e storie, ci siamo confidate. Il tutto accompagnate passo passo dalla sensibilità di uomini e donne reclutate dal **nostro partner La Roche Posay di L'Oreal** che con grazia e tatto ci hanno pettinate e truccate, han-

no coperto occhiaie e ascoltato confidenze, si sono emozionate a loro volta ripetendo che la **carica di energia** la stavano ricevendo loro, respirando quel coraggio e quella voglia di bersi la vita, ogni sorso, ogni goccia. Così tutto lo staff di Patrizia e Antonio, arrivato con i bauli che conservavano quelle meraviglie di **abiti “trasformati”**, e con una carica di simpatia e umanità che si è tradotta in ore straordinarie: la cura nel vestire ciascuna, nel mostrare come sfilare con sicurezza, le prove, le risate. “Siamo qui per divertirsi”, quante volte ce lo ha ripetuto Antonio Marras? Ed è stato divertimento e pienezza, allegria e testimonianza. Bellezza allo stato più alto.

Antonio e Patrizia hanno voluto donarvi l'abito, trasformazione di un vostro ricordo in uno più bello. In questi giorni vi stanno arrivando anche le **foto d'autore** che i Marras hanno voluto farvi fare, far stampare e che sperano restino **nell'album delle pagine più serene della vostra vita**.

Ecco. La Sfilata della bellezza ritrovata è stata tutto questo. Siete diventate un **pezzo della storia di Buone Notizie**: una buona notizia lo siete di certo nel senso che abbiamo voluto dare alla nostra esperienza editoriale: il racconto delle esperienze capaci di generare bene, delle persone che non si fermano alla lamentazione ma che affrontano problemi e difficoltà individuando soluzioni capaci, appunto, di fare star meglio la collettività. Siete una buona notizia, amiche della Lilt di Firenze. Sarete sempre con noi.





I racconti della sfilata



Il chiostro di Santa Maria Novella ha stretto in un abbraccio splendente la sfilata de “**La Bellezza Ritrovata**” di cui **Elisabetta Soglio** parla in un’altra pagina di questo notiziario. È stato un pomeriggio davvero speciale, pieno di lacrime e sorrisi, di intensità ed emozioni, illuminato dai meravigliosi colori delle creazioni di **Antonio e Patrizia Marras**. L’evento ha visto protagoniste **sedici donne che hanno attraversato e stanno attraversando la malattia oncologica**, le nostre **professioniste** che se ne prendono cura e le accompagnano in questo cammino complicato, le **volontarie Lilt** che a Villa delle Rose donano disponibilità ed esperienza, insieme alle personalità cittadine invitate a partecipare. Ognuna di loro ha donato un **indumento** legato a momenti difficili attraversati e lo ha accompagnato con **uno scritto che ne descriveva la storia**. Questi scritti sono stati letti durante la sfilata dalla bella e commossa voce di **Nada**. Sono parole che resteranno per sempre nella mente e nel cuore di chi le ha ascoltate. Parole che con naturale profondità ci hanno raccontato che dal dolore, dallo smarrimento, dalla paura si può uscire arricchiti con consapevolezza e con tanto **amore per la vita**. Naturalmente vorremmo pubblicarle tutte, ma lo spazio a disposizione ci consente solo una sintesi.

Era una calda mattina di fine agosto, indossavo questo abito quando ho avuto la “Sentenza”.

Non avevo mai pensato che mi potesse capitare questo! Il mondo si è improvvisamente fermato: “e ora?” Poi ho pensato alla mia famiglia e ho detto: devo reagire e affrontare con serenità e determinazione tutto quello che verrà, ma ho avuto la consapevolezza che ci sarà sempre un prima e un dopo. Ringrazio di avercela fatta!

Mirella Vendali

Ho scelto questo capo perché mi ricorda la malattia.

L’ho comprato durante l’estate del 2021 quando avevo il picc sul braccio per fare le chemioterapie e volevo nascondervelo.

Nonostante sia un capo colorato ed allegro, ogni volta che aprivo l’armadio lo vedevo e non riuscivo mai ad indossarlo.

Lo avevo messo in uno scatolone in attesa di buttarlo via o di regalarlo, spero che anche lui come me, possa rinascere a nuova vita.

Valentina Banici

Carcinoma lobulare infiltrante, queste parole echeggiavano come un mantra nella mia testa nei giorni successivi alla prima diagnosi

mentre il mio corpo, ancora ignaro dell’avventura che lo aspettava all’orizzonte, si rifugiava in un abito dalla fantasia squadrata, come a voler definire, in una geometria regolare, il confine tra la speranza e la paura dell’ignoto.

Silvia Vivoli

Ho acquistato questo abito nell’estate 2019, dopo il mio intervento di rimozione di un tumore ovarico.

È un abito la cui fantasia ancora mi piace e che non riesco ad eliminare, sebbene non riesca ad indossarlo perché mi ricorda il mio pallore post operatorio, i punti metallici ed il senso di spoliamento provato all’indomani dell’intervento.

Silvia Ragionieri

Una felpa comoda con la cerniera davanti perché “utile”, con le maniche che si tirano su facilmente, infine una felpa calda per superare, sia il freddo dei mesi invernali che quello che ti senti dentro.

A queste cose ho pensato quando ho comprato la felpa rossa che mi ha fatto compagnia durante i mesi di malattia e mi ha accompagnato anche nei mesi successivi di riabilitazione quando tornavo piano piano alla vita.

Stefania Martelli



La parola che dovrei usare è ANGOSCIA e DOLORE, si perché sottoporsi ad un ciclo di radioterapia tra luglio ed agosto non è una passeggiata, ma al termine della terapia usare la stessa camicia per andare al mare mi ha dato un senso di LIBERTÀ, SPERANZA, GIOIA.

Filomena Fiori

Sono passati 3 anni da quel giorno, quel primo giorno, prima che la mia vita cambiasse per sempre. Io con il mio vestitino colorato, i tacchi alti, i lunghi capelli ricci, quasi inconsapevole, perché come si fa in una settimana a capire... 7 giorni, solo 7 giorni tra la diagnosi e l'inizio della chemioterapia. Fino al giorno prima pensavo alle vacanze, al mio mare blu, alla mia terra selvaggia e antica, al maestrale, all'odore del mirto, al suono di una lingua che non può essere tradotta nella sua assenza...

Francesca Cocco

La mia vita era scura come questa camicia, buia come la notte al tramonto. Poi è sorto il sole ed ora vedo i colori...

Mariarosaria Mannara

Questa maglietta GRIGIA mi ha accompagnata per le quattro CHEMIO ROSSE. SEMPRE LEI

Manica corta per permettere che la flebo fosse libera da intoppi. COLORE GRIGIO scelto appositamente in tinta con il periodo NERO che stavo vivendo. Poi è rimasta lì nell'armadio ferma, sospesa, quasi scaramantica. Passo dopo passo la vita è tornata a colori!

Claudia Parrucci

La borsa comprata in un viaggio, mi ha accompagnato a tutti i controlli post-operatori, ci mettevo dentro le sacche dei drenaggi che avevo ancora attaccati. Ed una t-shirt, comprata subi-

to dopo l'intervento, tre taglie più grande della mia, con quella scritta davanti che pareva giusta per l'occasione...

Over, più grande, in grado di coprire cerotti, cicatrici, dolori e lacrime. Sono nel guardaroba da un po' di anni, fermi lì. Ve li affido per dare anche a loro una nuova vita, grazie.

Patrizia Latini

Come sempre è un onore per me essere testimone di una guarigione che vuol dire anche rinascita.

Ho scelto di non indossare alcuna parrucca mentre facevo la chemio, tuttavia nel periodo estivo non potevo rimanere calva perché non potevo neppure prendere il sole per i farmaci che prendevo, così al cappellino triste e grigio del periodo invernale, in primavera mi sono comprata questo foulard verde petrolio che ho usato come turbante.

Denise Barbano

Indossavo questo cardigan il giorno in cui è morta mia madre... Da quel momento comincio a sentirmi inquieta tutte le volte che lo porto.

Resiste per anni nel mio guardaroba, cambiando case e anche armadi, ma non me ne libero. Dopo anni arriva la malattia ed un altro percorso atroce.

Una mattina indosso quel cardigan per fare la chemioterapia. Forse questo maglione, che in qualche modo mi lega a mia madre, mi fa sentire più vicina a lei in un periodo così intenso e inspiegabile ai più. Il capo, però, anche dopo quel giorno torna ad abitare l'armadio... Non poteva essere onorato da occasione migliore.

Alessandra Solinas

Capelli... un tema delicato per le persone che come me devono affrontare un percorso di chemioterapia, per il quale ti spiegano che i tuoi capelli cadranno. Ho scelto di farmeli rasare a zero, prima che questo accadesse, ma non ho guardato mentre sen-

tivo la macchinetta che percorreva la mia testa... davanti allo specchio ho fatto mettere un telo. E prima di togliere il telo mi hanno messo una parrucca. Mostra dell'Artigianato a Firenze, trovo delle fasce bellissime...

Quelle fasce che in quel momento sono state la mia salvezza, sono diventate simbolo della mia testa calva.

Patrizia Ficarra

Al momento di trovare un capo di abbigliamento per l'evento ho subito pensato a questa gonna, ricordo di un bellissimo viaggio in oriente. La indossavo quel giorno in cui mi contattarono dall'ospedale per il risultato della biopsia. Ricordi confusi e nitidi. Le parole ovattate del medico e quella sentenza TUMORE AL SENO. Non l'ho più indossata da quel giorno ma lei era lì dentro l'armadio a ricordarmi la promessa che ce l'avrei messa tutta per uscire da quel baratro...

Oggi sono qui. Sicuramente una donna migliore di come ero con questi fiori simbolo di una rinascita e un messaggio di speranza e che si può tornare a sognare e sorridere.

Marisa Corzani

Avevo questo capo, quando mi comunicarono l'incertezza della mammografia, questo agglomerato di cellule, grandezza 6 millimetri erano posizionate in uno spazio dove non devono essere.

Elena Loisi

2020 inizio anno, tumore al seno... Arriva la primavera, non mi riconosco, il mio corpo tagliato più volte, la casa adorata scomparsa, spariti i ragazzi di quinta che non rivedrò più a scuola, accolgo le mascherine obbligatorie con giubilo, sopra metterò gli occhiali scuri, in testa la parrucca. Devo diventare invisibile. Sui banchi del mercato compro un vestito nero, grande dove sotto posso nascondere tutto il mio dolore, la solitudine, la delusione, la disperazione per l'ennesima malattia.

Tiziana Vivarelli



CORRI LA VITA 2023 DISTRIBUITE 37.500 MAGLIETTE



Sfondato il muro delle 37.500 magliette distribuite per la XXI edizione di **Corri la Vita**, la manifestazione che Lilt Firenze contribuisce ad organizzare e che unisce sport, cultura e solidarietà, promuovendo la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla cura del tumore al seno.

Tra gli obiettivi dell'edizione 2023 vi è quello di sostenere un importante progetto dell'**Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO)**, volto a favorire ulteriormente la cultura della prevenzione oncologica, oltre a supportare come ogni anno le attività del **CeRiOn Centro Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt** situato presso Villa delle Rose; **SenoNetwork**, il portale che riunisce tutte le Breast Unit italiane e **File Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus**.

Sul palco allestito al Parco delle Cascine erano presenti al momento dello start con la presidente dell'associazione Corri la Vita **Eleonora Frescobaldi e Leonardo Fabbri**, medaglia d'argento nel lancio del peso ai Mondiali di atletica di Budapest 2023, anche il sindaco **Dario Nardella** ed il presidente della Regione Toscana **Eugenio Giani**. "È stata un'edizione piena di cuore ed emozioni, con una città che ha risposto in maniera unica, bellissima, elegante e colorata. Migliaia di persone hanno camminato e corso dalle Cascine fino a Piazza della Signoria con la voglia di esserci e partecipare - ha affermato Eleonora Frescobaldi -. Grazie a tutti i nostri sostenitori, fiorentini e non, che ogni anno, insieme ai nostri testimonial, fanno crescere la rete di solidarietà oltre ogni aspettativa".

Con **Eva Edili e Luca Calvani**, sono intervenuti tra gli altri dal palco allestito in Piazza della Signoria, arrivo della corsa non competitiva, **Gaia Nanni, Angela Finocchiaro, Paolo Vallesi, Lorenzo Baglioni, Emily Bizzo, Gianfranco Monti, Edo, Jonathan Canini, Lorenzo Amoruso**.

Foto di Matteo Bonan e Massimo Sestini

LaNostraSalute



rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon

Sognare... in grande

Quando un obiettivo aiuta ad iniziare un percorso



concretamente un focus, una meta, un traguardo specifico.

Perché se c'è una cosa che ho osservato in tutti questi anni di vita in realtà, palestre, centri wellness, piscine, asd, ecc, è questa: *le persone iniziano questo percorso sportivo sapendo che è giusto muoversi senza però domandarsi dove stando andando.*

E questo porta inevitabilmente, nella maggioranza dei casi, ad **interrompere il percorso stesso** o a non ottenere, semplicemente, il risultato previsto. Che, personale riflessione, dovrebbe essere costante nella nostra vita.

Siamo fatti per muoverci; il nostro benessere parte dal movimento.

Ed allora non fermiamoci alla classica iscrizione in palestra, od all'acquisto delle nuove scarpe da corsa. Il mio consiglio? Sogniamo in grande, diamoci un obiettivo chiaro, preciso, concreto: **quello di partecipare, il prossimo anno, ad un evento sportivo.** Partendo dal ludico motorio (il classico *"partecipo per esserci"*) ed arrivando a quello agonistico, dove sarà necessario misurarsi con un cronometro o punteggio.

Un evento di qualsiasi genere, che sia una camminata, una corsa a piedi, una gara in bicicletta od una nuova disciplina, dal padel al crossfit.

Ma diamoci questa meta chiara, in questo preciso periodo invernale: **che a Primavera indosseremo un pettorale, che ci iscriveremo ad un torneo, che saremo protagonisti di una manifestazione sportiva.**

Ed allora tutta la nostra preparazione, credetemi, avrà un **gusto diverso**: riscopriremo la sensazione di sfida, non necessariamente con gli altri, bensì con noi stessi.

Ponendoci un obiettivo che ci darà una prima base da cui partire, per riflettere sul percorso fatto, sul risultato ottenuto. Per darci quell'idea, successiva, di fare meglio, **di alzare l'asticella.**

Magari iniziando semplicemente dall'essere seguiti dall'amico appassionato che ci incoraggia nei momenti di resa o sfortuna, fino ad arrivare ad una consulenza di un vero tecnico sportivo.

Immergiamoci ora in questa visione, decidiamo cosa e segniamo già da ora, in agenda, il giorno in cui affronteremo tale impegno.

Ed allora buone feste, buona programmazione e buon allenamento a tutti noi.

foto: it.freepik.com/Kinkate

Inizio il redazionale con un ricordo, una semplice frase, che un mio allenatore, usava dirmi in questo periodo dell'anno: *"ricordati, le gare si vincono d'inverno"*.

Avevo circa 12/13 anni ed ancora, superati ormai gli anta, me la ricordo.

Correvo in bici, le gare iniziavano non prima di Aprile in quelle categorie, ma, già prima delle vacanze di Natale, iniziavamo a prepararci ed ad adottare, da subito, dei **programmi di allenamento ben precisi.**

Da laureato in Scienze Motorie, qualche anno dopo, capii che quella metodica aveva un nome: si chiamava **periodizzazione.**

Porsi un obiettivo, nel nostro caso il periodo agonistico, e cercare di arrivarci preparati.

Semplice. In fondo non è un comun denominatore della vita?

Di come ci dobbiamo approcciare nel momento in cui ci prepariamo a qualcosa? Come l'imparare una nuova lingua per un viaggio all'estero, o l'uso di un nuovo programma per un nuovo lavoro che a breve ci verrà richiesto in ufficio?

Così, anche per la preparazione "atletica" ed in generale per raggiungere un benessere fisico (che porta a mio avviso, parallelamente, ad uno psicofisico), **è bene porci un obiettivo.**

A breve, media e lunga distanza.

Partendo dal **non esagerare a tavola** in questi giorni di festa, passando dal buon proposito del classico **"da anno nuovo inizio a fare movimento"**, ma, soprattutto, nel visualizzare

Foto: Freepik/KamranAydinov

*Buone
Feste*



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



Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

**Diventa Socio Lilt
o rinnova
la tua quota 2023.**

Grazie di cuore.



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**