

La Nostra Salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 2/2024

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

Per te e
per chi ami:
non rimandare
i controlli



Ottobre
Campagna
LILT for Women
Nastro Rosa 2024

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 10.000 copie, inviate e distribuite a Soci e amici che hanno manifestato interesse per l'attività della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Informativa privacy completa <http://legatumorifirenze.it/privacy/>, per esercitare i diritti dell'interessato ed eventuale opposizione all'invio inviare una comunicazione a Lilt Firenze, viale D. Giannotti 23 | 50126 Firenze oppure info@legatumorifirenze.it

Consiglio Direttivo della Lilt Firenze

Alexander Peirano *Presidente*
Susanna Bausi *Vice Presidente* 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.





Presidente Alexander Peirano

Cari amici,

il mese di ottobre si avvicina e ci stiamo preparando per una nuova Campagna Lilt for Women | Nastro Rosa, per sensibilizzare sull'importanza della prevenzione per combattere il tumore del seno. Come ogni anno la nostra Associazione metterà a disposizione controlli gratuiti grazie alla disponibilità di medici senologi volontari e vi invito a seguirci sui social e ad iscrivervi alla nostra newsletter (tramite il sito legatumorifirenze.it), per rimanere aggiornati sulle iniziative previste.

È importante ricordare che i principali strumenti di prevenzione che una donna ha per combattere il tumore al seno sono i controlli periodici come ecografia o mammografia (in base a quanto stabilito dalle linee guida del Sistema Sanitario), l'autoesame mensile e seguire i corretti stili di vita. La diagnosi precoce è fondamentale: il carcinoma della mammella della grandezza di meno di un centimetro ad esempio, se diagnosticato e curato nella fase iniziale, ha una percentuale di guarigione di oltre il 90%.

E rimanendo in tema di lotta al tumore al seno e di impegno delle associazioni al fianco delle donne, iniziate ad allenarvi per partecipare alla ventiduesima edizione di Corri la Vita, che si terrà domenica 29 settembre. Partiremo da Viale Lincoln alle Cascine e l'arrivo sarà ancora una volta nel cuore della Città, in Piazza della Signoria. Sul sito corrilavita.it troverete tutte le informazioni pratiche per partecipare. Ricordo con gratitudine l'aiuto prezioso e determinante che questo evento dà a Villa delle Rose, permettendo alla Lilt di portare avanti il suo impegno nell'ambito della riabilitazione oncologica.

A giugno le nostre Florence Dragon Lady, donne operate di tumore al seno che praticano dragon boat, hanno partecipato al sesto Trofeo nazionale LILT, quest'anno organizzato nella splendida Città di Palermo. La Vice Presidente Susanna Bausi che fa parte della squadra, ci racconta che è stata una vera e propria festa di vita, che ha visto equipaggi della Lega Tumori di tutta Italia ritrovarsi insieme. Un bellissimo momento di aggregazione, in particolare la cena di gala alla presenza del Sindaco della Città Roberto Lagalla e della Presidente della Lilt di Palermo Francesca Glorioso, che hanno riservato a tutti un'accoglienza calorosa. Le FDL hanno vinto la medaglia d'argento, ma il trionfo, come ogni volta, è di tutte ed è dedicato ad ogni amica che ha affrontato questo percorso.

Grande successo per la dodicesima edizione de "Il Galluzzo per la Lilt". Personale e volontari hanno cucinato per sei serate e servito quasi 2.000 persone! I fondi raccolti andranno a sostegno in particolare del servizio di assistenza domiciliare. Non ci sono parole per ringraziare tutti coloro che hanno reso possibile questo evento: la fatica è tanta, ma è ripagata dalla soddisfazione dei risultati. Bravissimi tutti!

Concludo facendo i migliori auguri di buon lavoro alla nuova Sindaca di Firenze Sara Funnaro, recentemente eletta, e alla sua Giunta. La Lilt può contare da sempre sulla vicinanza delle Istituzioni e siamo grati per l'attenzione e il sostegno con cui contribuiscono a portare avanti il nostro lavoro sul territorio.



© istockphoto.narvikk

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**



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE



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

Il tumore dello stomaco

Intervista al Dr. Calogero Saieva, epidemiologo,
specializzato in Igiene e Medicina Preventiva

Gentilissimi lettori, oggi affronteremo un argomento molto importante e precisamente il **tumore dello stomaco**.

Per aiutarci a comprendere questo argomento abbiamo invitato il Dr. Calogero Saieva al quale diamo il benvenuto e chiediamo di presentarsi.

Buongiorno Paola, grazie dell'invito. Sono un medico epidemiologo, specializzato in Igiene e Medicina Preventiva, lavoro presso l'Epidemiologia di ISPRO da circa 30 anni. Mi occupo principalmente di prevenzione primaria, cioè dello studio dei fattori di rischio delle malattie cronico-degenerative, in particolare tumori, nella popolazione generale e in gruppi a rischio. In pratica, sono coinvolto in studi di ricerca sulla popolazione al fine di conoscere meglio i fattori di rischio delle malattie tumorali e capire come è possibile prevenire queste temibili malattie.

Caro Calogero, ti ringraziamo per aver accettato di essere qui con noi e ti chiedo di darci un inquadramento di questo tumore. Quanto è frequente e quali sono i fattori di rischio che possono facilitarne lo sviluppo?

Nonostante si sia registrato negli ultimi anni una netta riduzione nella incidenza e nella mortalità di questo tumore, soprattutto per la diminuzione dell'infezione da *Helicobacter pylori*, il miglioramento delle abitudini alimentari e i progressi terapeutici, il tumore dello stomaco (TS) rappresenta a tutt'oggi un problema socio-sanitario, perché risulta da un lato tra i tumori più frequenti nel mondo, con oltre 1 milione di casi registrati in tutto il mondo nel 2020, e d'altra parte uno tra i tumori a prognosi peggiore, con circa 770.000 morti annui, a causa della frequente diagnosi in fase tardiva, cioè in uno stadio già avanzato quando la malattia risulta ormai inoperabile. Sono evidenti delle importanti variazioni geografiche nella sua incidenza, con valori più elevati in alcuni Paesi

dell'Estremo Oriente. In Italia, nel 2023 sono stati registrati circa 15.000 nuovi casi (9.000 uomini, 6.000 donne), e nel 2022 circa 9.900 decessi (5.700 uomini, 4.200 donne). Sono note alcune aree geografiche, soprattutto ai confini tra Toscana, Emilia Romagna e Umbria, con un'incidenza superiore a quella media nazionale. Riguardo lo sviluppo, il TS è un tipico esempio di malattia "multifattoriale", nel senso che al suo sviluppo concorrono fattori di varia natura (costituzionali, di stile di vita e ambientali). I principali fattori di rischio sono: 1 - l'infezione da *Helicobacter pylori*, agente patogeno che provoca anche gastrite e ulcere gastriche; 2 - una dieta povera di frutta e verdura; 3 - un eccessivo consumo di carni rosse, fresche e conservate, di cibi salati ed affumicati o conservati (con alto contenuto di sostanze tossiche, come nitrati e nitrosamine); 4 - un eccessivo consumo di alcool; 5 - il fumo di sigaretta; 6 - una pregressa resezione gastrica, di solito per ulcera; 7 - una storia familiare di TS.

Per alcuni tipi di cancro, come quello della mammella e del colonretto, si riconoscono seppure con frequenza limitata, forme ereditarie. È così anche per il cancro gastrico?

La storia familiare positiva per TS comporta un aumento del rischio di sviluppare la stessa malattia. In pratica, avere un parente di primo grado, es. la

madre, affetto da TS comporta un rischio aumentato (circa il doppio) di sviluppare lo stesso tu-

“Negli ultimi anni stiamo registrando una netta riduzione nella incidenza e nella mortalità di questo tumore, per il miglioramento delle abitudini alimentari e i progressi terapeutici”

more. Il rischio aumenta ulteriormente se si hanno entrambi i genitori affetti. In verità, nello sviluppo del TS sono coinvolte alterazioni genetiche diverse, cioè a carico di diversi tipi di geni. La complessa interazione tra fattori diversi, genetici da un lato e quelli legati allo stile di vita o all'infezione da *Helicobacter pylori* dall'altro, comporta una certa variabilità nella predisposizione allo sviluppo di questo tumore. Comunque, la maggior parte dei casi di TS è rappresentata da casi sporadici, le forme ereditarie sono poco frequenti (meno del 5%) e correlate



a specifiche sindromi ereditarie, quali il carcinoma gastrico ereditario diffuso, legato a mutazioni del gene *CDH1*.

La nostra Regione è stata tristemente famosa per un'elevata frequenza di questo tumore: possiamo considerare il nostro territorio ancora ad alto rischio per questa malattia, oppure qualcosa è cambiato?

La Toscana storicamente è considerata una zona ad "alto rischio" per il TS. Sono note alcune aree toscane (l'area Sud-Est, in particolare il Casentino) con tassi di incidenza superiori alla media nazionale. È comunque nota ormai da anni anche nell'area Centro una zona a maggior rischio di TS, il Mugello, sebbene con tassi di incidenza leggermente inferiori a quelli del Casentino. I motivi dell'alta incidenza di queste aree non sono ben chiari: potrebbero essere in gioco particolari ed inveterati stili di vita caratterizzati da abitudini alimentari, quali l'eccessivo consumo di carni rosse, abbinato a particolari metodi di cottura (es. alla brace) che comportano lo sprigionarsi di alcune sostanze cancerogene, o anche il persistere in aree ristrette di non ben definiti fattori genetici che potrebbero spiegare l'esistenza di particolari aggregazioni familiari. Comunque, negli ultimi anni anche in Toscana, così come in altre aree del Mondo, si è registrata una netta riduzione nella incidenza e nella mortalità del TS, come riportato dalle rileva-

zioni annuali del Registro Tumori Toscano (RTT) e del Registro di Mortalità Regionale (RMR). Nel corso degli anni passati ISPRO ha condotto nelle aree suddette alcuni studi epidemiologici per studiare la situazione. In particolare, nel Mugello negli anni 2003-2004 è stato condotto uno "studio di sorveglianza in una popolazione ad alto rischio", cioè parenti di I° grado di soggetti affetti da TS, con l'obiettivo di individuare lesioni precancerose in una fase precoce. Lo studio, condotto in 167 soggetti appartenenti a 128 gruppi familiari con familiarità positiva per TS, ha mostrato risultati molto interessanti in termini di diagnosi precoce (1 caso di TS in fase iniziale e una serie di lesioni gastriche, quali metaplasia intestinale, atrofia gastrica e displasia gastrica, che richiedono una stretta sorveglianza endoscopica), oltre a un'alta percentuale (>50%) di sieropositività per *Helicobacter pylori*.

Nel dicembre 2022 il Consiglio Europeo ha emanato nuove raccomandazioni sugli screening oncologici e ha dato mandato agli stati membri di valutare la fattibilità di uno screening per il cancro gastrico nelle zone ad elevata frequenza per questa malattia. Puoi aggiornarci in merito alle novità in questo campo?

Un obiettivo importante del Piano Europeo di lotta contro il cancro è migliorare la diagnosi precoce del cancro nell'Unione

Europea. Per quanto riguarda il TS, gli Stati membri dell'Unione Europea sono stati invitati a seguire le strategie di screening e di trattamento dell'*Helicobacter pylori*, considerato fattore critico nello sviluppo del TS, nelle aree con alti tassi di incidenza e di mortalità per il TS. In verità, non esiste alcun programma di screening per la popolazione generale, soprattutto nei Paesi a bassa incidenza, gli unici interventi proposti sono quelli relativi all'eradicazione dell'*Helicobacter pylori* o a esami gastroscopici in specifiche situazioni, quali in gruppi con familiarità positiva per TS.

E relativamente ai corretti stili di vita, cosa può fare ciascuno di noi per ridurre il rischio di ammalarsi di questa malattia?

Considerando l'effettivo ruolo di particolari abitudini di vita nello sviluppo del TS, è possibile attuare efficaci strategie di prevenzione consistenti in

1. Evitare il fumo;
2. Ridurre il consumo di alcol;
3. Seguire un'alimentazione di tipo "mediterraneo" con abbondante frutta e verdura e ridotto consumo di carni rosse, soprattutto alla griglia, affumicate e conservate.

Caro Calogero, ti ringrazio per le tue risposte che ci hanno aiutato a fare luce su questo argomento regalando notizie positive!



Il Dr. Calogero Saieva



Foto: it.freepik.com_KamranAydinov

Se è integrale va sempre bene?

Il **Piatto del Mangiar Sano di Harvard** suggerisce: “scegli cereali integrali – un quarto del tuo piatto. Cereali integrali e intatti – frumento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale e alimenti prodotti con questi, come la pasta di frumento integrale, hanno un effetto più blando sullo zucchero nel sangue e sull’insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati”.

Ma ormai gli scaffali del supermercato sono invasi da **prodotti integrali**, tra cui spesso è difficile orientarsi. Sappiamo che integrale = sano, ma stiamo attenti a non essere tratti in inganno: possiamo riempire un quarto del nostro piatto con biscotti, crackers, snack e cereali per la prima colazione integrali? No di certo, il fatto che un prodotto abbia ingredienti integrali non è garanzia di prodotto salutare.

I cereali sono la base dell'alimentazione, la principale fonte di sussistenza: a seconda della posizione geografica il cereale predominante può essere riso, frumento, mais, teff, quinoa, orzo, farro, segale, avena, miglio, ecc. **Non sono tutti uguali**, non tutti sono cereali dal punto di vista botanico (es. la quinoa), ma tutti sono aliment base: trasformati in pane, pasta, tortillas, polente, zuppe, o mangiati in chicchi o fiocchi, li ritroviamo davvero in tutte le culture.

I chicchi dei cereali sono in genere ricoperti da **numerosi strati protettivi esterni**. Questi sono la parte più dura e fibrosa del chicco e racchiudono il germe (ricchissimo di proteine e micronutrienti, tra cui la vitamina E) e l’endosperma, cioè la parte che fornisce soprattutto amido (un carboidrato) proteine, minerali e vitamine. Con lo sviluppo di macchinari sempre più sofisticati per la raffinazione, le parti esterne (crusca) e i primi strati protettivi sono stati separati, per ottenere **farine sempre più bianche e sottili**, utili per fare pani, pizze e dolci molto soffici e ben lievitati. Per i cereali che si consumano interi (riso, orzo, farro) la raffinazione ha permesso di ottenere **chicchi che cuociono più velocemente**, diventano più morbidi e liberano una parte di amido durante la cottura, crean-

“ Il fatto che un prodotto abbia ingredienti integrali non è garanzia di prodotto salutare ”

do la caratteristica cremosità di piatti come il risotto.

Negli ultimi decenni si è però fatto un passo indietro: moltissime ricerche dimostrano che la raffinazione impoverisce il valore nutritivo dei cereali e che **il consumo di prodotti meno raffinati, meglio se integrali, è più salutare**: sono utili per il funzionamento intestinale, vengono assorbiti più lentamente (soprattutto se cotti al dente) e hanno un effetto più graduale sulla glicemia, moderando il cosiddetto picco glicemico, cioè l’impennata di glicemia (lo zucchero nel sangue) che stimola la produzione di insulina, un ormone necessario per trasportare il glucosio dal sangue alle cellule. Questo stimolo, ripetuto nel tempo, può ridurre la sensibilità dell’insulina, aumentando il rischio di diabete di tipo 2 e probabilmente anche di tumori. L’effetto che hanno gli alimenti sulla glicemia è chiamato

indice glicemico. Cereali in chicco poco raffinati e cotti al dente, pani

prodotti con farine di tipo 2 o integrali e a lievitazione acida, sono, tra i prodotti ricchi di carboidrati, quelli con minor indice glicemico.

Tornando alla questione iniziale quindi, quando si parla di un quarto del piatto costituito da cereali integrali, si pensa a piatti preparati con cereali in chicchi, ma anche a tutti i derivati dei cereali, quindi ad esempio pasta, pane, polente, semolini, cous cous, ecc. **Sul nostro Piatto del Mangiar Sano dovrebbero esserci in prevalenza cereali integrali o loro derivati**.

A proposito di pane, avete mai notato pani e brioches molto scuri, quasi neri? Molti scelgono la brioche integrale, pensando di poter giustificare un peccato di gola, ma per curiosità, perchè non chiedete al negoziante la composizione del prodotto? Il venditore ha l’obbligo di mostrare al cliente che ne faccia richiesta la lista degli ingredienti (in ordine decrescente di quantità e con la chiara indicazione

degli eventuali allergeni). Spesso nei prodotti molto scuri c'è la **farina di segale**, che dà questa colorazione, ma non è detto che sia integrale. Ci sono a volte anche **altri cereali** (frumento, farro), ma anche questi non è detto che siano integrali: se lo sono, questa caratteristica deve essere specificata. Addirittura, le brioche nere sono preparate con farine bianche e carbone vegetale, che conferisce il colore nero, ma ad oggi non è dimostrato che questa aggiunta alla brioche aiuti a ridurre il gonfiore addominale, come molti invece suggeriscono.

Un altro modo per verificare quanto integrale sia un prodotto è **guardare l'etichetta nutrizionale e verificare quanta fibra contiene**, rispetto ad un prodotto analogo, non integrale, sempre che la fibra sia indicata (non è obbligatorio elencarla). Confrontare poi con gli ingredienti, perchè la fibra potrebbe essere stata aggiunta sotto forma di **crusca**. Il risultato è un prodotto più ricco in fibra, ma non è un prodotto integro, cioè dotato di tutte le caratteristiche degli ingredienti originali: **sia integrale che integro derivano dalla parola intatto (non toccato)**.

Ma perchè non tutto l'integrale è sano?

Spesso troviamo un ingrediente integrale in un prodotto che contiene, in grande quantità, ingredienti che dovremmo consumare con moderazione. **Pensiamo ai dolci, ai crackers**: anche se integrali, non siamo autorizzati a mangiarli in abbondanza, senza rischi per la salute! I dolci, per definizione, sono ricchi di zucchero e di grassi (molto spesso grassi saturi, dannosi per il sistema cardiovascolare). Crackers, salatini, grissini sono per la maggior parte ricchi di grassi e di sale. **E i cereali per la colazione?** Spesso sono a base di cereali integrali, in fiocco o in chicco soffiato, ma molti sono ricoperti di miele o intrisi di zucchero o sciroppo di glucosio e questo non viene certo compensato dal fatto che siano integrali. Ricordarsi di leggere le etichette.

Più si varia e meglio è. Oltre a scegliere possibilmente l'integrale, è importante variare. Oggi sono comparsi sul mercato i cosiddetti grani antichi, che si usavano nel passato, abbandonati perchè meno produttivi. Ci sono anche varietà di riso introdotte di recente da noi, come il riso nero, Venere o Nerone, il riso rosso, il basmati. Oppure la quinoa, il miglio, il grano saraceno, il teff. Tutti questi, nelle loro versioni integrali, possono aiutarci ad avere una **dieta più sana e varia**.

Le ricette di Sano & Buono

Fusilli integrali con salmone e mandorle.

Questo condimento a base di pesce si accompagna bene anche con riso integrale, nero, rosso o con il farro, cotti al dente.

Per 4 persone: fusilli integrali 320 g, filetto o trancio di salmone 400 g, olio extravergine di oliva 40 g, cipolla 100 g, aglio 3 spicchi, finocchio selvatico o altre erbe aromatiche 1 mazzetto, pomodori maturi 200 g, capperi sotto sale 30 g, mandorle 50 g, buccia di limone, sale, pepe.

Mentre si scalda l'acqua per la pasta, preparare il sugo.

Dissalare i capperi (sciacquarli ed immergerli in acqua). Tostare le mandorle in un padellino o nel forno e tritarle grossolanamente. Tritare finemente cipolla e aglio, soffriggere in olio extra vergine di oliva. Tagliare il salmone (senza pelle) a listarelle. Tritare il finocchietto, i capperi, la buccia di limone. Tagliare a piccoli spicchi o cubetti i pomodori. Aggiungere il pesce al soffritto e far cuocere 1-2 minuti a fiamma viva, facendo "saltare", oppure mescolando con molta cura, per far cuocere uniformemente i pezzetti di salmone. Il pesce va cotto pochissimo, perchè resti morbido. Aggiungere pomodori e il trito di capperi, finocchietto buccia di limone e togliere dal fuoco. Cuocere la pasta al dente, scolarla e condirla. Servire cospargendo con le mandorle tostate e un po' di finocchietto.





CI REGALI UNA CARROZZINA?

I nostri pazienti hanno
bisogno di nuovi ausili sanitari.
Contribuisci al servizio di
assistenza domiciliare della Lilt.

legatumorifirenze.it



CITY OF
FIRENZE

"Fiorino d'Oro" Città di Firenze
"Pegaso per lo Sport" Regione Toscana

Regione Toscana
Città Metropolitana di Firenze
CONI
ADSI Toscana

CORRI LA  **ITA**

CORRI LA  **ITA**

FERRAGAMO

XXII edizione

DOMENICA 29 SETTEMBRE 2024

Una corsa e una passeggiata per le strade più belle di Firenze
per sostenere la lotta al tumore al seno

FIRENZE

www.corrilavita.it

CORRI LA VITA

22^a
Edizione!

Oltre trentasettemila persone la scorsa edizione hanno percorso le strade di Firenze all'insegna della solidarietà, della salute e della cultura. È **Corri La Vita**, prevista **Domenica 29 settembre**, la prima manifestazione podistica non competitiva in Italia che coniuga questi valori e che quest'anno organizza la ventesima edizione, da sempre in collaborazione con la **LILT Firenze**.

Il fiume di partecipanti si snoderà dal **Parco delle Cascine** fino alla straordinaria cornice di **Piazza della Signoria**.

I partecipanti potranno scegliere tra **due percorsi** diversificati per gradi di difficoltà, uno di circa 11 km dedicato a chi vorrà correre e uno di 6 km per chi preferirà godersi le mete culturali lungo il percorso.

Il testimonial grafico di questa edizione è la statua equestre di **Cosimo I del Giambologna** appena restaurata, che si trova proprio in piazza della Signoria e che per l'occasione indossa la t-shirt di Corri La Vita.

Dal 1° settembre sarà possibile assicurarsi una delle **37mila ambite magliette** firmate da **Ferragamo**. Il colore è **Green Forest** (verde foresta) e il suo packaging è totalmente bio-compostabile. Per chi vorrà aiutare il progetto Corri la Vita ma non potrà recarsi presso uno dei punti di distribuzione, la maglietta ufficiale, fino ad esaurimento scorte, verrà recapitata gratuitamente nei fermopoint di tutta Italia grazie a **BRT**: sarà sufficiente effettuare una donazione minima di 10 euro direttamente sul sito www.corrilavita.it.

L'Associazione Corri La Vita Onlus investe da sempre tutto ciò che raccoglie in progetti concreti di sostegno e prevenzione per le donne che devono affrontare la battaglia contro il tumore al seno. In questi anni sono stati raccolti e donati oltre 8.500.000 euro, che hanno consentito un'assistenza di qualità ad oltre 500.000 donne colpite dal tumore al seno.

Quest'anno Corri La Vita, oltre a finanziare progetti storici come il **Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt a Villa delle Rose**, investe su due aspetti importanti per la cura dei tumori al seno, ovvero la formazione di giovani specialisti (finanziando borse di studio) e il controllo di qualità nei centri di Senologia, in collaborazione con **SenoNetwork**.

Foto di Matteo Bonan dell'ultima edizione





La bellezza nel percorso di cura

Intervista alla dott.ssa Giada Baldini

“**D**ottore, ma perderò i capelli?” quante volte è questa la prima domanda rivolta al medico di fronte alla prospettiva di una chemioterapia... E quante volte la risposta è focalizzata a **trascurare queste preoccupazioni estetiche** per dare invece informazioni più serie. Nel momento in cui viene affrontata una terapia antitumorale, **altre sono le priorità**. L'informazione si deve concentrare sulle caratteristiche delle terapie, sugli effetti tossici che possono produrre, su tempi e modi della cura. **L'urgenza è quella di fermare la malattia**. La maggior parte degli effetti collaterali quasi sempre regrediscono o scompaiono del tutto al termine dei trattamenti e questa consapevolezza porta a **ridimensionare l'ansia** delle conseguenze sull'aspetto fisico. Nello stesso tempo, si insinua nelle persone ammalate la sensazione che occuparsi di queste sciocchezze sia infantile e immotivato e spesso un profondo senso di vergogna rende difficile perfino parlarne. Eppure il senso di identità nasce da quella misteriosa alchimia fra **come mi sento dentro e come mi vedo riflesso nello specchio**. Un gioco di equilibrio fra sfumature, modi di essere, sedimentare di esperienze, continui adattamenti, che costituiscono l'insieme in cui mi riconosco e **che mi fa sentire unico e inconfondibile**.

Quando la malattia irrompe nella vita di una persona, portando con sé gli effetti importanti di chirurgia e terapie, quando diventa difficile riconoscersi in quel corpo ferito, trasformato e dolorante, **è l'intera identità che vacilla**, nella disarmonia forzata si spezza l'equilibrio fra dentro e fuori. Così la perdita dei capelli, i danni alla pelle e alle unghie, i gonfiori, la trasformazione dell'aspetto durante le

terapie, possono dare una sensazione di perdita di sé e di smarrimento difficile da attraversare.

Al **Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Firenze** il nostro obiettivo è sempre stato quello di prendersi cura delle persone ammalate di tumore in tutti quegli aspetti, fisici e psicologici, che l'esperienza della malattia porta con sé. Ecco perché già da qualche anno abbiamo deciso di dedicare un po' di tempo a **prendere sul serio anche queste preoccupazioni**, cercando di legittimare l'attenzione su aspetti spesso trascurati nell'esperienza della malattia oncologica.

Uno dei cardini di questa attenzione è il percorso che la **dottorssa Giada Baldini** porta avanti alla sede LILT di Firenze con il suo **progetto di Terapia Estetica**.

Giada riesce ad integrare informazione scientifica e riconoscimento del desiderio di sentirsi di nuovo belle e femminili in un gioco affettuoso, ironico

e liberatorio. Le abbiamo chiesto di raccontarci quest'esperienza.

Cara Giada, qual è il concetto alla base della Terapia Estetica che offri ai pazienti oncologici?

La Terapia Estetica si basa sulla convinzione che riportare bellezza e benessere nella vita dei pazienti oncologici non è solo necessario, ma anche possibile. Nel mio approccio infatti non mi limito a lavorare sulla parte superficiale, ma ho sviluppato un percorso integrato che mira a ristabilire la fiducia e la gioia di vivere attraverso l'aspetto fisico. È un approccio che considera la bellezza come parte integrante della cura e del recupero psico-fisico durante e dopo le terapie oncologiche.

Certo, l'aspetto estetico viene toccato, coinvolto, in ogni sessione, ma è necessario lavorare su quelle



Foto: Freepik

abitudini che le pazienti avevano ben prima di sviluppare la malattia.

I nostri pensieri infatti influenzano le azioni che si compiono ogni giorno, in ogni ambito: parlando di bellezza ciò che riteniamo vero sul concetto di bellezza generico, sul nostro corpo, sulla nostra età, sul nostro ruolo nel mondo, etc... influenza il modo in cui poggiamo lo sguardo su noi stessi allo specchio. E, nella fase delle terapie che modificano il corpo in modo dirompente, è chiaro che tutto si amplifica.

Ecco che ridare valore a quel corpo ferito attraverso azioni di bellezza che mirano a ristabilire un contatto, più maturo e consapevole, tra mente e corpo, è ciò che fa la differenza nel quotidiano delle pazienti, scandito da visite, esami, terapie, paure, tristezze e incertezza.

E quali sono i principali benefici che i pazienti hanno riscontrato grazie alla Terapia Estetica?

I benefici sono molteplici. Ho visto che i pazienti riacquistano fiducia in se stessi e nel loro corpo, migliorano la percezione della propria immagine e affrontano meglio il percorso di guarigione. Inoltre, la Terapia Estetica aiuta a combattere la stigmatizzazione e la perdita di identità causate dalla malattia, promuovendo un senso di normalità e di controllo sulla propria vita. Purtroppo ancora oggi la malattia oncologica rappresenta un tabù per moltissime persone, che provano quasi un senso di vergogna prima nell'essersi ammalate e poi per la sofferenza che provano e che fanno provare agli altri. Se si riesce ad alleggerire il carico, prendendosi cura di sé nel modo giusto, grazie al lavoro che facciamo tutti noi professionisti, e nel mio caso, giocando, aggiornando le proprie abitudini di bellezza e benessere, tutto diventa un po' meno pesante per tutta la famiglia. Curarsi di se stessi significa in primis darsi

tempo e attenzioni, quelle attenzioni che la donna contemporanea non si concede mai.

Ci sono elementi distintivi specifici nella tua Terapia Estetica?

La Terapia Estetica si distingue per il suo approccio integrato e personalizzato. Non mi limito a lavorare sull'aspetto superficiale, ma con le pazienti lavoriamo per identificare e valorizzare le loro peculiarità visibili (estetiche) e invisibili (caratteriali, punti di forza, desideri...). È importante conoscere la loro storia, il momento che vivevano quando è arrivata la malattia, quali esigenze di comfort hanno, come desiderano lavorare sul proprio aspetto, quali sono le particolarità di bellezza naturale che le contraddistinguono, etc... Ci divertiamo con test di stile, con la ruota della bellezza per capire quali asset vogliono lavorare in prima battuta, con i colori, i trucchi, gli accessori, i tagli e i capi di abbigliamento. Insomma, la loro bellezza saccheggiata dalla malattia e, prima ancora dalle cose della vita, viene presa in mano e riportata allo splendore, come farebbero le mani di sapienti restauratori parlando di opere d'arte. Questo lavoro porta gioia, benessere, fiducia in sé stesse e voglia di ripartire durante il percorso di cura.

Grazie Giada, di aver così ben spiegato il senso di questa bellissima esperienza, ma guardiamola anche attraverso lo sguardo di una persona che ha fatto il percorso.

Francesca B.

Rinascere... iniziando dallo specchio, da quell'immagine che le terapie hanno distrutto, trasfigurato, umiliato.

Ritrovare la bellezza che avevamo, che ci apparteneva non è semplice, servono pazienza e fiducia. Cercare la bellezza è abbandonare il dolore, la paura, lasciarsi alle spalle un cumulo di

macerie per ripartire e costruire un'immagine nuova di noi, forse anche più bella perché più ricca, di consapevolezza, di conquiste, di coraggio. Il coraggio è indispensabile per affrontare percorsi dolorosi, ma la fiducia e la capacità di affidarci a qualcuno lo è ancora di più. Incontrare Giada è stato un dono, è una persona che è stata in grado di ascoltare e capire i miei bisogni più profondi.

I bisogni delle persone con vissuti oncologici sono spesso stati accantonati in un angolo, sottovalutati, poco compresi nella loro profondità. "L'importante è guarire, sconfiggere il male!", e questo è certamente l'aspetto prioritario... ma come si esce da questo tunnel? In che condizioni si ritrova una donna dopo terapie lunghe ed invasive? Quello che viene percepito come la conclusione di un momento difficile in realtà è soltanto l'inizio di un percorso lungo perché nel frattempo le certezze sono crollate assieme alla nostra immagine, che non è soltanto il biglietto da visita di ogni persona, ma lo specchio di come siamo dentro, della nostra individualità, di ciò che siamo.

Di questo percorso ho amato la profondità mescolata con la leggerezza, ma soprattutto l'amore che si respira lavorando con Giada e che inonda ogni cosa, l'amore per gli aspetti considerati frivoli, il buttare via luoghi comuni legati alla malattia e alla bellezza, in uno stile piacevole, leggero, ironico.

Un regalo per tutte noi che crediamo che la vita sia una bellissima rinascita.



La dott.ssa Giada Baldini



I Grandi eventi sportivi di Firenze: quali opportunità?

Firenze, città di musei a cielo aperto, di manifestazioni culturali e, da qualche anno, capitale di grandi eventi sportivi.

Prendiamo ad esempio la **Maratona Internazionale di Firenze**, che si corre ogni ultima domenica di Novembre (quest'anno nello specifico in data 24 Novembre): seconda maratona più partecipata nel nostro Paese (dopo quella di Roma), circa 10.000 partecipanti di cui quasi la metà provenienti da fuori Italia. Un popolo, quello dei runners, che ormai cerca delle location di Maratona dove alla buona organizzazione dei servizi e del percorso, abbina anche la possibilità di un weekend "vacanziero", dove immergersi pre e post evento nelle bellezze della città. Magari accompagnato anche dalla propria famiglia ed amici, con un notevole impatto economico (alberghi, ristoranti, spostamenti, ecc) sul territorio.

Ecco che, da uno studio portato avanti dal CTS e dall'ufficio statistico del Comune di Firenze, risulterebbe ammontare a circa **3 milioni di euro** la spesa complessiva dei runners che arrivano nella nostra città ogni anno per la maratona, in un periodo, Novembre, di bassa stagione turista.

Per non parlare del caso del **Tour de France**, evento di rilevanza mondiale, che quest'anno è partito da Firenze: sono stati stimati introiti per circa **25 milioni di euro**. Almeno 9,6 milioni di euro della spesa complessiva destinati ai servizi della ristorazione, altri 9 milioni ai servizi della ricettività e 5,8 milioni alla rete commerciale.

E come non ricordare i **mondiali di ciclismo del 2013**, o i due anni dell'organizzazione del **Golden Gala** (2021 e 2023) all'interno dello stadio di atletica leggera Luigi Ridolfi (una delle più importanti manifestazioni di atletica leggera a livello mondiale, che, tra addetti ai lavori, atleti ed accompagnatori, ha ospitato circa **3.000 persone ogni volta** e riempito lo stadio di appassionati di atletica provenienti da tutt'Italia).

Ed ancora, i **Trisome Games** nel 2016, le «olimpiadi» riservate esclusivamente ai ragazzi Down: atletica leggera, nuoto, nuoto sincronizzato, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, futsal (il calcio a cinque), judo, tennis e tennis tavolo. 36 nazioni e 5 continenti rappresentati; circa 900 persone accreditate tra atleti, tecnici e dirigenti in poco più di una settimana.

Di grande impatto anche le più importanti manife-



stazioni podistiche cittadine annuali, tra cui dobbiamo assolutamente ricordare le oltre **35.000 persone che partecipano a Corri la Vita**; inoltre pensiamo alla **Mezza Maratona di Aprile**, la **Guarda Firenze di inizio Maggio** e la **Notturna di San Giovanni**, a corollario degli eventi celebrativi del santo patrono: tutte manifestazioni che portano in città migliaia di persone che spesso, post evento, rimangono per un pranzo o una cena e gruppi che pernottano in albergo, provenienti da fuori regione. Possiamo quindi affermare che **gli eventi sportivi sono sempre più delle vere e proprie leve economiche del nostro territorio**, offrendo anche la possibilità di "destagionalizzare" i flussi turistici, che spesso si concentrano nel periodo estivo e natalizio.

È per questo che, pochi mesi fa, è nata "**Sports commission**", la nuova divisione all'interno di Fondazione Destination Florence, con l'obiettivo di sviluppare un'offerta di servizi legati al turismo sportivo, che si concentrerà principalmente su due direttrici: attrarre i grandi eventi sportivi su Firenze e la Città metropolitana (come gli Europei di Calcio dove Firenze si è ufficialmente candidata) e organizzare eventi a larga partecipazione, come quelli di sport giovanile. Tra gli attori coinvolti nel progetto anche il Coni Toscana e gli enti Istituzionali Regione Toscana e Comune di Firenze.

Una programmazione a tutto tondo che prevede di **aumentare le risorse per l'organizzazione e il lancio dell'attività sportiva**, ormai riconosciuta come un vero e proprio veicolo di promozione territoriale e di sviluppo economico.

Una città quindi sempre più attiva ed attrattiva, che speriamo possa essere location di **grandi eventi sportivi futuri**.

Intanto godiamoci il prossimo Corri la Vita, quest'anno arrivata alla 22° edizione, Domenica 29 Settembre, con una passeggiata ludico motoria nel centro di Firenze aperta a tutti, sportivi e non, ed un'animazione incredibile sul palco ufficiale in Piazza Signoria, che allieterà l'arrivo di tutti i partecipanti.

Foto di Domenico Fabbo



Le Florence Dragon Lady Lilt hanno partecipato al **sesto Trofeo Nazionale di Dragon Boat della Lega Tumori** per donne operate tumore al seno, che si è svolto nella città di **Palermo**. La squadra ha conquistato la **medaglia d'argento!**

BIGLIETTO SOLIDALE

SOSTIENICI
SCEGLIENDO IL TUO BIGLIETTO DI AUGURI



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

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



**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**



Abbraccia anche tu il
Servizio della Lilt
“Donna come prima”
al Centro di
Riabilitazione
Oncologica
di Villa delle Rose,
che si prende cura
delle donne operate
di tumore al seno.