

La Nostra Salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2015

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



DIVENTA VOLONTARIO LILT!

**Per aiutare gli altri non ti serve coraggio,
solo un po' del tuo tempo.**

Direttore responsabile

Marco Rosselli Del Turco

Redazione

Elisabetta Bernardini

Segreteria

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sez. prov. Firenze
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze
Telefono: 055 576939, Fax 055 580152
e-mail: info@legatumorifirenze.it - http://www.legatumorifirenze.it

Progetto grafico e stampa

Elisabetta Bernardini, Gianni Cammilli - Tipografia ABC
Copertina di Francesco Fanicchi

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>	Eugenio Paci Alessandro Piccardi
Alessandra Chiarugi <i>Vice Presidente</i>	Elena Toppino

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 05000/1000/00075424**

Banca Prossima

IBAN IT95C0335901600100000075424

• **Sede L.I.L.T.** in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti dal martedì al giovedì
con orario 9,00-13.30/14.30-18,00
e il lunedì e il venerdì dalle 9,00 alle 13,30

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 Firenze
- Servizio Donna Come Prima
per le donne operate di tumore al seno
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Unità di Cure Palliative zona Nord Ovest
Hospice Torregalli (personale)
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo
a diventare grandi.
Con la prevenzione.





Presidente Alexander Peirano



© istockphoto.narvikk

Cari amici,

scrivo questo editoriale dopo che sono passate poche settimane dalle celebrazioni per i dieci anni del CeRiOn, Centro di Riabilitazione Oncologica Firenze. Un pomeriggio di luglio tanto caldo quanto bello, un momento di ritrovo e di festa a cui hanno partecipato oltre trecento pazienti, operatori, personalità fiorentine e non.

Siamo stati letteralmente travolti dall'affetto riconoscente di tante persone che in questi dieci anni hanno affrontato al CeRiOn il loro percorso di malattia.

Come sapete la struttura di Villa delle Rose è un raro caso di collaborazione tra Servizio Pubblico (l'Ispo diretto da Gianni Amunni e Riccardo Poli) e Associazione di Volontariato (la Lilt), in cui, come ricorda il Responsabile medico dr.ssa Maria Grazia Muraca, "il paziente è preso in carico a 360 gradi e si curano corpo e mente, sogni e bisogni".

L'accoglienza è garantita dalle nostre volontarie del Servizio Lilt Donna come prima che indirizzano ai vari servizi del CeRiOn. Il grande valore aggiunto, la particolarità del Centro, è proprio quello di poter contare sulla presenza attiva del Volontariato (oltre alla Lilt, La Finestra, Toscana Donna e le Associazioni di Prostatectomizzati, Laringectomizzati e Stomizzati), per avvicinarsi sempre di più al paziente, in particolare attraverso la testimonianza di chi ha già affrontato lo stesso percorso.

Al Cerion non mancano riconoscimenti scientifici anche a livello internazionale. Siamo tra l'altro stati presenti a giugno al Convegno MA-SCC - Multinational Association of Supportive Care in Cancer di Copenaghen, con un poster sui Martedì del Cerion (a cura di Giovanna Franchi, Alice Maruelli, Elisa Grechi, Veronica Manzi, Guido Miccinesi e Maria Grazia Muraca).

La celebrazione del decennale è stato un momento di gioiosa allegria, allietato dalla musica della band del dermatologo Ispo Paolo Nardini, dalla colorata presenza della squadra Lilt Flo-

rence Dragon Lady e dagli interventi di ospiti istituzionali (come l'Assessore Regionale Stefania Saccardi e l'Assessore del Comune di Firenze Sara Funaro) e personalità illustri come il premio Oscar Nicola Piovani, amico carissimo da anni vicino alla LILT Firenze, che ha voluto presenziare a questa occasione.

Un grazie particolare va a Bona Frescobaldi, Presidente di Corri la Vita, che ha fatto un saluto sottolineando l'impegno con cui l'Associazione sostiene il Centro fin dall'inizio dell'attività, donando annualmente alla Lilt un importante contributo. Un aiuto fondamentale di cui possono beneficiare le pazienti e di cui siamo tutti particolarmente grati.

A tale proposito vi informo che sempre grazie a Corri la Vita potremo sviluppare un progetto in collaborazione con Ispo per la creazione di una App che contenga tutte le informazioni di prevenzione e cura del tumore al seno (nella pagina seguente troverete un articolo del dott. Paci sull'argomento) e vi diamo appuntamento al 27 settembre per la tredicesima edizione.

Durante i festeggiamenti al CeRiOn abbiamo infine voluto dare un riconoscimento ai Presidenti della Lilt che mi hanno preceduto e che hanno contribuito alla nascita del Centro: Marco Rosselli del Turco, Sergio Chiostrì, Riccardo Poli e Gioia Cipparrone, oltre a Roberta Ciuregian Scandurra, storico membro del Consiglio e Fondatrice del Servizio Donna come prima.

Alle pazienti, a tutti gli operatori, ai volontari, a chi ha contribuito alla nascita e allo sviluppo del CeRiOn, al Consiglio Direttivo e a tutto lo staff con cui condivido impegno ed entusiasmo nel duro lavoro per lo sviluppo della LILT, e a voi che ci sostenete con le vostre donazioni, grazie di cuore.



La comunicazione della Lilt Firenze cresce

Sito Web rinnovato e APP sul tumore al seno finanziata da Corri la Vita

a cura di Eugenio Paci, Consigliere LILT Firenze, Epidemiologo, Responsabile Scientifico Progetto "Una APP LILT per la prevenzione dei tumori. Tumore del seno: prevenzione, screening e assistenza"

Il mondo della comunicazione, soprattutto grazie a internet e ai social network, è in continuo cambiamento e anche una associazione come la LILT deve continuamente aggiornarsi per promuovere la partecipazione e far conoscere le sue attività. I nostri obiettivi di promozione della salute e di lotta contro i tumori vivono di informazione e formazione.

Per questo il nuovo Direttivo LILT Sezione di Firenze ha accolto con grande interesse l'invito del Presidente Peirano, in occasione dell'insediamento, a procedere a un ulteriore **aggiornamento dei nostri mezzi di comunicazione**. Abbiamo avviato una completa revisione del nostro sito web, del suo rapporto con i social network come Facebook (che già utilizziamo con molto successo) e stiamo inoltre meglio strutturando nel sito gli strumenti che manterremo per la nostra comunicazione (Newsletter e Notiziario). Vogliamo **accrescere ancora l'informazione** su tutte le attività e notizie che possono interessare ai nostri soci e a chi collabora con noi nel promuovere la salute e lottare contro la sofferenza che il tumore arreca. Soprattutto la **prevenzione dei tumori** sarà come sempre al centro del nostro messaggio e cercheremo di promuoverla con iniziative ed eventi, facendone conoscere la complessa sfida scientifica e pratica. In questa progettualità si inserisce la **proposta che la LILT Sezione di Firenze ha fatto a Corri la Vita**, che la ha recentemente approvata e finanziata, di **realizzare una APP** per contribuire all'informazione, alla comunicazione e alla conoscenza sulla prevenzione, la diagnosi, la cura e la riabilitazione del **tumore della mammella**.

Cosa sia una APP non è il caso di spiegarlo qui, si capisce quando la si vede sul nostro telefonino o su un tablet. Si tratta di una applicazione informatica che nel nostro caso consentirà a chi la scarica dal web di trovare risposte a molti quesiti che una persona si pone sia sul piano dell'informazione scientifica sul tumore che sulle possibilità di prevenzione. La APP che realizzeremo con Corri la Vita è riferita alla prevenzione, diagnosi e cura del tumore della mammella e tra le tante cose di cui dare notizia e informazioni su questo importante tema vogliamo ricordare l'assistenza che la LILT offre alle donne operate al seno, in



collaborazione con ISPO, attraverso il **CeRiOn di Villa delle Rose** (anche questa un'iniziativa in larga parte resa possibile dalla stessa Corri la Vita). L'approvazione di questo innovativo progetto con un finanziamento finalizzato è per noi molto importante. La APP potrà consentire alle donne interessate alla loro salute di trovare, in maniera semplice e in forme esaurienti e precise scientificamente, risposte alle loro domande e nello stesso tempo un sostegno ai tanti problemi pratici che è necessario affrontare quando si vogliono ottenere **informazioni**

sulla prevenzione (primaria o secondaria, cioè lo screening mammografico). Tanto più importante potrà inoltre essere nei momenti in cui vi è più bisogno di avere risposte, non sempre facili da trovare, e aiutare a orientarsi nei passaggi più delicati del **percorso di diagnosi, e poi di cura e riabilitazione**. Per la complessità dei contenuti che vogliamo affrontare, questo progetto che è promosso da LILT, sarà realizzato insieme con operatori dell'**Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica ISPO** (che come sapete è un centro di riferimento a livello nazionale per la prevenzione oncologica e che realizza gli screening a Firenze), con l'**Azienda Sanitaria Fiorentina** e con l'**Azienda Ospedaliera Universitaria di Firenze**. Le due Aziende hanno attivi i servizi di senologia (Breast Unit) che rispondono in maniera integrata e unitaria ai bisogni di assistenza per il tumore della mammella e stanno procedendo nella direzione di offrire un servizio di sempre maggiore efficacia e qualità, secondo le nuove indicazioni organizzative per questa patologia deliberate dalla Regione Toscana nel 2015. Facilitare la conoscenza dei servizi disponibili nel nostro territorio non è un obiettivo facile, ma è una responsabilità e un dovere per una associazione come la nostra. Il contributo di Corri la Vita, cioè di tutti voi che avete finanziato la sua attività, ci darà la possibilità di rispondere alle esigenze di informazione e comunicazione nella maniera oggi più adeguata. Nel Novembre 2015 lanceremo infine il nostro nuovo sito web LILT sezione di Firenze (**www.legatumorifirenze.it**) e rinnoveremo gli strumenti di comunicazione con voi.



Il nuovo Codice Europeo contro il cancro

Intervista alla Dr.ssa Annamaria Del Sole

Carissimi lettori, oggi l'argomento di cui vorrei parlare non riguarda una particolare malattia tumorale, ma ben 12 modi con cui è possibile prevenire i tumori. Si tratta infatti del **Codice Europeo contro il cancro**, emanato dalla Commissione Europea l'ottobre scorso. Per avere informazioni su questo importante documento, abbiamo con noi la **dr.ssa Annamaria Del Sole** (Coordinamento Regionale Screening Oncologici, Regione Veneto, Rappresentante Società Italiana di Igiene - Medicina Preventiva e Sanità Pubblica - SITI)

Cara Annamaria, per prima cosa vorrei chiederti: come è stato costruito questo Codice Europeo?

Si tratta di un'iniziativa della Commissione Europea giunta alla quarta edizione e contenente dodici raccomandazioni per ridurre il rischio di cancro che tutti i cittadini possono seguire. Tali raccomandazioni sono riviste e aggiornate alla luce delle nuove scoperte scientifiche, da un gruppo di medici, scienziati ed altri esperti provenienti da tutta l'Unione Europea, selezionati dall'Agenzia internazionale, per la ricerca sul cancro (IARC).

In esso ci sono raccomandazioni sullo stile di vita, in particolare la prima riguarda il fumo di tabacco. Puoi dirci qualcosa di più su questo?

Il fumo di tabacco è la principale causa di morte mondiale e rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di tumori e di patologie cardiovascolari, cerebrovascolari e respiratorie; inoltre provoca danni anche alla pelle favorendone l'invecchiamento precoce.

Smettere di fumare è impegnativo ma possibile, conviene sempre e ad ogni età.

Il fumo danneggia anche chi sta accanto: vari studi hanno dimostrato che l'esposizione passiva al fumo in ambiente di lavoro e a casa è associato ad un maggior rischio di malattia, inclusi i tumori.

Altro importante argomento è quello della dieta e dell'attività fisica. Perché è possibile prevenire i tumori in questo modo?

Perché la scorretta alimentazione e l'inattività fisica possono causare sovrappeso, fattore di rischio di alcuni tipi di tumore, malattie cardiache, diabete.

Essere attivi diminuisce il rischio di ammalarsi di tumore della mammella, del colon retto e dell'endometrio (tessuto dell'interno del corpo dell'utero *ndr*), indipendentemente dal peso. Occorre, quindi, seguire un regime di attività fisica regolare (è sufficiente svolgere un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30 minuti al giorno) e una dieta sana: la dieta mediterranea, basata sul consumo di cereali integrali, legumi, pesce, frutta, verdura e olio extravergine d'oliva, è considerata il modello ideale da seguire per una corretta e sana alimentazione. Ricordo anche che per la prevenzione dei tumori è consigliabile non bere alcolici o limitarne l'assunzione.

Il Codice raccomanda anche di evitare eccessive esposizioni al sole, argomento i cui abbiamo già parlato con i nostri lettori. Puoi dirci qualcosa di più a proposito?

L'esposizione ai raggi solari ha diversi effetti positivi sull'organismo: stimola infatti la produzione della vitamina D e ha un effetto benefico sull'umore. I raggi ultravioletti, però, possono causare danni ai nostri occhi e alla nostra pelle, che possono portare, nel tempo, allo sviluppo di tumori cutanei. I tumori della pelle sono i più diffusi tra le popolazioni con la pelle chiara e la loro frequenza è aumentata negli ultimi decenni anche per la moda dell'abbronzatura e l'utilizzo di lettini solari.

Ci sono inoltre anche delle indicazioni per i lavoratori e per l'esposizione al radon. Questo ultimo punto forse è poco chiaro ai lettori. Ci puoi aiutare a capire di cosa si tratta?

Il radon è un gas radioattivo, inodore ed incolore, immesso nell'ambiente e proveniente dal decadimento radioattivo del radio.

Il radon presente nell'aria interna degli edifici proviene principalmente dal suolo e, in misura minore, dai materiali di costruzione dell'edificio. L'acqua proveniente da pozzi può costituire un'ulteriore sorgente di radon. La concentrazione di radon nell'aria interna agli edifici dipende principalmente dalle caratteristiche degli edifici stessi, in particolare dall'interfaccia tra edificio e suolo.

Studi hanno dimostrato che l'esposizione a concentrazioni elevate di radon aumenta il rischio di tumori polmonari. Occorre controllare se in casa si



è esposti ad alti livelli di radiazioni radon e attivarsi per ridurre tali livelli.

Per le donne il Codice raccomanda l'allattamento al seno e indica che la terapia sostitutiva ormonale (HRT) può aumentare il rischio di cancro. Puoi spiegare che cosa è la HRT e quali sono i rischi?

La terapia sostitutiva ormonale è uno specifico tipo di terapia ormonale indicata per le donne in menopausa con sintomi (vampate di calore, sudorazione eccessiva, improvvisi arrossamenti del viso, insonnia, ansia, depressione, disturbi vaginali).

La decisione di cominciare la terapia ormonale sostitutiva deve essere valutata con il proprio medico.

È consigliato ricorrere alla terapia solo nei pochi casi in cui i sintomi sono insostenibili. Infatti questa terapia, soprattutto se prolungata nel tempo, può aumentare il rischio di tumori al seno, di ictus, di trombosi venosa e di altre malattie.

Il Ministero della Salute ha posto dei limiti precisi al suo impiego.

Infine, gli ultimi punti del Codice riguardano alcune particolari vaccinazioni. Quali sono queste vaccinazioni e perché proteggono da particolari tipi di tumore?

Si tratta della vaccinazione per il virus dell'Epatite B-HBV per i neonati (tale virus, infatti, insieme al virus per l'epatite C-HCV può causare tumore del fegato), e della vaccinazione per il Papillomavirus-HPV per le ragazze, introdotta nel nostro Paese da poco anche per i ragazzi (le infezioni da tale virus possono causare il tumore della cervice uterina, il tumore anale e del cavo orale). La vaccinazione rappresenta il modo migliore per pre-

venire questi tipi di infezioni.

Ed infine gli screening, raccomandati anche dal Ministero della Salute...

I programmi di screening permettono di individuare alcuni tipi di tumore ancora prima che compaiano i sintomi, quando sono più curabili.

Il principale obiettivo dei programmi di screening è ridurre la mortalità per tumori; quelli attualmente raccomandati dal Ministero della Salute e inseriti tra i Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) sono lo screening per il tumore della mammella (rivolto a donne), lo screening per il tumore della cervice uterina (rivolto a donne) e lo screening per il tumore del colon retto (rivolto a uomini e donne).

Cara Annamaria, grazie per tutte queste informazioni preziose. Vorrei segnalare ai nostri lettori che il Codice Europeo contro il cancro è pubblicato dall'Agenzia IARC sul sito <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>.

In esso sono pubblicati anche degli approfondimenti che per il momento sono in lingua inglese, ma grazie alla dr.ssa Del Sole abbiamo avuto la possibilità di comprendere meglio il significato delle raccomandazioni contenute in questo Codice.

Arrivederci al prossimo numero!



Dr.ssa Annamaria Del Sole

Il codice europeo contro il cancro

1. **Non fumare.** Non fare uso di tabacco.
2. **Non fumare in casa.** Appoggia le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro.
3. **Fai in modo di mantenere il peso salutare.**
4. **Sii fisicamente attivo tutti i giorni.** Limita il tempo che trascorri seduto.
5. **Segui una dieta sana**
 - mangia principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta.
 - limita i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi) ed evita le bevande zuccherate.
 - evita la carne conservata; limita la carne rossa e i cibi ad alto contenuto di sale.
6. **Se bevi alcolici, limitane l'assunzione.** Per la prevenzione del cancro non è consigliabile bere alcolici.
7. **Evita lunghe esposizioni al sole,** con particolare attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare lampade solari.
8. **Sul luogo di lavoro, proteggiti dall'esposizione ad agenti cancerogeni** seguendo le istruzioni in merito alla sicurezza.
9. **Controlla se in casa sei esposto ad alti livelli di radiazioni radon.** Attivati per ridurre i livelli di esposizione al radon.
10. **Per le donne**
 - l'allattamento riduce il rischio di cancro nella donna. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - la terapia ormonale sostitutiva (HRT) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso dell'HRT.
11. **Assicurati che il tuo bambino sia vaccinato per**
 - Epatite B (per i neonati)
 - Papillomavirus (HPV) (per le ragazze)
12. **Aderisci ai programmi screening per**
 - cancro all'intestino (uomini e donne)
 - cancro al seno (donne)
 - cancro alla cervice uterina (donne)



Addio dolci?

L'Organizzazione Mondiale per la Sanità (OMS) raccomanda di **ridurre il consumo di zucchero**. Consumarne poco, ovvero meno del 10% delle calorie totali della dieta, potrebbe aiutare a ridurre il rischio di obesità, nei bambini e negli adulti. E per ridurre il rischio di carie dentaria, la malattia non trasmissibile più diffusa nel mondo, il consumo andrebbe ridotto a meno del 5%.

L'obesità è un grosso problema per la salute pubblica mondiale, perchè aumenta il rischio di gravi malattie come il diabete, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore. Cercare di ridurre l'obesità nel mondo aiuterebbe a ridurre il numero di morti premature e a contenere i costi della sanità. Tuttavia, molti si sono indignati per queste nuove linee guida dell'OMS, sostenendo che **lo zucchero è indispensabile per il nostro organismo** e che adeguandoci a queste raccomandazioni penalizziamo i dolci della nostra tradizione.

E allora, chi ha ragione? **Come dobbiamo regolarci?** Davvero seguendo queste linee guida rischieremo di ridurre eccessivamente la quota di zucchero necessaria per vivere?

Assolutamente no. Lo zucchero naturalmente presente in moltissimi alimenti è più che sufficiente a coprire il nostro fabbisogno. **Il documento OMS non parla di zuccheri in generale, ma parla di zuccheri liberi**. E cioè?

Gli zuccheri liberi sono carboidrati mono e di-saccaridi (cioè formati da una o due molecole di zuccheri) che vengo aggiunti volontariamente agli alimenti: tra

questi il principale è il **saccarosio**, lo zucchero sia bianco che grezzo/integrale, che aggiungiamo volontariamente agli alimenti e alle bevande, per dolcificare caffè, tè, latte, bibite, dolci, torte, gelati, biscotti.

Oltre al saccarosio, per preparare commercialmente bibite gassate, sciroppi, yogurt alla frutta, si usano spesso degli **sciroppi**, derivati dal mais, dal riso o da altri cereali, ricchi in glucosio e fruttosio: questi sono monosaccaridi molto facilmente assimilabili, utilizzati dall'industria in quanto più economici, più solubili e più stabili e, per quanto riguarda il fruttosio, più dolci dello zucchero vero e proprio. Cerchiamo zucchero, glucosio, fruttosio e maltosio tra gli ingredienti dei prodotti confezionati e rimarremo sorpresi. **Particolarmente preoccupanti sono le bibite**: gassate o non, spesso oggi si presentano vestite da alimento salutistico e sono invece cariche di zuccheri aggiunti. Date un'occhiata ai **succhi di frutta**: insieme alle bibite gassate, sono tra le fonti principali di zucchero nell'alimentazione dei bambini e sono gli alimenti che più espongono bambini e ragazzi al rischio di sovrappeso e obesità.

Ogni giorno dovremmo bere circa 1.5 litri di acqua, che non contiene nessun nutriente calorico: con l'abitudine di bere succhi e bibite, rischiamo di aggiungere alla nostra dieta una quantità di calorie del tutto inutili. Una lattina di aranciata (330 mL) o un succo di frutta (200 mL), apportano dalle 100 alle 130 kcal date dagli zuccheri (liberi) che contengono.

Un altro trabocchetto sono i



@fotolia.picsfive

condimenti come il ketchup o la glassa di aceto balsamico.

L'aceto, al quale da sempre siamo abituati, fornisce pochissime calorie, quasi trascurabili. Anche il "vero" aceto balsamico quasi non apporta calorie: è un po' più dolce, ma non ha additivi, è dolce per natura. Oggi però si stanno diffondendo le glasse, che altro non sono che un mix di ingredienti, tra cui a volte zucchero o sciroppi vari, oppure il mostro d'uva, molto buono ma molto dolce! In 100 g di glassa di balsamico ci sono circa 190 kcal e 43 grammi di zuccheri. In 100 g di ketchup circa 110 kcal e 29 g di zucchero. **Saccarosio, glucosio, fruttosio, lattosio sono però presenti naturalmente in molti alimenti**, tra cui la frutta, alcuni vegetali particolarmente dolci, il latte e i suoi derivati: cosa ne dice l'OMS? Lo zucchero naturalmente presente negli alimenti non è considerato come zucchero libero, in quanto naturalmente "impacchettato" nell'alimento di origine e quindi non considerato uno zucchero a rischio.

Via libera quindi alla frutta fresca, ricordando però che è una discreta fonte di calorie e quindi non può essere mangiata senza limite! **Via libera, con moderazione, anche alla frutta secca o disidratata**, come l'uva passa, le albicocche e le prugne secche, i mirtilli rossi e neri, ribes, lamponi ecc. Sarà utile però ricordarsi di leggere l'etichetta o chiedere al commerciante, nel caso di prodotti sfusi. Spesso infatti, soprattutto le bacche, ma anche ananas,



ginger e frutti tropicali, vengono immersi in una glassa di glucosio o di zucchero, e sono quindi quasi dei canditi, più che della frutta disidratata. Se zucchero, glucosio o fruttosio sono riportati in etichetta, evitatele accuratamente.

Sempre in ambito “naturalmente dolce” bisogna invece fare **attenzione al miele e agli sciroppi naturali**: sciroppo d'acero, di riso, di malto, ecc. Questi alimenti sono dei concentrati di zuccheri, non forniscono altri nutrienti, se non qualche traccia di minerali. Sono quindi da consumare con moderazione e da mettere nel conteggio degli zuccheri liberi consumati.

Ma quindi cosa fare? Bandire totalmente i dolci? No di certo. Usare dolcificanti artificiali o la stevia? Di questi parleremo un'altra volta, ma di sicuro, possiamo farne a meno! Basta fare un po' di attenzione e variare la dieta. Certo, non possiamo permetterci tutto tutti i giorni, ma con un po' di saggezza, una dieta sana e varia può contenere anche un dolce o un gelato o un panino con il miele.

Vi faccio un esempio basato su una dieta media da 2000 calorie, il comune riferimento utilizzato



@foolapetite

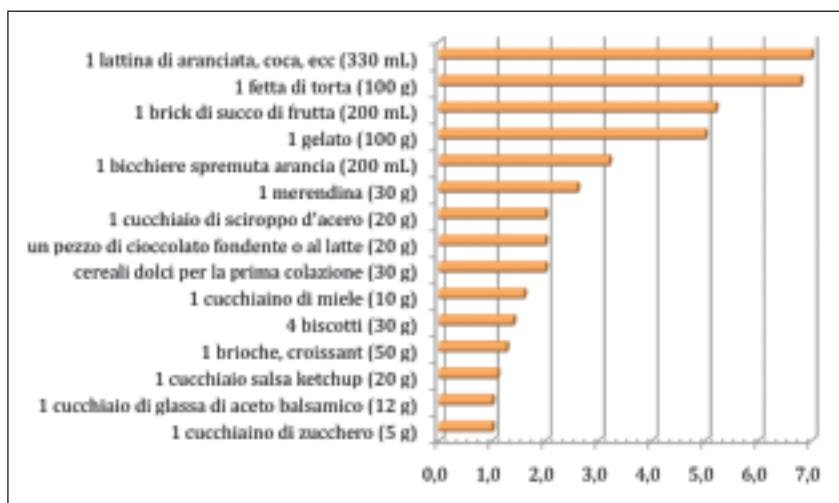
anche nelle tabelle nutrizionali dei prodotti alimentari. Per attenersi alle linee guida OMS, dobbiamo mantenere il consumo di zuccheri liberi inferiore alle 200 kcal al giorno, che corrispondono a 50 g di zuccheri liberi, cioè 10 cucchiaini di zucchero, o meglio 9, se vogliamo tenerci al di sotto della soglia del 10%.

Il grafico mostra quanti cucchiaini di zuccheri liberi sono contenuti in una porzione di alcuni alimenti comunemente consumati. In testa alla classifica troviamo le bibite, i succhi di frutta, i dolci e i gelati. Basta qualche calcolo per capire che se vogliamo permetterci una lattina di bibita (che contiene ben 7 cucchiaini di zucchero!) e un pezzetto di cioccolato (2 cucchiaini) abbiamo già raggiunto il limite quotidiano. Il giorno che invece ci mangiamo un gelato (5 cucchiaini), possiamo ancora permetterci

altri 4 cucchiaini presi da alimenti vari. Possiamo anche ragionare in termini settimanali e fare una media. Non mi sembra proprio che queste indicazioni siano troppo restrittive. Certo, se vogliamo attenerci alle indicazioni più rigide, per la prevenzione delle carie, i cucchiaini massimo saranno 5 anziché 10, ma se ci abituiamo a non consumare dolci tutti i giorni, ma solo, come si faceva un tempo, nel di di festa, senza nessuno sforzo riusciremo a tenere una media settimanale in linea con le raccomandazioni OMS.

E poi volete sapere un segreto? Se fate tanta attività fisica, il fabbisogno energetico aumenta e potrete permettervi una dieta più ricca e più zuccherosa. Ma tenetevi in movimento e cercate comunque di dare la preferenza agli alimenti naturalmente dolci. Ecco per esempio un ottimo dolce per l'estate, utile anche per far fuori la frutta che langue in frigorifero...

Quanti cucchiaini di zucchero in questi alimenti?



N.B. I valori riportati sono dati medi, perchè in realtà c'è una grande variabilità anche tra alimenti che sembrano simili. Per valori più precisi, leggete le etichette. Oppure cercate informazioni su www.bda-ieo.it

Dessert di frutta e mandorle

- *Pesche, albicocche, susine: cotte*
- *Uvetta*
- *Mandorle tostate*

Cuocete la frutta di stagione, ben matura, insieme a dell'uvetta o ad altra frutta o bacche secche. Raffreddate in frigorifero.

Tritate le mandole e tostatele in un padella. Servite in coppette individuali, decorando con la granella di mandorle.

Per saperne di più:

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/



Torna Corri la Vita!

Tutti in Piazza Duomo Domenica 27 settembre per sostenere la lotta contro il tumore al seno

Torna la XIII edizione di **Corri la Vita**, la manifestazione benefica fiorentina organizzata dall'omonima Associazione Onlus in collaborazione con la LILT Firenze, che unisce in un unico appuntamento sport, cultura e impegno sociale, in programma **Domenica 27 settembre**. Dal 1° settembre ci si potrà iscrivere con un contributo minimo di 10 euro (15 euro per il pettorale con chip) e ricevere una delle **35.000 magliette di colore fucsia offerte dalla maison Salvatore Ferragamo**.

A seconda del proprio livello di allenamento si potrà scegliere se iscriversi al percorso di **12,8 km** o a quello di **4,6 km** per le vie di Firenze, entrambi con **partenza da Piazza Duomo e arrivo in Piazza della Signoria**, con itinerari definiti insieme a **Firenze Marathon** e possibili grazie ai loro volontari e a quelli della LILT.

Inoltre sarà scaricabile la **nuova APP** per provare in anteprima i percorsi della manifestazione e conoscere tutti i segreti delle 16 nuove mete culturali scelte in collaborazione con **Associazione Città Nascosta**, che organizzerà le visite guidate gratuite a monumenti, chiese, musei, palazzi e giardini.

I primi testimonial ritratti con la maglietta fucsia, colore simbolo della XIII edizione, sono i ragazzi interpreti della fiction di RAI Uno **“Braccialetti Rossi”**, la storia che ha conquistato i cuori di

milioni di telespettatori in tutto il mondo, ambientata nella corsia di un ospedale pediatrico dove l'amicizia riesce a superare il dolore e la sofferenza della malattia e della morte.

Testimonial grafico le **“Tre Grazie”** danzanti che compaiono nella celebre Primavera di Sandro Botticelli, che indossano virtualmente la maglia ufficiale color fucsia per promuovere la nuova iniziativa **“Corri la Vita si fa in tre: iscriviti, partecipa, fotografa!”**, un concorso sui Social Network per decretare l'immagine simbolo dell'edizione 2015. Il vincitore riceverà una macchina fotografica professionale offerta da Nikon, che gli sarà consegnata durante una premiazione presso l'Ottica Fontani.

Dopo il successo dello scorso anno torna il concorso **“La vetrina più bella per Corri la Vita”**, in collaborazione con Confesercenti Firenze, che inviterà i titolari di attività commerciali ad iscriversi e ad utilizzare in modo creativo la maglietta di Corri la Vita per abbellire le loro vetrine nella settimana che precede la gara. Tramite un sondaggio su Facebook sarà scelto l'allestimento più originale, che verrà premiato in Piazza della Signoria il giorno della manifestazione.

Come ogni anno vi aspettiamo per le iscrizioni nella **nostra sede in Viale Giannotti 23** (sul sito www.corrilavita.it l'elenco di tutti i punti), dove potrete trovare anche il **merchandising di Corri la Vita**.



Visite di prevenzione in piazza

Sabato 26 e Domenica 27 Settembre in Piazza Signoria, sarà presente l'unità mobile Ispo per effettuare mammografie e il nuovo camper della LILT Firenze donato in comodato d'uso gratuito da Laika, dove verranno svolte visite di prevenzione melanoma.

La prenotazione andrà effettuata nei giorni precedenti l'evento (fino ad esaurimento delle disponibilità) contattando il numero telefonico della **Lilt 055 576939**.

Mentre la prestazione di mammografia rientra nel Servizio Sanitario Nazionale per cui dovrà essere versato il ticket se dovuto, le visite di prevenzione melanoma nel camper LILT saranno gratuite.



PERCORSO KM 12,8

PARTENZA: ore 9,30 PIAZZA DUOMO angolo via dello Studio
 VIA DEL PROCONSOLO, PIAZZA SAN FIRENZE, VIA DEI LEONI, VIA DEI CASTELLANI, PIAZZA DEI GIUDICI, LUNGARNO GENERALE DIAZ, PONTE ALLE GRAZIE, LUNGARNO SERRISTORI, PIAZZA GIUSEPPE POGGI, VIA DI SAN NICCOLÒ, VIA DI SAN MINIATO, VIA DEL MONTE ALLE CROCI, VIA DI GIRAMONTE, PIAZZA DEGLI UNGANELLI, VIA DELLA TORRE DEL GALLO, VIA PIAN DEI GIULLARI, VIA DI SAN MATTEO IN ARCETRI, VIA SUOR MARIA CELESTE, LARGO ENRICO FERMI, VIA DI SAN LEONARDO, VIALE MACCHIAVELLI, PIAZZALE PORTA ROMANA, PIAZZA DELLA CALZA, VIA ROMANA, VIA DEL CAMPUCCIO, PIAZZA TORQUATO TASSO, VIA DEL LEONE, VIA DELL'ORTO, PIAZZA DEI NERLI, VIA SANT'ONOFRIO, PONTE VESPUCCI, LUNGARNO A. VESPUCCI, PIAZZA GOLDONI, VIA DELLA VIGNA NUOVA, VIA DEGLI STROZZI, PIAZZA DELLA REPUBBLICA, VIA DEGLI SPEZIALI, VIA DEI CALZAIUOLI
ARRIVO: PIAZZA SIGNORIA



Partecipare a Corri la Vita è semplice!

1. Decidi se partecipare al percorso km 4,6 oppure al percorso km 12,8.
2. Il contributo minimo per iscriversi è 10 euro a persona, 15 euro con chip sul percorso km 12,8. La partecipazione dei bambini fino a 10 anni è gratuita, ma non dà diritto alla maglietta.
3. Recati nelle sedi elencate su www.corrilavita.it dove potrai iscriverti consegnando l'apposita scheda allegata debitamente compilata. Riceverai il pettorale* e la maglietta* offerta da Salvatore Ferragamo.
4. Domenica sii pronto alle 9,30 per correre con noi...

* Fino ad esaurimento scorte

PERCORSO KM 4,6 (vedi itinerario a lato)

PARTENZA: ore 9,30 PIAZZA DUOMO angolo via Roma
 VIA ROMA, VIA CALIMALA, VIA POR SANTA MARIA, LUNGARNO DEGLI ACCIAIUOLI, LUNGARNO CORSINI, PONTE ALLA CARRAIA, PIAZZA NAZARIO SAURO, VIA DEI SERRAGLI, VIA S. AGOSTINO, VIA MAZZETTA, PIAZZA SAN FELICE, PIAZZA PITTI, VIALE DELLA MERIDIANA, GIARDINO DEI BOBOLI, VIA DEL FORTE DI SAN GIORGIO, COSTA SAN GIORGIO, COSTA SCARPUCCIA, VIA DEI BARDI, PIAZZA DE'MOZZI, PONTE ALLE GRAZIE, LUNGARNO GENERALE DIAZ, LUNGARNO A. DE' MEDICI, LUNGARNO D. ARCHIBUSIERI, VIA POR SANTA MARIA, VIA VACCHERECCIA

ARRIVO: PIAZZA SIGNORIA

Mete culturali lungo il percorso aperte ore 9,30/13

- 1 Museo del Bigallo
- 2 Chiesa di Orsanmichele (*visitabile negli orari 9,30/11,15 e 12,30/13*)
- 3 Cortile di Palazzo Ricasoli
- 4 Palazzo Rinuccini
- 5 Giardino di Palazzo Antinori di Brindisi
- 6 Convento di Santo Spirito
- 7 Forte Belvedere
- 8 Chiesa di Santa Lucia dei Magnoli (*visitabile dalle 9,30 alle 12*)
- 9 Oratorio di Santa Maria delle Grazie (*visitabile dalle 10,30*)

Per tutti gli iscritti muniti di maglietta 2015 o con regolare certificato d'iscrizione, ingresso gratuito ore 14/18 nelle seguenti mete culturali (ultimo ingresso ore 17,00):

- 1 Museo Galileo
- 2 Museo Gucci
- 3 Museo Novecento (*ingresso ridotto a Euro 4,00*)
- 4 Museo Stibbert
- 5 Museo di Storia Naturale, Sez. Antropologia e Etnologia
- 6 Museo Salvatore Ferragamo
- 7 Orto Botanico

Ci scusiamo per eventuali cambiamenti circa il percorso e l'apertura delle mete culturali non dipendenti dall'organizzazione.

Programma delle giornate in piazza del Duomo

Venerdì 25 Settembre

10-17 Iscrizioni* al percorso km 4,6 e al percorso km 12,8 in Via Martelli

Sabato 26 Settembre

10-13 Ultime iscrizioni* percorso km 12,8 in V. Martelli
 10-17 Ultime iscrizioni* percorso km 4,6 in V. Martelli

Domenica 27 Settembre

8-9.30 Ultime iscrizioni* percorso km 4,6 in V. Martelli
 9.30 Partenza da Piazza Duomo
 12.00 Premiazione in Piazza della Signoria

* Fino ad esaurimento scorte pettorali, pettorali con chip e magliette

3 Luglio 2015
Decennale CeRiOn



* Ringraziamo per le foto Marco Casadio, Alessandro Piccardi e Tommaso Sarto.



I Martedì del CeRiOn

Il programma 2015-2016

Ripartono ad Ottobre i Martedì del Ce.Ri.On. Anche quest'anno ci incontreremo al **Centro di Riabilitazione Oncologica** per prenderci cura, accogliere, ascoltare ed affrontare tanti argomenti interessanti con i nostri professionisti, con esperti e con tanti volontari.

La **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Firenze – Servizio Donna come prima** e l'**Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica** ti invitano alle chiacchierate e non solo che si terranno il terzo martedì del mese nella Sala Incontri della struttura di **Villa delle Rose**.

*Nel 2005 la LILT Sezione di Firenze e l'ISPO hanno fondato il Centro di Riabilitazione Oncologica (Ce.Ri.On.) con lo scopo di accompagnare il paziente oncologico in un **percorso riabilitativo integrato e personalizzato** grazie alla sinergia tra diverse figure professionali. Ogni anno il Centro riceve un contributo fondamentale da **Corri la Vita**.*

Parliamo insieme di salute, benessere, stili di vita

Martedì 20 ottobre 2015 ore 15/18.30

Chemio e radio: attenuiamo gli effetti collaterali

Martedì 17 novembre 2015 ore 15/18.30

Tumori e genetica. Quando il cancro è un rischio di famiglia

Martedì 15 dicembre 2015 ore 15/18.30

Sotto l'albero! Fronteggiare lo stress e prendersi cura di sé

Martedì 19 gennaio 2016 ore 15/18.30

Quando la testa non aiuta. Concentrazione, memoria e creatività

Martedì 16 febbraio 2016 ore 15/18.30

Informiamoci meglio: diritti del lavoro e farmacovigilanza

Martedì 15 marzo 2016 ore 15/18.30

Pazienti e medici: la difficile arte della comunicazione

Martedì 19 aprile 2016 ore 15/18.30

Il cancro e il senso della vita: spiritualità e religioni

Martedì 17 maggio 2016 ore 15/18.30

Riconciliamoci con il corpo

Martedì 21 giugno 2016 ore 15/18.30

Abbracciamo l'estate! Sole amico e nemico

* Grazie ai relatori di Ispo, LILT, Associazione La Finestra, AOUC, ASL per la loro disponibilità.

Venerdì 6 maggio 2016

Per vivere bene:

Una giornata solo per noi

Ore 10,00-13,00

Alimentazione, movimento ed altro...

Pranzo con le volontarie di donna come prima

Ore 14,30-18,00

Sessualità e tumori

Per avere conferma degli appuntamenti chiamare il servizio Lilt "Donna come prima" nei giorni precedenti gli incontri allo 055 32697826/7.





Due storie di lotta e di speranza

Ogni volta che ci arrivano gli scritti di persone che hanno frequentato il CeRiOn, restiamo stupefatti dall'intensità e dalla poesia delle loro parole. Con commozione diventiamo testimoni di come l'aver attraversato un'esperienza difficile e impegnativa, come quella della malattia oncologica, anziché disseccare il desiderio di ascoltarsi ed esprimersi, abbia invece stimolato una meravigliosa capacità di raccontare e condividere con gli altri la propria storia. E la descrizione del cammino fatto a Villa delle Rose si trasforma in una mano tesa verso chi alla malattia si affaccia e non sa ancora trovare le parole per chiedere sostegno.

Liliana è arrivata al CeRiOn sette mesi fa con una doppia diagnosi: il cancro al seno, appena operato, e cinque aneurismi cerebrali, di cui solo uno asportato. Accoglie con entusiasmo la proposta di un percorso psicologico e sfida se stessa nel cominciare da qualcosa di nuovo per lei, il gruppo di Teatro, che fa parte del percorso del Centro grazie alla collaborazione con l'Associazione La Finestra. Nell'incontro con le altre donne riesce ad elaborare la sofferenza, a gestire l'incertezza e, affidandosi, ritrova la gioia per la vita. La sua lettera è per tutti noi...

Sandra è una donna che ha avuto una vita intensa, piena di sfide e di battaglie. Ha scoperto di avere un tumore al seno durante un controllo di routine e, da vera combattente, si è trovata pronta ad affrontarlo. Quando, nemmeno un mese dopo la sua diagnosi, è stato trovato un tumore al seno anche a sua figlia, è stato un momento davvero difficile. E madre e figlia, insieme, si sono rivolte al CeRiOn ed hanno chiesto di essere accompagnate. Con il suo scritto Sandra ripercorre i propri passi, dall'inizio del percorso, alla partecipazione al gruppo di Incontro, fino alla scelta consapevole di concludere e di tornare arricchita alla propria vita.

“ il cammino a Villa delle Rose si trasforma
in una mano tesa verso
chi alla malattia si affaccia ”

telefonata era arrivata prima di pranzo, il compleanno di mio figlio. Non avevo proprio nessun dubbio, comunque, inspiegabilmente, avevo fretta di arrivare.

La scena era perfino banale nella sua perfezione: pioggia, novembre, grigio totale. La sedia già pronta davanti alla dottoressa, i volti di comprensione, le parole già dette chissà quante volte in attesa di reazioni diverse. Che fare? Piangere, certo, un po'. Cercare di capire e sentire rimbalzare sulle parete quel "Perché?" tanto più inutile quanto più risuona come unica risposta "non lo so".

Chirurgo, analisi, ancora sala operatoria. No, non ancora, non adesso. La mia testa... non può reggerlo. Uscendo da Villa delle Rose, mi ritrovai in mano un promemoria sulla consulenza psicologica. Lo misi via tra analisi e referti. Me ne sarei ricordata però un paio di giorni dopo e telefonai così, perché qual-

cosa dovevo pur fare per venirmi in aiuto.

Pochi giorni dopo l'intervento conobbi la dottoressa Maruelli, Alice,

dentro di me, ogni volta che la penso. Grazie a lei, ho capito che la vita continua nonostante. Mi si offrivano attività, opportunità per ricordarmi che non ero solo i miei malanni. Quando avevo fatto il corso di formazione per volontari all'Ospedale Pediatrico Meyer, con molta insistenza veniva ribadito che dovevamo ricordarci che i bambini erano bambini e basta, che aspettavano le nostre storie, i nostri giochi, e i genitori persone con cui scambiare due chiacchiere. E la malattia era altro: il bambino non era mai la sua malattia.

Mi sembrava così ovvio finché non cominciai a portare i libri in Reparto. Allora sì, fu utile tutta quella insistenza: i bambini volevano allontanare la paura dei camici ed erano solo desiderosi di giocare.

Anch'io mi trovai in quella situazione, non ero e non volevo essere la mia malattia e, grazie alla dottoressa Alice sono entrata nel gruppo di Teaterapia per la prima volta, in vita mia, senza pregiudizi e con fiducia.

Mi accorsi subito con la guida di Alessandra e con la forza del gruppo (quanta energia in otto donne che vogliono farcela!) che non avrei avuto una spalla su cui piangere, ma occhi nuovi per vedere quel-

Dedicato alla LILT-Sezione di Firenze
e all'Associazione La Finestra

di Liliana Bruchi

Ancora non so perché avessi tutta quella fretta. La

lo che mi circondava.

Le settimane sono passate con la gioia crescente di arrivare al martedì, alle mie compagne, alle attività proposte. Ho imparato a respirare, a visualizzare, a drammatizzare, a trovare il mio spazio individuale in uno spazio condiviso.

Ci sono state le risate, le emozioni, le lacrime. Siamo state guerriere che si tengono per mano, siamo state il Nord e il Sud, l'Est e l'Ovest, abbiamo camminato, ballato, ci siamo scambiate sguardi e sorrisi, all'inizio di conoscenza, alla fine di complicità. Ogni settimana le voci di tutte mi hanno tenuto compagnia. Mi è capitato anche di tornare in Sala Angiografica e mai sono stata così tranquilla. Mi sono detta: "Ricordati di Peter Pan e del pensiero felice di cui aveva bisogno per volare". E il mio pensiero felice è stata la voce di Alessandra che mi diceva come respirare, e il mio pensiero felice sono state le voci delle mie compagne di viaggio.

E il viaggio continua e così anche dalla malattia è venuto qualcosa di buono, una crescita che non ha età. Non donna come prima, ma, paradossalmente, con qualcosa di più. Grazie.

Una strada lunga un anno di Sandra Vegni

Ci penso io! Disse la signora del centralino, ne parlerò subito con la psicologa...

Non potevo aspettare. Un groviglio di dolore e di rabbia mi riempiva il petto e si gonfiava ogni volta che guardavo gli occhi di mia figlia, occhi dove la luce si andava offuscando. E cresceva quando pensavo che era colpa mia, dei miei geni involuti che le avevano trasmesso la malattia. E' stata una fortuna, dicevano gli amici, che tu abbia scoperto di avere un tumore e, di conse-



@istock.DCC8

guenza, che tua figlia abbia fatto anche lei un controllo, pensa altrimenti se...

Che gran fortuna! Pensavo mentre l'acceleratore bombardava i resti del mio seno mentre, tre piani più su, l'ago infilato nel braccio, la chemio scendeva goccia a goccia nelle vene di mia figlia.

Ho bisogno di aiuto, ho detto al telefono quel mattino, ne ho bisogno subito, per me e per lei. Che qualcuno mi aiuti a sciogliere questo groviglio, per favore. Da sola non ce la faccio. Non pensavo di trovare tante mani accoglienti, e parole e sguardi e sorrisi. All'inizio nemmeno li vedevo. Ma come! Cercavo conferme al mio sentire, cercavo parole di consolazione e invece trovavo altre domande, che facevano riemergere momenti dimenticati, frasi irrisolte, rancori. Ma come? Domande a me, che sono in debito con la vita, che non sono padrona neanche di lamentarmi del mio tumore? Una madre non può occuparsi del proprio mentre la figlia soffre un destino peggiore. Ti senti un'infame, se appena pensi che anche tu hai il diritto di soffrire.

E il primo giorno del primo gruppo, allora? Volevo scappare, da subito. Non bastava il mio, dovevo immergermi anche nel dolore delle altre? Avrei voluto evitarlo, ma: proviamo un altro incontro, mi son detta, e poi un altro ancora.

Sei mesi dopo eravamo sedute da Rivoire, sei donne sorridenti, eppure qualcuna portava una protesi, un'altra indossava la par-

rucca. Non ti scompigli mai, vero? Le diciamo, scherzando. E ci abbracciamo e ridiamo e le loro storie non mi pesano più, pesa poco anche la mia. Siamo tante, siamo forti, siamo belle. Nel loro sorriso ritrovo il mio, e faccio progetti e organizzo un viaggio e guardo mia figlia, i suoi occhi come laghi da cui riaffiora la luce, e sento che abbiamo di nuovo, tutte, un futuro. Non voglio più essere consolata, né compianta, no: ho trovato consapevolezza, rivoglio la mia vita.

Da sola non ce l'avrei fatta, lo so. Un anno è già passato, lungo e breve come la vita, dipende da che parte la guardi, e questo giardino e le buche del parcheggio e la porta automatica che si spalanca mi sono familiari e accoglienti e ogni volta sento che è 'casa'. E allora posso decidere che sono arrivata alla meta e che posso tornare, davvero, alla mia vita. Che è diventata più piena, perché ne apprezzo il valore e si è riempita di storie e di facce che l'hanno arricchita.

Una strada lunga un anno, piena di curve e di dirupi, difficile e pericolosa, ma non mi sono mai sentita sola.

Da quella signora del centralino, il primo giorno, alle psicologhe che ti accolgono senza pregiudizi, alle compagne di viaggio. Perché sei brava, se ti metti in gioco. Con il corpo segnato e quei pensieri scuri. Ma sei forte e resisti. Sei una donna. Una madre, una figlia, sei la sorgente del mondo. Siamo tante. E non siamo sole.



a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon

Essere volontari nel mondo sportivo

Intervista a **Nello Baroncini**, responsabile coordinamento personale e volontari di servizio Firenze Marathon

Settembre, mese di inizio delle varie attività, specialmente quelle riguardanti l'organizzazione di eventi sportivi: alle porte Corri la Vita e successivamente la Maratona Internazionale di Firenze, manifestazioni che riescono ad esistere grazie ad un comitato organizzatore, che lavora tutto l'anno per seguire ogni parte della logistica, ma soprattutto grazie ai volontari che, con spirito di attaccamento per la propria Città, sono coinvolti in vari compiti durante l'evento stesso. E chi li gestisce ed organizza ci assicura che l'esperienza di volontario ti lascia qualcosa di importante dentro.

Buongiorno Nello, e grazie della disponibilità: sappiamo che fai parte della direzione Firenze Marathon ricoprendo il ruolo di responsabile coordinamento personale e volontari di servizio, un incarico davvero importante, ma prima di tutto raccontaci: chi è Nello Baroncini? E perché ha deciso di "sacrificare" parte del suo tempo libero a quest'organizzazione?

Buongiorno, sono Nello Baroncini, pensionato da alcuni anni che, invece di leggere il giornale sulle panchine, ha deciso di "darsi da fare" fintanto che ce la farà. Forse sta proprio qui il motivo della mia scelta di "sacrificare" il mio tempo

“ l'esperienza di volontario ti lascia qualcosa di importante dentro ”

libero. È evidente che faccio parte dell'ambiente, da circa 30 anni sono un "podista" (modesto) per cui l'accostamento è stato facilitato. In questo momento mi vengono in mente Mauro Pieroni, che mi fece conoscere l'organizzazione di Firenze Marathon e Fabio Burchi che mi consegnò il testimone della gestione dei volontari.

Descrivi brevemente il tuo lavoro durante il coordinamento dei volontari stessi.

È abbastanza complesso. Intanto, io devo finire il mio lavoro almeno una settimana prima che avvenga l'evento. Ciò significa iniziare a costruire la manifestazione due/tre settimane prima (per la maratona due mesi) quando ancora nessuno ci pensa e con tutte le incognite di quanto possa succedere. Il mio compito, in sintesi, è quello di trovare altri volontari disponibili a prestare la propria opera, organizzarli e distribuirli sul percorso o in altri punti (anche in funzione delle loro caratteristiche), predisporre il "servizio", convocarli per la consegna del materiale (abbigliamento di riconoscimento, cartina del percorso con punto esatto della postazione assegnata, eventuale bandierina, ecc) e... sperare che tutto vada nel verso giusto. I numeri possono dare la giusta dimensione: per una gara "normale" di una decina di km. sono sufficienti 150/200 volontari; per la maratona, oltre 2.000!

Diventare volontari: ma perché? Cosa, a tuo avviso, un'esperienza del genere può lasciare a chi la intraprende?

Domanda difficile. Credo che prestare l'opera di volontariato debba far parte del proprio modo di sentire, del proprio carattere. Si tratta in pratica di prestare aiuto ad altri, senza ricevere compensi. Nel mondo attuale, mi sembra quasi un controsenso, ma ti assicuro che queste persone ci sono e, almeno nell'ambiente fiorentino, sono tanti.

Quali, nello specifico, i ruoli che un volontario dei vostri eventi può ricoprire?

I ruoli del volontario sono in maggioranza sugli incroci stradali, per cercare di evitare intrusioni da parte di mezzi motorizzati durante lo svolgimento di una gara, o



anche cercare di far circolare pedoni nelle zone a traffico chiuso. Ti assicuro che in una città come Firenze, dove tutte le manifestazioni sportive si tengono in città, questi due compiti sono davvero impegnativi. Oltretutto, non siamo certo organi di polizia per cui il nostro intervento dovrà essere solo e sempre quello di informare, consigliare, aiutare e risolvere i vari problemi che si creano durante una gara. Altri volontari invece sono impegnati nei punti di ristoro (bevande e alimenti da consegnare ai podisti in vari punti della gara ed all'arrivo); altri al deposito bagagli per il vestiario da conservare e restituire ai corridori ed altri ancora.

In tutti questi eventi avrai conosciuto tantissime persone e vissuto tanti episodi "particolari": puoi raccontarne qualcuno?

Tantissimi episodi, quasi tutti gratificanti. In particolare ne ricordo due: l'anno scorso mi trovavo, per servizio all'Expò della maratona di Parigi. Il nostro stand in queste occasioni ha lo scopo di pubblicizzare la nostra gara e per questo è corredato di manifesti e depliant vari. Uno di questi era un "banner" che ritraeva un corridore che attraversava (durante la gara) Piazza della

Signoria travestito da Dante Alighieri. Mi si avvicina un signore e mi dice: "... Ma quello sono io!!". Rapido consulto e verifica ed era vero: era proprio lui l'anno prima (e quest'anno mi ha assicurato che tornerà con altro travestimento). Altro caso, sempre collegato alla Francia: ormai da tanti anni una signora, di nome Michèle, viene a prestare la propria opera di volontaria al ristoro di arrivo mentre suo marito corre la maratona e, nonostante che il consorte sia già arrivato, lei resta al suo posto fino alle 4 del pomeriggio.

Corri la vita, 27 Settembre, e successivamente la Maratona di Firenze, 29 Novembre, due date fondamentali nel calendario delle manifestazioni sportive della città di Firenze. Come, a tuo avviso, è cambiato nel tempo l'approccio della città, e degli stessi volontari, a questi due importanti eventi?

La seconda parte dell'anno ci riserva queste due manifestazioni, entrambe contraddistinte da un gran numero di partecipanti. Corri la Vita si risolve in un mattinata, la maratona impegna per oltre sei ore. E' evidente, soprattutto per la maratona, che la nostra città è impegnata tantissimo e non sono da tacere i

disagi che si creano alla cittadinanza. Eppure, qualcosa, nel tempo, è cambiato. Direi che è entrato nella mente e nel cuore dei fiorentini: abbiamo potuto apprezzare una migliore predisposizione a "sopportare" i disagi e le difficoltà (in particolare per Corri la Vita che ha alla base un grande scopo benefico). Certamente a questo ha contribuito il successo delle manifestazioni (i numeri crescono tutti gli anni) e, per fortuna, anche la voglia di partecipare da parte di tanti volontari.

In conclusione, come "candidarsi" per diventare volontari ed entrare in questa magnifica squadra?

Bene, musica per le mie orecchie. Se si entra nell'ordine dell'idea di prestare la propria opera di volontario è sufficiente contattare, anche via mail, la segreteria di Firenze Marathon (staff@firenzemarathon.it) e far presente il proprio intendimento. Con passi successivi, la nostra organizzazione lo contatterà, cercherà di capire le caratteristiche e le motivazioni, gli proporrà uno o più appuntamenti di gruppo per spiegare le caratteristiche dei vari servizi e, non ultimo, presenterà il gadget (normalmente di vestiario e molto ambito) che viene consegnato a tutti i volontari.



Nello Baroncini



L'Associazione 50&Più per la LILT

50&Più: così si chiama l'Associazione di persone mature il cui scopo principale è quello di **riconoscere gli anziani**, spesso considerati un problema, **come una vera e propria risorsa per la società**.

Da qui, l'impegno dell'associazione per sviluppare il benessere della persona anziana, attraverso la soddisfazione, non solo dei bisogni primari, ma anche di socializzazione, partecipazione, comunicazione, cultura, bellezza, amicizia, fratellanza, integrazione, rispetto, ascolto, fiducia e condivisione

Il proprio obiettivo, legato alla solidarietà e alla responsabilità nei riguardi delle varie generazioni e della società, ha spinto 50&Più Firenze a fare **una importante donazione alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** quale associazione del territorio impegnata nel sociale e nell'assistenza del cittadino.

“Siamo orgogliosi di poter appoggiare la LILT che in tanti anni di attività ha dimostrato una vitalità notevole nel sostenere attivamente la battaglia quotidiana nella lotta contro i tumori, attività che spaziano dalla ricerca alle borse di studio, dalla riabilitazione oncologica alle attività delle Florence Dragon Lady (le “donne in rosa”, donne operate di tumore al seno che praticano Dragon Boat in Arno), alla collaborazione all'evento diventato ormai internazionale quale è Corri la vita, solo per citarne alcune.

Ma la cosa più importante ci è parsa la filosofia che indirizza queste iniziative e la grande determinazione che anima la LILT nel motivare le persone per

vincere le gare e le battaglie fino a riprendersi la vita nelle proprie mani. La nostra associazione, si propone di supportare le attività della LILT veicolando le iniziative indirizzate al mondo associativo di riferimento, fornendo tutto l'appoggio possibile per contribuire al successo delle stesse”. Queste le parole della **Presidente provinciale 50&piu' Simonetta Bertocci**.

“**riconoscere gli anziani come una vera e propria risorsa per la società**”

La 50&Più conta nel territorio nazionale **330.000 iscritti**, di cui **5.500 nella realtà provinciale fiorentina** ed è presente in tutte le province italiane oltre che all'estero (Europa, Australia, Nord e Sud America) con ben 29 sedi.

La capillarità della struttura dimostra quanto 50&Più voglia essere rappresentativa perché si riconosca nel valore dell'associazionismo l'elemento fondante della società in quanto espressione della libertà delle persone.

A questo fine l'Associazione mette a disposizione di tutti i propri soci la rivista mensile

“50&Più”, Il valore dell'esperienza (rotocalco di attualità e prima rivista italiana dedicata al mondo dell'età matura) e un Tour Operator specializzato nel turismo dedicato agli ultracinquantenni, “50&Più Turismo”. Inoltre molte altre manifestazioni nazionali con cadenza annuale o biennale: Incontri di Primavera, Natale e Capodanno Insieme, Olimpiadi dei 50&Più, Concorso 50&Più di Prosa, Poesia, Pittura e Fotografia, La Memoria Collettiva, Italia in.... Canto, Gold Age, Incontri tra Generazioni, solo

per ricordare le più significative. A queste manifestazioni di carattere nazionale si aggiungono le **numerose attività realizzate a livello provinciale** che si caratterizzano per essere momenti di partecipazione alla vita associativa al fine di creare momenti di crescita personale ed associativa.

La 50&Più Firenze presenterà pubblicamente l'intero programma delle Attività Annuali il prossimo 13 ottobre presso il Teatro Puccini di Firenze (ore 15,30). Soci e non solo sono invitati a partecipare a questo appuntamento.



Un momento di vita associativa



Tante buone ragioni per essere socio della Lilt Firenze!

Sostenere la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori attraverso la quota sociale annuale di 15 euro, contribuisce alle attività di informazione, prevenzione, assistenza domiciliare e riabilitazione oncologica che l'Associazione porta avanti sul territorio di Firenze e Provincia. Allo stesso tempo, essere soci Lilt dà diritto ad accedere ad una serie di Servizi e prestazioni sanitarie a prezzo agevolato, grazie a Convenzioni con strutture esterne.

I servizi della Lilt Firenze per i suoi associati

Sede dell'Associazione in V.le Giannotti 23 - Tel. 055 576939

- **Lavoro e Previdenza** Informazioni sulla tutela del lavoro per il malato oncologico e per la gestione di pratiche come la richiesta di invalidità.
- **Consulenza dietologica** Elaborazione di un piano alimentare sano e personalizzato.
- **Gruppi per smettere di fumare** Gruppi di Disassuefazione dal Fumo condotti da Psicologi formati al metodo della Lilt.
- **Sostegno psico-oncologico** Assistenza psicologica a pazienti che hanno terminato il percorso assistenziale presso il Centro di Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose o a

Le prestazioni sanitarie convenzionate per i soci Lilt in strutture esterne



Istituto Prof. Manfredo Fanfani di Ricerche Cliniche, Piazza Indipendenza 18/b - Tel. 055.49701

- **Check-up prevenzione oncologica donna età superiore ai 40 anni** Ca 125 / Cea (astenersi dal fumo 24h prima dell'esecuzione) / Pap test / Citologico urine / TSH ultrasensibile / Rx Mammografia bilaterale
- **Check-up prevenzione oncologica uomo età superiore ai 40 anni** Cea (astenersi dal fumo 24h prima dell'esecuzione) / Citologico urine / PSA Totale+Libero / TSH ultrasensibile / Ecografia addome completo
- **Check-up prevenzione oncologica donna/uomo fumatore età superiore ai 40 anni (esame aggiuntivo)** TAC Torace (Polmonare spirale a bassa dose)
- **Check-up prevenzione cardio-vascolare** Ecocolor Doppler Cardiaco / E.C.G. / Visita Cardiologia Approfondimenti su richiesta del Cardiologo: Holter pressorio 24 ore / E.C.G. dinamico (Holter 24 ore) Test da sforzo con cicloergometro
- **Check-up menopausa** Fosfatasi Alcalina Ossea (BAP) / Paratormone / TSH ultrasensibile / M.O.C. Total Body e dettagli femore-colonna
- **Check-up senologico** Visita senologica / Ecografia Mammella Bilaterale / Rx Mammografia Bilaterale
- **Check-up ginecologico** Visita ginecologica / Citologico Cervico Vaginale (Pap Test) / Ecografia pelvica transvaginale con addome inferiore
- **Singoli esami** Agevolazioni tariffarie anche per singole prestazioni come mammografia, eco seno, ecc. chiama in sede Lilt (055 576939) per avere maggiori informazioni.

chi abbia necessità di un supporto psico-oncologico.

- **Consulenza estetica** Incontri di consulenza estetica personalizzata per le donne che affrontano cure oncologiche.

Ambulatorio in Via Chiantigiana 26 presso Misericordia di Badia a Ripoli - Tel. 055 576939

- **Ambulatorio di prevenzione melanoma** Visita a cura di un medico specialista dermatologo con preparazione specifica nella diagnosi delle lesioni pigmentate. L'ambulatorio è dotato della strumentazione necessaria per l'esame dermoscopico sia manuale che computerizzato con possibilità di archiviazione di immagine.



Studio Prof. Dott. Franco Cecchi, specialista cardiologo, Via Iacopo Nardi 30 Firenze, Tel. 055.245387

- **Esami Cardiologici** E. C. G. di base / E. C. G. + Visita Cardiologica / E. C. G. + Ecocolor Doppler Cardiaco + Visita Cardiologica / Ecocolor Doppler Cardiaco / E. C. G. dinamico Holter nelle 24 h / Test da sforzo al cicloergometro / Monitoraggio pressorio 24 h.
- **Esami Angiologici** Ecocolor Doppler carotideo vertebrale / Ecocolor Doppler arterioso arti inferiori o superiori / Ecocolor Doppler venoso arti inferiori o superiori
- **Esami Multipli cardiologici angiologici** Visita + E. C. G. + Eco cuore + Eco carotideo vertebrale / Ecocolor Doppler Carotideo + Eco Arterioso arti inferiori o superiori
- **Ecografia** Ecografia addome superiore e inferiore / Ecografia tiroidea

Informazioni e modalità di accesso per i soci della Lilt

Sia i Servizi Lilt che le prestazioni sanitarie in strutture esterne godono di **tariffe agevolate** riservate ai Soci della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Sezione di Firenze.

Per accedere ai Servizi dell'Associazione, sia quelli in Sede che l'ambulatorio di prevenzione melanoma, è necessario fissare un appuntamento telefonando allo 055.576939.

Per quanto riguarda le convenzioni con le strutture esterne, basterà contattare le strutture medesime e dimostrare la propria affiliazione alla Lilt per l'anno in corso attraverso la ricevuta rilasciata dall'Associazione o l'attestazione del versamento bancario o postale.

Info 055.576939 / info@legatumorifirenze.it

Ad ottobre tutti a teatro per raccogliere fondi a sostegno delle cure palliative

Giovedì 15 ottobre, al Teatro Studio Mila Pieralli di Scandicci, la compagnia "Il Boccascena" presenterà "Caviale e Pattona", commedia brillante in 3 atti di Gian Luigi Ciolli.



L'evento è stato organizzato per raccogliere fondi a sostegno delle cure palliative del territorio: la LILT Firenze infatti contribuisce finanziando un medico all'Unità di Leniterapia dell'ASL, zona Nord Ovest. La Compagnia "Il Boccascena" con la regia di Elisabetta Francalancia nasce nel 2012 per passione ed amicizia. Con sede a Scandicci ha già riscosso molti successi ed un premio per la miglior scenografia. Li ringraziamo di cuore per aver deciso di sostenere la LILT donando la loro arte.

Per informazioni sui biglietti potete contattarci allo 055.576939 o scriverci a info@legatumorifirenze.it

Se stai per sposarti
o per un'occasione particolare...



Per rendere ancora più speciale il tuo matrimonio, puoi scegliere di rinunciare alle tradizionali bomboniere per devolvere la cifra destinata a tale scopo alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

Noi forniremo le lettere o, a scelta, le pergamene da dare a parenti e amici, insieme alla spilla Lilt, in cui viene spiegato il motivo di un gesto così importante.

Allo stesso modo anche per compleanni, comunioni, anniversari o altri momenti particolari, puoi decidere di fare un regalo diverso, facendo una donazione alla Lilt e sostenendo l'impegno che portiamo avanti da 90 anni.

Info 055 576939



Aiutaci ad aiutare
Sostieni l'impegno della Lilt

- c/c postale numero 12911509
- c/c bancario
05000/1000/00075424
Banca Prossima
IBAN
IT95C0335901600100000075424

Grazie



Per essere aggiornato sulle nostre attività e per conoscere gli eventi in programma **iscriviti alla newsletter della Lilt su www.legatumorifirenze.it**

A Settembre tornano i nostri Gruppi per smettere di fumare!

Smettere di fumare è difficile, ma è possibile e i metodi per provarci sono tanti. Il nostro si basa sul "gruppo" come fonte di solidarietà e sostegno reciproco ed è focalizzato a risolvere gli aspetti psicologici della dipendenza dal tabacco.

Il gruppo ti dà l'appoggio, l'aiuto e tutti i consigli che ti servono, ma il vero protagonista sei tu e il successo finale sarà la tua conquista.

In questi anni il 70% dei partecipanti a fine corso ha vinto la dipendenza dal fumo.

Se vuoi dire basta alla sigaretta, chiamaci in sede allo 055 576939 o consulta il sito www.legatumorifirenze.it





**Con 1€
regali un chilometro
al Servizio “Camo”**

**Il Servizio Camo
Centro di Aiuto al Malato Oncologico**
della Lilt Firenze, si occupa di assistere i pazienti
in fase avanzata di malattia.
Ogni anno vengono percorsi oltre **30.000 km.**

Il tuo aiuto è importante, grazie di cuore.
c/c postale numero 12911509

www.legatumorifirenze.it