

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 2/2025

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



**Quando
doni
nascono
nuove forze**

**Contribuisci alle attività
di prevenzione,
cura e assistenza
di LILT Firenze**

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 Cammili; Tipografia ABC

Tariffa Associazioni senza fini di lucro:

"Poste Italiane S.p.A. Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27.02.2004 n. 46), art. 1 comma 2° DCB FI"
Autorizz. del Tribunale di Firenze n° 3127 dell'11.04.1983

Questo numero è stato stampato in 20.000 copie, inviate e distribuite a Soci e amici 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*

Giulio Arcangeli, Patrizia Asproni, Guido Brilli, Paolo Golini,
Francesca Pirrelli, Cristina Ranzato, 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

Iban IT38A0760102800000012911509

• 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, mercoledì e venerdì 9,00-13,30;

Martedì e 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
- 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.





© istockphoto.narvikk

Cari amici,

chiudiamo un anno intenso, segnato da grandi sfide ma anche da risultati importanti, resi possibili grazie al lavoro condiviso (in particolare a supporto del nostro Servizio Sanitario Regionale), alla partecipazione di tutta la nostra comunità e al sostegno delle istituzioni. A nome della LILT e mio personale rivolgo i miei sinceri auguri di buon lavoro alla nuova Giunta e al nuovo Consiglio Regionale della Toscana. Sono certo che proseguiremo un dialogo costruttivo sui temi della prevenzione, dell'educazione alla salute e del sostegno ai pazienti oncologici, che rimangono il cuore della missione della nostra Associazione.

Tra i momenti più significativi di questi mesi desidero innanzitutto ricordare Corri la Vita, un appuntamento che rappresenta molto più di una manifestazione sportiva: è un'esperienza collettiva di solidarietà e vicinanza alle donne che si trovano a dover affrontare una diagnosi di tumore al seno e desidero ancora una volta ringraziare la Presidente Eleonora Frescobaldi e tutto il Consiglio Direttivo di Corri la Vita che ci permettono di portare avanti l'impegno al Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt di Villa delle Rose. Quest'anno, proprio grazie a Corri la Vita, abbiamo anche avuto il privilegio di vivere un incontro speciale con il maestro Virgilio Sieni, che ha guidato alcune nostre pazienti in un percorso corporeo e artistico di grande delicatezza e intensità. Un gesto che ha dato valore al movimento come cura, presenza e relazione. L'esperienza è stata ripetuta anche in barca sull'Arno con la nostra squadra Florence Dragon Lady, con una coreografia davvero emozionante, a rappresentare un vero e proprio simbolo della rinascita dopo la malattia. Potete leggere nelle prossime

pagine un articolo dedicato a questi eventi nella rubrica "Voci" a cura della dottoressa Giovanna Franchi.

L'autunno è stato segnato dalle nostre tradizionali campagne di sensibilizzazione nazionali: Nastro Rosa, dedicata alla prevenzione del tumore al seno, e Nastro Blu, rivolta alla salute maschile. Anche quest'anno abbiamo incontrato tantissime persone, distribuito materiali informativi, effettuato oltre 150 visite di controllo gratuite e ricordato che la prevenzione rimane l'arma più efficace che abbiamo. Il riscontro del pubblico, la partecipazione e l'attenzione ricevuta ci confermano quanto sia fondamentale continuare a essere presenti sul territorio con impegno e determinazione.

Nulla di tutto questo sarebbe possibile senza il contributo prezioso dei nostri volontari. Sono loro che, con dedizione e sensibilità, ci affiancano nelle campagne di diagnosi precoce come professionisti non retribuiti, nelle attività di segreteria e raccolta fondi, e nei progetti di supporto ai pazienti. A loro va la mia gratitudine più sincera: rappresentano il volto più autentico della nostra associazione e il motore che ci permette di trasformare le idee in realtà.

Mentre ci avviciniamo alle festività, desidero rivolgere a tutti voi un augurio di buon Natale e di un nuovo anno sereno, ricco di forza e di fiducia. Continuiamo a camminare insieme nella direzione della prevenzione e della solidarietà, certi che la salute sia un bene comune da custodire ogni giorno.



rubrica

il medico domanda il medico risponde

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

Verso una prevenzione sempre più orientata alla persona

Intervista al **Dr. Andrea Guida**

Foto: Freepik



Care lettrici e cari lettori, oggi affronteremo un argomento molto sfidante che è all'attenzione del mondo della ricerca e della comunità sanitaria: lo screening oncologico stratificato in base al rischio. Per questo motivo ho invitato il **Dr. Andrea Guida** a parlare di questo argomento.

Caro Andrea, ben trovato! Ti chiederei innanzitutto di presentarti.

Grazie mille Paola dell'invito. Sono un medico specializzato in Igiene e Medicina Preventiva all'Università degli Studi di Firenze e lavoro presso

lo Staff di Direzione Sanitaria dell'Azienda USL Toscana Centro. Durante il mio percorso di formazione ho avuto modo di approfondire, anche in collaborazione con ISPRO, con l'Azienda USL di Reggio Emilia e con iniziative europee come la Joint Action EUCanScreen, i temi legati all'evoluzione dei programmi di screening oncologico, in particolare quelli basati sul rischio individuale.

Prima di tutto vorrei sapere quando si è cominciato a parlare di screening stratificato sul rischio.

“L'idea è quella di superare un modello “uguale per tutti” e proporre percorsi di prevenzione più personalizzati”

Il concetto ha iniziato a prendere forma nella letteratura scientifica già durante gli anni '80, con i primi tentativi di rendere più mirati i programmi di screening tradizionali, in particolare quello del tumore della mammella. Un passaggio importante è stato rappresentato dalla Joint Action iPAAC (Innovative Partnership for Action Against Cancer), che ha posto le basi per una riflessione europea sull'innovazione nella prevenzione. Successivamente,

le raccomandazioni del Consiglio dell'Unione Europea del 2022 hanno esplicitamente invitato gli Stati membri a esplorare modelli di screening “ri-

sk-based”, cioè personalizzati in base al rischio individuale. Oggi questo approccio è oggetto di studio nella Joint Action EUCanScreen, che coordina vari gruppi di lavoro tra cui quello dedicato proprio alla definizione di un quadro concettuale comune per la stratificazione del rischio.

Perché si parla di screening oncologico stratificato sul rischio e quali sono i principi che lo regolano?

L'idea è quella di superare un modello “uguale per tutti” e proporre percorsi di prevenzione più perso-



nalizzati. Lo screening tradizionale si basa su criteri demografici, come età e sesso, ma sappiamo che il rischio di sviluppare un tumore dipende anche da molti altri fattori, come quelli genetici, familiari, comportamentali o ambientali. Lo screening basato sul rischio mira a calibrare la frequenza e la modalità dei test in base a questi elementi, ottimizzando l'equilibrio tra benefici e potenziali rischi, come falsi positivi o sovradiagnosi. È un approccio che si fonda sull'evidenza scientifica, sull'equità di accesso e sulla trasparenza dei processi decisionali.

Quali sfide comporta adottare un approccio di questo genere?

Le sfide sono molteplici. Da un lato ci sono aspetti organizzativi, perché bisogna ripensare i flussi di invito, i sistemi informativi e le modalità di comunicazione con i cittadini. Dall'altro ci sono questioni etiche e sociali, legate al rischio di creare disuguaglianze

se non tutti hanno le stesse opportunità di valutare il proprio rischio o di accedere a strumenti avanzati. Non vanno poi trascurati gli aspetti giuridici e di tutela dei dati personali, soprattutto quando si usano informazioni genetiche o cliniche sensibili. Infine, serve una solida base di accettabilità pubblica: i cittadini devono comprendere il senso di uno screening "diverso" e fidarsi dei criteri che lo regolano.

Puoi farci qualche esempio di screening basato sul rischio?

Ci sono diversi studi in corso. Uno dei più noti è MyPeBS, un progetto internazionale che coinvolge anche centri italiani e che valuta la possibilità di personalizzare lo screening per il tumore al seno in base al profilo di rischio individuale, combinando età, familiarità e fattori genetici. Nel campo del tumore del colon-retto, studi come BIOFIT stanno esplorando l'uso di marcatori biologici (molecole presenti nell'organismo) per modulare

la frequenza del test del sangue occulto. Un altro esempio concreto è lo screening per la cervice uterina, dove la sostituzione del Pap test con il test HPV ha già introdotto un primo livello di stratificazione: chi risulta negativo può essere richiamato a intervalli più lunghi, chi positivo accede a percorsi di approfondimento più tempestivi.

Grazie mille Andrea per queste preziose informazioni, ci saranno senz'altro utili per prepararci ad affrontare il futuro!



Dr. Andrea Guida



Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

 **LILT** |  ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

**Diventa
Socio Lilt
o rinnova
la tua quota
2026**

**Grazie
di cuore**

legatumorifirenze.it



La prevenzione non conosce età

Inizia oggi per un futuro sano



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE



sano&buono

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

Mangiare salutare conviene davvero (anche al portafoglio)

Le linee guida per la prevenzione oncologica mostrano che prevenire i tumori inizia dalla tavola e fa anche risparmiare.

Mi capita spesso di sentir dire che la prevenzione è una bella parola, ma che mangiare sano costa troppo. Verdure fresche, cereali integrali, legumi: molti pensano che siano più cari rispetto ai cibi pronti e alle offerte del banco frigo. Eppure, i numeri e la nostra esperienza quotidiana raccontano un'altra storia. Seguire le **Linee guida per la prevenzione oncologica del World Cancer Research Fund (WCRF)** e il **Piatto del Mangiar Sano di Harvard** non solo riduce il rischio di ammalarsi, ma alleggerisce la spesa e riduce gli sprechi. Le indicazioni, infatti, non consigliano di comprare costosi alimenti esotici, di nicchia, ricercati, ma di preparare i pasti a partire da ingredienti semplici reperibili nel normale circuito di vendita.

E così, tra un carrello più leggero e un piatto più equilibrato, scopriamo che **la prevenzione inizia proprio dal modo in cui facciamo la spesa e cuciniamo.**

Meno carne: più salute (e più risparmio)

Negli ultimi anni le ricerche hanno chiarito che un eccesso di carne rossa, salumi, dolci, bevande zuccherate, aumenta il rischio di tumori, malattie cardiovascolari, obesità e diabete. Non serve eliminarli del tutto, ma è importante **ridurre la frequenza e/o la porzione.** Carni e salumi possono essere sostituiti con **legumi e cereali integrali**, che forniscono proteine vegetali. **La frutta secca** in guscio è un ulteriore ingrediente da considerare, in piccole quantità, per aggiungere proteine, minerali e acidi grassi polinsaturi. Combinati tra loro, tutti questi ingredienti sono nutrizionalmente molto validi, si conservano a lungo, saziano e costano poco.

Un chilo di lenticchie secche costa circa 3 euro e permette di preparare almeno otto/dieci porzioni di un piatto nutriente, da combinare con un cereale integrale (2 euro al chilo), ortaggi crudi o cotti (2-3 euro al chilo) il tutto condito con un buon olio extravergine di oliva (olio EVO). Con meno di 1.40 euro si porta in tavola un pasto completo. Un chilo di carne rossa, invece, può superare i 15 euro: una sola porzione di carne costa quindi come un pasto

completo a base di legumi.

La differenza economica è evidente — e quella per la salute ancora di più.

Il Piatto del Mangiar Sano: equilibrio e semplicità

Harvard ha riassunto le basi di una dieta equilibrata in un'immagine tanto semplice quanto geniale: un piatto suddiviso in quattro parti:

- **½ verdure e frutta**, meglio di stagione e di colori diversi, ricordandosi che i tuberi (es. le patate) si calcolano insieme ai cereali, per via dell'alto contenuto in amido.

- **¼ cereali integrali**: pasta integrale, orzo, farro, riso integrale, grano saraceno, quinoa (tecnicamente uno pseudocereale), pane integrale. Ma attenzione: non tutto ciò che è integrale è automaticamente sano: molti prodotti confezionati, come cracker o biscotti, contengono ancora troppo sale, zucchero o grassi saturi.

- **¼ proteine sane**: pesce, legumi, frutta secca o piccole quantità di carne bianca, oltre a uova e, con moderazione, formaggi e latticini. A completare il tutto: olio d'oliva, acqua come bevanda principale e una regolare attività fisica.

Non servono prodotti speciali o "superfood" esotici: **la dieta mediterranea tradizionale** segue già questi principi. Il segreto è tornare a cucinare un po' di più, con ingredienti semplici.

Snack confezionati, piatti pronti, cereali da colazione zuccherati, bevande gassate: dietro all'indubbia comodità si nascondono **costi elevati e scarso valore nutrizionale.**

Questi prodotti, spesso ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi, non saziano e spingono a mangiare di più. Inoltre, essendo spesso molto salati, aumentano la sete. E quando non siamo a casa, la bevanda scelta finisce spesso per essere una bibita dolce, un bicchiere di vino o di birra.

Se confrontiamo il prezzo al chilo con il valore nutrizionale, i conti non tornano:

- 1 euro di legumi fornisce **più proteine e fibre** di 1 euro di snack o bibite.
- un piatto di pasta e ceci costa meno di 1,50 euro

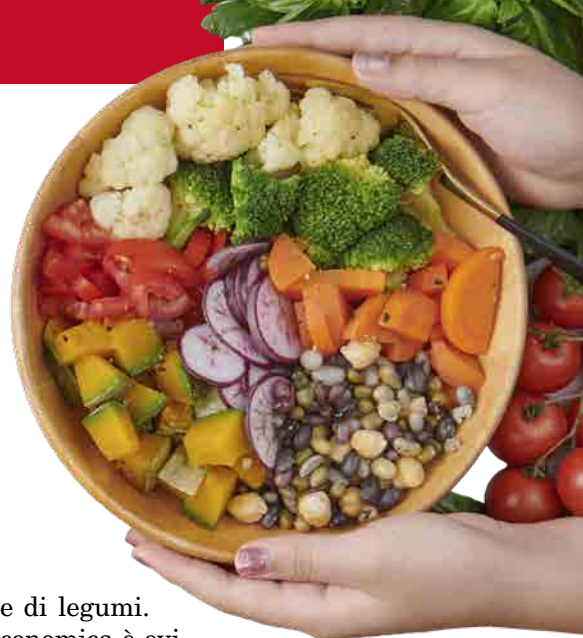


Foto: Freepik_jcomp



a persona; un piatto da fast food, in media, cinque volte tanto. Seguire le linee guida non significa fare una dieta, ma **scegliere cibi che nutrono davvero** e che non svuotano il portafoglio (né il corpo di energia).

Il gusto della semplicità: tre ricette sane e amiche del portafoglio

Zuppa di lenticchie al curry e verdure di stagione

Ingredienti per 4 persone:

400 g di lenticchie secche, 1 cipolla, 2 carote, 1 costa di sedano, 1 cucchiaino di curry, olio EVO, sale (poco), acqua.

Preparazione: Soffriggi cipolla, sedano e carota con l'olio. Aggiungi lenticchie e curry, copri con acqua e lascia cuocere 25-30 minuti. Aggiungi acqua se ti sembra troppo densa. Abbina alla zuppa due fette di pane integrale tostato e un contorno di stagione (cavolo nero, spinaci, broccoli, verza) per ottenere il patto di Harvard in versione Mediterranea.

Costo per porzione: circa 1,50€.

Perché fa bene: fornisce fibre, ferro, proteine vegetali e sostanze antinfiammatorie.

Perché conviene: ingredienti economici, lunga conservazione, niente sprechi.

Pasta integrale con ceci e cavolo nero

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta integrale, 400 g di ceci cotti, 200 g di cavolo nero, 1 spicchio d'aglio, olio EVO, peperoncino.

Preparazione: Salta aglio e peperoncino in padella, aggiungi cavolo nero a striscioline e ceci. Cuoci la pasta e unisci il tutto, mantecando con un filo d'olio. Un trucco: per un condimento più cremoso, frulla una parte dei ceci.

Costo per porzione: circa 1,50€.

Perché fa bene: unisce carboidrati integrali, fibre e proteine vegetali in un piatto completo.

Perché conviene: costa meno

di un piatto di carne, sazia di più e si prepara in 20 minuti.

Mele al forno con cannella e noci

Ingredienti per 4 persone:

4 mele, 8 noci sgusciate, 60 g di uvetta, cannella in polvere q.b., succo di limone

Preparazione: Lava le mele e toglie il torsolo. Irrora con succo di limone e poi spolvera con la cannella. Inserisci in ogni mela 2 noci tritate e un cucchiaino di uvetta. Disponi in una teglia con un dito d'acqua e cuoci a 180°C per 25-30 minuti, finché le mele risultano morbide e dorate. Servile tiepide o fredde (con un cucchiaino di yogurt naturale, per un tocco cremoso).

Costo per porzione: circa 0,70 €

Perché fa bene: Le mele sono ricche di fibre e polifenoli (antiossidanti). Anche la cannella ha proprietà antiossidanti. Le noci forniscono grassi buoni (omega-3) e micronutrienti preziosi come magnesio e zinco. L'uvetta dolcifica in modo naturale, **Perché conviene:** Soddisfa la voglia di dolce senza zucchero aggiunto. Costa meno di una merendina o dessert confezionato.

Mangiare meglio è un investimento

Mangiare secondo le raccomandazioni non è una moda salutista, ma **una forma di prevenzione concreta**. Ogni giorno, scegliendo cosa mettere nel piatto, possiamo ridurre il rischio di malattie croniche e tutelare l'ambiente, perché una dieta più vegetale è anche più sostenibile.

La buona notizia? Non serve cambiare tutto subito: basta **iniziare con piccoli gesti**, come aggiungere un piatto di legumi alla settimana o ridurre le bevande zuccherate. Il risultato? Una salute migliore, meno sprechi, più gusto e — sorpresa — un conto della spesa più leggero.

Mangiare sano non è un lusso, ma una scelta quotidiana di cura — per sé, per gli altri e per il pianeta.



CORRI LA VITA 2025 SUPERATE LE 40.000 MAGLIETTE

Superate le 40.000 magliette distribuite per la **XXIII edizione di Corri la Vita**, la manifestazione che **LILT Firenze** contribuisce ad organizzare e che unisce sport, cultura e solidarietà, promuovendo la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla cura del **tumore al seno**.

Sul palco allestito al **Parco delle Cascine** al momento dello start con la presidente dell'associazione Eleonora Frescobaldi erano presenti Sara Funaro, Sindaca di Firenze, Eugenio Giani Presidente della Regione Toscana, gli atleti della squadra Pallanuoto Ability della Rari Nantes Florentia con Giancarlo Antognoni e Leonardo Fabbri.



Tanti personaggi hanno animato la mattinata sul palco di **Piazza della Signoria** sotto la guida della storica presentatrice Eva Edili: Paolo Vallesi, Dolcenera e il compagno Gigi Campanile ("i Complici" di Pechino Express), Luisa Corna, Giulia Mazzoni, Matteo Restivo e Lorenzo Zazzeri, Gianmaria Vassallo, Alessandro Canino e la figlia Guya, il duo composto da Lorenzo e Roberto (@du.toscani su instagram), Donatella Milani, l'equipaggio Pink4Defender e sull'Arengario di Palazzo Vecchio si è esibita la Fanfara dei Carabinieri.

Tra Ponte Vecchio e Ponte alla Carraia si è inoltre tenuta l'azione performativa "**Scorre**", a cura di Virgilio Sieni, con l'assistenza artistica di Maria Vittoria Feltre, che ha coinvolto le Florence Dragon Lady Lilt.

Moltissimi partecipanti hanno visitato gratuitamente, indossando la maglia di Corri la Vita, alcuni dei luoghi più belli a Firenze e dintorni, grazie alla collaborazione dell'Associazione Città Nascosta.

Ricordiamo che Corri la Vita sostiene il **Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro- Lilt** di Villa delle Rose attraverso la Lega Tumori.





Ascoltare il corpo. Due incontri con Virgilio Sieni



“Staremo col corpo attraverso semplici esercizi sull'origine del gesto. Il corpo che siamo ci propone infinite forme di attenzione che ad ogni passo svelano meraviglie nascoste.”

Virgilio Sieni, Una danza per voi

C'è un momento, nel cammino della cura, in cui il corpo – ferito, trasformato, faticoso da abitare – chiede di essere ascoltato di nuovo. Non più come strumento o come limite, ma come presenza viva, come voce che racconta.

È da questo desiderio che nasce l'incontro, promosso da **Corri la Vita**, tra i pazienti del Centro di Riabilitazione Oncologica **CeRiOn ISPRO-LILT** di Firenze e il coreografo **Virgilio Sieni**, una delle figure più poetiche e visionarie della danza contemporanea italiana. A fine luglio, ventisette persone – uomini e donne che hanno attraversato o stanno attraversando un percorso oncologico – si sono ritrovate nella grande sala di Cango per un laboratorio di movimento e ascolto condotto da Sieni. Per quasi due ore il tempo ha cambiato ritmo: ogni gesto è diventato un modo per riconoscersi, per abitare di nuovo il proprio corpo, per riscoprirne la forza silenziosa e la grazia nascosta.

“Ci porremo come se dovessimo re-imparare a camminare, frequentando gesti e movimenti che possiamo e sappiamo fare, ma proposti in maniera poeticamente diversa.”

Virgilio Sieni

“Non serve saper danzare” aveva detto Sieni all'inizio. “Serve solo lasciarsi attraversare dal movimento”. E così è stato: passo dopo passo, sguardo dopo sguardo, il gruppo si è trasformato in una comunità che danza, unita da un respiro comune, da una leggerezza ritrovata.

Da quell'esperienza è nata una seconda avventura,

ancora più simbolica: le **Florence Dragon Lady LILT**, squadra di donne operate di tumore al seno che pagaiamo insieme sul dragone, hanno lavorato con Sieni e con l'assistenza artistica di **Maria Vittoria Feltre** per creare una coreografia sull'acqua, intitolata **“Scorrere”**.

Gesti misurati, sincronie delicate, piccoli riti di contatto e fiducia che hanno trovato il loro compimento la mattina di Corri la Vita, quando il dragone si è mosso lentamente sull'Arno, come un grande corpo collettivo in armonia.

Due esperienze diverse, ma unite da un filo invisibile: la possibilità di ritrovare sé stessi attraverso il movimento, di dare forma e voce a ciò che spesso le parole non sanno dire.

In questi incontri il corpo, che ha attraversato la malattia, è tornato spazio di libertà, di emozione, di cura reciproca.

Le voci delle Florence Dragon Lady LILT

Nei racconti che seguono, le testimonianze delle Florence Dragon Lady LILT restituiscono l'intensità di quei momenti: la commozione, la sorpresa, la gioia. Perché danzare, insieme, anche solo per un istante, può diventare un modo per tornare vivi — nel senso più pieno e profondo della parola.

Scorrere. Così Virgilio Sieni immagina la sua performance in dragon boat per Corri la Vita 2025, insieme alle Florence Dragon Lady – Lilt: una barca che diventa metafora, corpo fluido che attraversa il fiume e il tempo, gesto che si apre a mille interpretazioni. È il viaggio, la cura, la continuità del respiro. Dopo giorni di prove alla Canottieri Comunali Firenze, dove le “azioni” hanno preso forma come onde, la performance si è svolta domenica 28 settembre, nell'abbraccio scenografico dell'Arno tra Ponte alle Grazie e Ponte alla Carraia. Il silenzio è pieno, denso di attesa. Solo il battito



del tamburo ne scandisce il ritmo, in dialogo con i rintocchi del Duomo che segnano il mezzogiorno. In lontananza, il mormorio della città che “corre la vita” — un’eco di passi, applausi, stupore — si dissolve sull’acqua. Le pagaie si sollevano insieme, lente, come ali che respirano. Si innalzano verso il cielo e ricadono nel fiume, tracciando cerchi magici, in un fluire che è danza e preghiera. È un teatro a cielo aperto: i lunganari disegnano le quinte, i palazzi si specchiano nell’acqua e il Ponte Vecchio, immobile, sul passaggio del drago. Il pubblico si affaccia alle spallette, assorto, incantato — come se per un istante il tempo stesso avesse imparato a scorrere più piano. *Cecilia*

Una nuova ed emozionante esperienza con il dragone, movimenti lenti e sincronia quasi impensabile, ascoltando quello che c’era intorno a noi, il suono delle campane, le persone che ci applaudivano, la dolce e calda voce di Maria Vittoria. Noi che stranamente riusciamo a mantenere il silenzio più assoluto, la concentrazione, magia in Arno. *Sonia*

Maria Vittoria ci ha fatto vivere un’emozione inimmaginabile. Noi che andiamo a tempo nel silenzio più assoluto e che mi ha fatto sentire ancora più aggrappata alle mie compagne di barca in uno scenario meraviglioso della nostra Firenze. *Maria*

Un’esperienza unica, magica: tutte si pagaiava in sintonia in un religioso silenzio solo il rumore dell’acqua... l’emozione è stata intensa, profonda, mi sono sentita tutt’uno con le mie compagne, il cuore riscaldato. La presenza di Maria Vittoria che con la sua dolcezza, umanità ha fatto sì che si avverasse la nostra aspettativa di riuscire a realizzare il nostro scopo. *Annarella*

Luci ed ombre si rincorrono sull’acqua increspata del fiume. Il suono del tamburo scandisce

i movimenti, lenti, ponderati. Sono concentrata. L’animo vaga. E come foglie strappate dal vento Dai rami degli alberi d’autunno, I pensieri inutili abbandonano la mia mente. *Elisabetta*

Il ritmo del tamburo, la calda voce di Maria Vittoria, le pagaie che si muovono all’unisono, il silenzio e la pace dentro di noi, mentre il mondo là fuori ci incita, ci incoraggia, noi andiamo avanti tutte insieme. *Paola*

... un corpo unico... un meraviglioso animale che volteggia in acque argentate, con molte zampe, sincrone, eleganti, a momenti delicate, altrimenti possenti... con un intento unico...portare alle persone gioia, calore, speranza. *Annalisa*

Bella e magica esperienza grazie alla pazienza e dolcezza di Maria Vittoria. In una location unica pagaiare in silenzio al ritmo del tamburo mi ha fatto capire ancora una volta l’importanza e la bellezza del ritmo, del guardarsi e muoverai insieme, di essere un unico corpo. *Carla*

Vogare tutte insieme, trasformare cicatrici in danza, le lacrime di Maria Vittoria più di mille parole... emozioni indimenticabili. *Claudia*

È stato davvero un privilegio partecipare a Scorrere in occasione di Corri la Vita 2025. Scorrere ci ha consentito di scivolare sull’acqua con l’armonia che noi cerchiamo nella riabilitazione dopo il tumore che ha sconvolto e creato inciampi nel nostro cammino. La giornata splendente ci ha fatto sentire colme di energia, in una bolla di luce, con un desiderio ed un coraggio di vivere incredibili. Il nostro messaggio di speranza ha trovato in Scorrere il verbo che si è fatto sostanza e che ci auguriamo possa servire a chi sta attraversando la malattia. Ora, ancora di più sappiamo che non c’è solo buio, paura, stridere, ma

anche la possibilità di leggerezza armoniosa, unione, condivisione. Grazie grazie a Maria Vittoria che ci ha seguito con dedizione, professionalità, affetto vero. *Susanna*

In dragone con le mie sorelle spirituali. Calma, silenzio, concentrazione e consapevolezza che possiamo goderci la vita istante per istante. Nel presente. *Laura*

Scorrere... lento... e leggero Nel nostro dragone... nel nostro fiume ... nella nostra adorata città circondata dalle espressioni sorridenti e un po’ stupite degli spettatori... dal suono delle campane di mezzogiorno... dalla concentrazione di tutte noi dragonesse e madonne fiorentine... insieme... in quel momento Mi sento piena di gioia a far parte di tutto ciò e non importa il passato... l’importante è esserci... e tutto scorre via semplicemente. *Francesca*

Tutto scorre....ma non scompare l’emozione, la condivisione e la profonda gratitudine di aver vissuto insieme a voi e a Maria Vittoria un’esperienza di toccante bellezza ed armonia. *Rossana*

Le campane suonano i rintocchi di mezzogiorno, noi, sul nostro dragone, guidate da Maria Vittoria iniziamo a scorrere....scorre l’acqua nostra amica, scorrono i nostri pensieri, scorrono le nostre emozioni e all’improvviso sembra che il tempo si sia fermato. Siamo un solo corpo, un solo gesto che diventa sostanza. Il tam tam del tamburo diventa il battito di un solo cuore. Il dragone prende forma, a volte di un millepiedi a volte di un uccello che prende il volo. Le pagaie si alzano e si abbassano come petali di un fiore che si apre e si richiude. L’aria sembra ferma ad ascoltarci e sentiamo una forte emozione che ci unisce a tutte le persone che ci guardano dalla riva. Ora le lacrime possono scorrere. Ringrazio la vita e tutte le persone che me la rendono speciale! *Eurosia*

LILT Firenze: promuovere salute, ogni giorno

Facciamo il punto sulle nostre attività di prevenzione primaria

Con LILT Firenze la prevenzione diventa concreta, quotidiana e vicina alle persone. Anche nel 2025 continuiamo a promuovere stili di vita sani, aiutando cittadini, studenti e famiglie a fare scelte consapevoli per la propria salute.

Smettere di fumare: un percorso su misura

Da anni LILT Firenze accompagna chi vuole dire addio al fumo, con percorsi individuali o di gruppo, oggi arricchiti anche da un supporto farmacologico, facoltativo. Tutto parte da un colloquio di orientamento gratuito per i soci LILT, un momento prezioso per disegnare su misura il percorso più adatto. Come un sarto sceglie il tessuto giusto, i nostri professionisti ricostruiscono la storia del fumatore, valutano dipendenza e motivazione.

Nel 2025 sono già stati realizzati oltre 50 colloqui, segno di un interesse crescente verso la libertà dal fumo.

Per chi sceglie un percorso di gruppo (o individuale), che prevede un contributo a carico dei partecipanti, sono previsti otto (o sei) incontri serali condotti da professioniste formate sul metodo motivazionale LILT.

Gruppi di sostegno: insieme è più facile

Per chi sta pensando di smettere – o vuole restare libero dalle sigarette e dai nuovi prodotti a base di nicotina – LILT organizza incontri gratuiti aperti a tutti, che offrono informazioni, incoraggiamento e scambio di esperienze.

Nel 2025 si sono già tenuti tre gruppi di sostegno (aprile, maggio, settembre) e un quarto è previsto per il 16 dicembre. Partecipare è semplice: basta una telefonata o una mail!

Festa degli Stili di Vita: imparare divertendosi

Il 2 aprile, al Teatro Cartiere Carrara, si è svolta la Festa degli Stili di Vita, organizzata con la Società della Salute di Firenze e altri partner, rivolta agli studenti e a tutta la cittadinanza. Al “tavolo fumo”, guidato dalle dott.sse Chiara Cresci (Careggi) e Silvia Marini (LILT), si è riflettuto in modo giocoso su temi come fumo e sport, impatto am-

bientale e nuovi prodotti del tabacco. I partecipanti hanno anche raccolto mozziconi nei dintorni del teatro, realizzando un video poi presentato in plenaria. Al “tavolo alimentazione”, condotto dalle dottoresse Elisa Sereno (USL TC) e Simonetta Salvini (LILT), si è parlato di prevenzione dei tumori attraverso scelte alimentari equilibrate, con strumenti interattivi per coinvolgere il pubblico. L'iniziativa ha unito informazione, partecipazione e impegno civico, dimostrando che la prevenzione può essere anche divertente.

La LILT nelle scuole

La prevenzione parte dai più giovani: per questo LILT Firenze aderisce al programma nazionale “Guadagnare Salute con la LILT”, approvato dai Ministeri della Salute e dell'Istruzione. Negli Istituti Pascoli (Firenze) e Balducci (Pontassieve), gli studenti promuovono salute tra pari attraverso attività di peer education su fumo, alimentazione, alcol, movimento, dipendenze e sessualità in collaborazione con la USL Toscana Centro. Negli istituti Saffi e Galilei, l'attenzione si è rivolta al tabagismo e ai nuovi prodotti a base di nicotina, con laboratori e creazione di materiali per le giornate nazionali della prevenzione. L'Istituto Saffi è risultato vincitore del concorso nazionale “Scuole Libere dal Fumo”, mentre i ragazzi del Galilei hanno raccolto oltre 2.500 mozziconi di sigaretta nel quartiere della scuola.

Passeggiate della Salute e attività per adulti

Prosegue anche l'impegno con gli adulti, in collaborazione con i Gruppi “Salute è Benessere” dei quartieri fiorentini. Le Passeggiate della Salute offrono momenti di movimento all'aria aperta e brevi “pillole” informative su fumo e stili di vita sani. Anche il Centro dell'Età Libera CAMPA del Galluzzo ha ospitato un nostro intervento dedicato alla promozione della salute.

Tutte queste attività sono possibili anche grazie ai nostri sostenitori, tra cui la Chiesa Valdese e il progetto nazionale Guadagnare Salute con la LILT. Grazie a tutti!

PROVA LA
LIBERTÀ,
LASCIA INDIETRO
LA SIGARETTA!

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





Il fenomeno dei social running club: correre come esperienza di connessione

Intervista a Chiara Cecconi, fondatrice dei Florence Runners



Ormai è un fenomeno sotto gli occhi di tutti: correre in gruppo sta diventando una vera e propria tendenza nel mondo del running. A chi non è capitato di incontrare al parco sotto casa o nel centro storico della propria città, un gruppo di corridori vestiti tutti uguali, magari con presenza di casse musicali indossate da alcuni di loro? Sto parlando dei **social running club**, fenomeno in netta crescita nel 2025. La stessa società Strava, creatrice di una delle app di tracking sportivo

messo all'amico di allenamento. Ed alla fine siamo rimasti soddisfatti della scelta fatta.

Addio quindi al motto "work hard, play hard" per un **approccio più bilanciato**.

Allenamenti più brevi, giorni di recupero e attenzione al benessere mentale sono diventati le priorità per chi corre.

Ne sa qualcosa **Chiara Cecconi**, grande appassionata di corsa e fondatrice del gruppo **Runners of Florence**, a cui chiediamo di parlarci un po' di questa tendenza.

“L'allenamento di gruppo rende la fatica più piacevole da affrontare, poiché condivisa”

più amate dai corridori, ha recentemente svolto uno specifico studio da cui sono emersi dati interessanti: **la partecipazione ai club di corsa è aumentata del 59% nel 2024**, con un incremento dell'89% tra le donne.

E non si tratta solo di condividere una stessa passione: il 58% delle persone ha dichiarato di aver fatto nuove conoscenze attraverso gruppi di corsa e, qualcuno, trovando anche l'amore. Correre is the new Dating, dichiara qualcuno!

E come dargli torto? Pensiamoci bene: l'allenamento di gruppo non solo rende la fatica più piacevole da affrontare, poiché condivisa. Quante volte ci è successo che siamo andati a correre, in palestra senza nessuna voglia, ma perché lo avevamo pro-

Buongiorno Chiara! Presentati brevemente e dicci da dove nasce questa tua passione per la corsa.

Grazie! La mia passione per la corsa è nata quando avevo 20 anni. Un'amica ed io abbiamo deciso di metterci alla prova correndo insieme. Da quel momento non abbiamo più corso da sole. È stato un modo bellissimo per rafforzare la nostra amicizia e ci ha portato a partecipare a diverse gare, dalle 10 km fino alle mezze maratone. Durante il mio master a Roma, ho scoperto un gruppo storico che mi ha fatto scoprire la città correndo e mi ha fatto sentire parte di una comunità. È lì che ho capito quanto correre in gruppo potesse essere inclusivo. Ho continuato a farlo anche quando mi sono spostata in altre città per lavoro, come a Milano e a Parigi.

Correre come esercizio fisico ma anche come attività di connessione tra persone e condivisione di una propria passione... come nasce l'idea dei Runners of Florence?



Quando sono tornata a Firenze, ho voluto ricreare quell'ambiente accogliente che avevo trovato a Roma. L'idea era quella di offrire a residenti, visitatori e stranieri un modo per sentirsi parte della città, attraverso la corsa. Così è nato Runners of Florence, un gruppo che unisce persone con la stessa passione, che corre insieme ogni martedì sera, esplorando il centro storico con musica e allegria. Volevo che nessuno si sentisse solo, e che tutti potessero trovare una casa nella nostra community.

Chi sono i partecipanti? E come sono cambiati nel tempo?

I partecipanti sono principalmente persone tra i 25 e i 45 anni, ma il gruppo è aperto a tutti. All'inizio eravamo pochi amici, ma col tempo siamo cresciuti tantissimo. Oggi abbiamo runner di ogni tipo: chi corre per allenarsi seriamente, chi lo fa per socializzare, chi è appena arrivato in città e cerca nuovi contatti. La diversità è la nostra forza.

Siete arrivati a numeri importanti, sia di partecipazione che di allenamenti settimanali, addirittura con tipologie di percorsi ed allenamenti diversi.

Sì, la crescita è stata sorprendente! Ogni martedì ci ritroviamo al

Ma possono partecipare tutti? Se sì, come?

Assolutamente sì! Basta registrarsi ad ogni singolo evento che trovate sul nostro sito runnersofflorence.com e per restare aggiornati, consigliamo anche di seguirci su Instagram: [Runners_Of_Florence](https://www.instagram.com/Runners_Of_Florence).

Come è stata la risposta della Città?

La Città ha risposto con entusiasmo. Collaboriamo con realtà locali come bar, ristoranti, ostelli, hotel, collettivi di ragazzi che organizzano eventi musicali; scegliamo location diverse per rendere ogni corsa speciale. Siamo attenti a non impattare sulla mobilità cittadina: d'estate ci alleniamo alle Cascine, dove c'è spazio e tranquillità. Cerchiamo sempre di essere rispettosi e integrati nel tessuto urbano.

Come spieghi questo boom del running in generale, e soprattutto dei social club?

Credo che il running sia diventato molto più di uno sport: è uno strumento di connessione. I running club come il nostro offrono un'esperienza che va oltre l'allenamento. Si crea una rete di amicizie, si condividono emozioni, si scopre la città. È un modo per sentirsi parte di qualcosa, soprattutto in un mondo



che ognuna sia un'occasione per stare bene, non solo fisicamente ma anche emotivamente.

Progetti futuri? Nuove collaborazioni in vista?

Sì, lavoriamo sempre a nuove collaborazioni con brand, realtà locali e culturali. Ci piacerebbe essere sempre più presenti nelle manifestazioni fiorentine, come la Firenze Marathon, dove già supportiamo con entusiasmo. Vogliamo continuare a crescere, mantenendo però sempre il nostro spirito inclusivo e comunitario.

Infine, un tuo sogno nel cassetto... come vedi i Runners of Florence tra 5 anni?

Il mio sogno è che Runners of Florence diventi un punto di riferimento internazionale per chiunque passi da Firenze. Vorrei che fosse conosciuto come un luogo dove si corre, si ride, si scopre la città e si fanno amicizie. Un gruppo che continua a crescere, ma che non perde mai la sua anima: quella di un gruppo di amici che corre insieme.

“ Volevo che nessuno si sentisse solo,
e che tutti potessero trovare una casa nella
nostra community ”

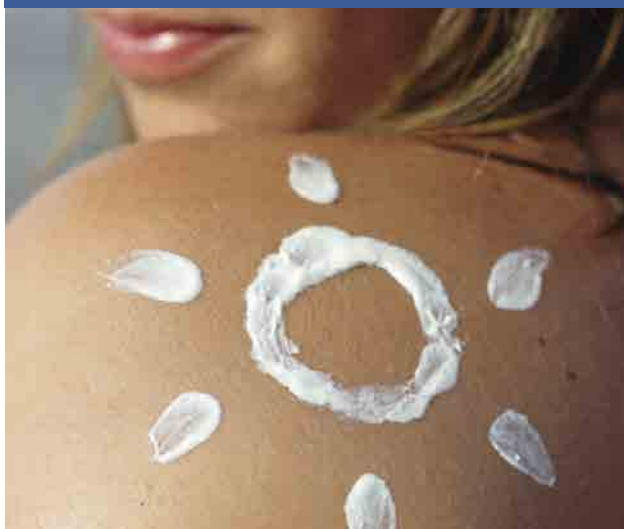
Yellow Hostel su Viale Redi, e da lì partiamo in gruppi divisi per velocità con percorsi di circa 10 km. Organizziamo anche eventi in diversi giorni della settimana, da sessioni più tecniche o rilassate, a seconda delle esigenze. La musica ci accompagna sempre, rendendo ogni corsa un'esperienza sociale. La diversificazione è fondamentale per accogliere tutti.

sempre più frenetico.

Quindi... allenamento ma anche divertimento.

Esatto! Dopo la corsa, spesso ci fermiamo per una birra o una pizza insieme. Organizziamo weekend di corsa unendo anche altri sport come lo yoga ed il trekking, eventi musicali di giorno, e momenti di convivialità. Vogliamo

Ambulatorio prevenzione melanoma



Il melanoma cutaneo e i carcinomi cutanei sono tumori in continuo aumento, favoriti in particolare dall'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti.

La LILT Firenze ha un **ambulatorio di prevenzione melanoma** ospitato nei locali della Misericordia di Badia a Ripoli in via Chiantignana 26, dotato di un dermatoscopio digitale di ultima generazione.

Per accedere all'ambulatorio non serve la richiesta del medico e ci sono agevolazioni per i soci LILT Firenze.

Per informazioni o prenotazioni chiamare la sede LILT allo 055.576939.

@ Per rimanere informato sulle nostre attività iscriviti alla **newsletter** sul sito **legatumorifirenze.it**

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

**Diventa anche tu
volontario LILT**



Foto: Freepik

*Buone
Feste*



Foto: Freepik



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.