

La Nostra Salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2015

L I L T

TANTI AUGURI PER UN NATALE FORTUNATO

Sostenere la Lega Italiana
per la Lotta contro i Tumori
sarà la tua vincita
più importante.
Con poco
puoi fare molto.



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.





Editoriale

Presidente Alexander Peirano

Cari amici,

siamo a fine anno, tempo di bilanci, e vorrei ricordare con voi alcuni momenti del 2015 particolarmente significativi.

Il decennale del CeRiOn che si è svolto a luglio è stato un momento di grande soddisfazione per operatori e utenti. Abbiamo celebrato un modello di intervento riabilitativo psico-fisico unico nel suo genere, che prende in carico il paziente a 360 gradi. Tutto questo grazie alla collaborazione e condivisione di risorse tra Servizio Pubblico (Ispo) e Associazione di Volontariato (Lilt), con il prezioso contributo di Corri la Vita, che ha portato ad erogare in dieci anni circa 70mila prestazioni.

Ricorderemo il 2015 anche come anno di costituzione di una Delegazione Lilt nel comune di Scandicci. Le Delegazioni comunali sono un aiuto importante per rendere più capillare l'intervento della Lega sul territorio e grazie alla disponibilità di un gruppo di volontari di Scandicci possiamo adesso contare su un ulteriore sostegno.

L'ultima domenica di settembre si è svolta la tredicesima edizione di Corri la Vita che come ogni anno ha registrato un grandissimo successo. Ringrazio Bona Frescobaldi per la fiducia con cui conferma la presenza della Lilt a fianco di Corri la Vita per l'organizzazione dell'evento. Siamo orgogliosi di poter dare il nostro contributo a una manifestazione di tale portata.

Ed è proprio in occasione di Corri la Vita che abbiamo inaugurato l'attività del camper donatoci da Laika che abbiamo allestito come ambulatorio. Sono state effettuate numerose visite di prevenzione melanoma e sono in programma vari eventi che prevedono la presenza dell'unità mobile, in particolare in collaborazione con Aziende fiorentine che vogliono promuovere la prevenzione tra i propri dipendenti.

Nel 2015 ricordo inoltre che siamo riusciti a

mantenere il finanziamento di un medico all'Unità di

Cure Palliative della zona nord

Ovest (che effettua più di un terzo degli interventi totali sul territorio), che abbiamo proseguito gli incontri di prevenzione nelle scuole fiorentine e che sono partiti due importanti progetti: uno finanziato dalla nostra Sede Centrale sul sostegno agli uomini operati di tumore alla prostata e l'altro finanziato da Corri la Vita sulla creazione di una App sul tumore della mammella.

Vi informo infine che con il Consiglio Direttivo abbiamo dato mandato per sistemare il seminterrato della sede, soggetto a continui allagamenti che stavano minando la salubrità e solidità dell'edificio. Ci auguriamo che tali interventi risolvano definitivamente il problema e possano permetterci di utilizzare i locali attualmente inutilizzabili per attività della Lega risparmiando così risorse.

Concludo ringraziando i membri del Consiglio Direttivo che con me hanno l'onore e l'onore di guidare l'Associazione, il Collegio dei Revisori dei Conti, i dipendenti e i collaboratori tutti. Grazie anche alle Istituzioni che ci supportano da sempre riconoscendo l'importanza del nostro lavoro, alle Associazioni che collaborano con noi nello spirito di "fare rete" di cui siamo da sempre convinti sostenitori e grazie di cuore ai nostri volontari per il fondamentale aiuto che ci danno mettendosi a servizio della Lilt.

Un grazie particolare a voi, che con le vostre donazioni siete i protagonisti della lotta contro il cancro che portiamo avanti quotidianamente.

Ci aspetta un nuovo anno ricco di sfide che la nostra missione di prevenzione e lotta ai tumori comporta e siamo certi che voi soci dividerete con noi l'orgoglio di appartenere a questa Associazione.



© istockphoto.narivikk



Parlare di prevenzione nelle scuole: il metodo della “peer education”

Intervista alla **dott.ssa Silvia Marini**, referente Lilt per la prevenzione nelle scuole

La Lilt da anni si occupa di prevenzione primaria nelle scuole fiorentine con interventi che promuovono in particolare la lotta contro il fumo di sigaretta tra i giovani, in collaborazione con il servizio di Educazione alla Salute della Asl 10.

Abbiamo chiesto alla **dott.ssa Silvia Marini**, referente Lilt per le attività di prevenzione nelle scuole, di parlarci dell'ultimo progetto attivato e dei metodi utilizzati.



Dott.ssa Marini, la Lilt ha promosso un progetto triennale di prevenzione nelle scuole giunto lo scorso anno alla sua fase conclusiva. Può raccontarci come si è strutturata l'attività?

Il progetto “Io fumo...tu hai fumato...lui non fumerà!” è stato realizzato nel triennio scolastico 2012-2015 e ha coinvolto 9 classi del Liceo Scientifico Antonio Gramsci e 3 classi della Scuola Secondaria di I grado Don Milani di Firenze, per un totale di 243 studenti. La programmazione delle attività, condivisa con gli operatori ASL e con i referenti scolastici per la salute (in questa esperienza i docenti di scienze) si è articolata in tre fasi diverse. La prima fase è stata dedicata all'individuazione di 10-12 studenti della II classe Liceo, interessati al tema della salute e motivati ad approfondire le di-

“non si interviene più sui ragazzi ma si lavora *con* i ragazzi”

namiche del tabagismo in una serie di incontri pomeridiani. Successivamente questi studenti hanno elaborato alcuni materiali - stimolo (es. cartelloni, presentazioni power point, questionari, etc.) per condurre dibattiti sull'abitudine al fumo con i loro compagni di classe, supportati dagli operatori. L'anno successivo, nella seconda fase progettuale, si

è ricostituito un nuovo gruppo di studenti di III classe Liceo (in parte gli stessi dell'anno precedente, in parte nuovi), cui è stato proposto un ampliamento formativo con 3 incontri focalizzati sulle tematiche della comunicazione efficace, della salute e della sana alimentazione. L'obiettivo di questa seconda fase è stato quello di favorire l'acquisizione da parte del gruppo di conoscenze specifiche e di capacità relazionali utili per confrontarsi con gli studenti più piccoli, delle II classi Liceo,

durante incontri dedicati.

La terza fase, infine, avvenuta lo scorso anno scolastico, ha previsto il coinvolgimento degli studenti della II classe della Scuola Media Don Milani in incontri di riflessione sul tabagismo condotti dagli studenti del liceo Gramsci che avevano svolto il percorso formativo negli anni precedenti. A seguito di questa esperienza le 3 classi medie hanno elaborato alcuni materiali (canzoni, cartelloni, video, etc.) per il concorso finale del progetto inerente la lotta contro il tabagismo.

Cosa significa “peer-education” e come questo moderno approccio è stato inserito nel progetto?

La “peer education”, che letteralmente si traduce “educazione tra persone pari”, è una strategia educativa volta ad attivare in modo naturale un passaggio di conoscenze, informazioni, emozioni ed esperienze tra persone appartenenti al medesimo status, pari tra loro.

Dominante e centrale è la qualità della relazione e della comunicazione che si crea tra ricevente ed emittente sia a livello esperienziale che emotivo. Per queste caratteristiche tale approccio viene utilizzato sempre più negli ultimi anni nei programmi di prevenzione rivolti agli adolescenti dando luogo ad un importante cambiamento di prospettiva rispetto al passato: non si interviene più sui ragazzi ma si lavora *con* i ragazzi.

La finalità è quella di rendere i giovani protagonisti e responsabili in prima persona della propria educazione alla salute in base alle loro risorse e in particolare alle loro capacità di comunicare in modo efficace.

Nel progetto “Io fumo...tu hai fumato...lui non fumerà!”, come abbiamo accennato prima, alcuni studenti del Liceo Gramsci, dopo un’adeguata formazione sono diventati peer educator e, a loro volta, hanno formato e informato i loro stessi pari sul tema del tabagismo tra i giovani senza tenere una lezione frontale e senza assumere un atteggiamento giudicante. Attraverso l’utilizzo dei medesimi codici verbali e non verbali essi sono diventati parte del gruppo e agenti di cambiamento in quanto hanno favorito un clima di fiducia nel quale si sono attivati spontaneamente processi di libero confronto su informazioni, vissuti ed emozioni.

La peer education, inoltre, potenzialmente porta vantaggi non solo a coloro che ricevono il messaggio, ma anche a coloro che lo trasmettono. Il ruolo di educatore tra pari, infatti, impegna attivamente i ragazzi che spesso rafforzano la loro personalità attraverso un processo di crescita personale e di acquisizione di “life skills” (competenze per la vita). Di questo cambiamento si sono accorti in particolare i docenti del Liceo Gramsci che hanno visto un’evoluzione significativa in alcuni studenti.

La Lilt si è sempre occupata in particolare di interventi

nelle scuole contro il tabagismo. Ultimamente gli incontri rivolti ai ragazzi cercano di abbracciare una visione più ampia sui corretti stili di vita (comprendendo alimentazione e attività fisica). Pensa che anche questi temi possano essere affrontati con l’approccio della peer-education?

Sì, ritengo che questo sia possibile soprattutto per il target di destinatari, ossia gli adolescenti, a cui solitamente si rivolgono gli interventi che utilizzano questa metodologia. In questa fase della vita, infatti, i giovani nutrono un profondo bisogno di riconoscimento e di appartenenza rispetto al gruppo dei pari e ciò li spinge a ricercare nel tempo vari, e spesso diversi tra loro, modelli di riferimento al fine di costruire la propria identità. È sulla scia di questi bisogni condivisi che si struttura la peer education il cui strumento privilegiato è la comunicazione paritaria capace di rendere efficace la trasmissione e la recezione di un messaggio. Secondo questa prospettiva tale metodologia, quindi, risulta applicabile in ambito preventivo a varie tematiche della salute come il comportamento alimentare corretto e la lotta contro la sedentarietà.

Nel suo lavoro nelle scuole con i ragazzi ci sono ricordi particolarmente significativi che può condividere con noi?

È con grande piacere che ricordo l’impegno dei ragazzi nel programmare e realizzare le atti-



La dott.ssa Silvia Marini.

vità in occasione della Giornata Mondiale senza Tabacco del 31 maggio, ogni anno a conclusione di ciascuna fase progettuale. Come dimenticare l’entusiasmo dei partecipanti e delle rispettive tifoserie durante la “partita di calcio tra fumatori e non fumatori”, oppure la cura dedicata dagli studenti a organizzare la “caccia al tesoro della salute” e ancora l’originalità dello “scambio tra dolcetti (cucinati da alcune studentesse e davvero deliziosi!) e sigarette” nei corridoi del Liceo durante l’intervallo. Del secondo anno, invece, ricordo la curiosità e l’interesse degli studenti del Gramsci nei confronti dell’atleta nazionale del CONI Maurizio Checcucci, che fu invitato a incontrare i ragazzi portando la propria esperienza come testimonial di stili di vita salutari. E, infine, dello scorso anno mi rimane la tenera immagine di un gruppo di studenti di 13 anni della scuola Don Milani, molto emozionati, che cantano una canzone rap contro il fumo (scritta da loro!) davanti a un auditorium pieno di altri studenti, professori e genitori.





CORRI LA VITA

Un nuovo successo
con oltre 34.000 partecipanti!

Il rosa protagonista della **XIII edizione di Corri la Vita**, rosa fucsia come le 34.000 maglie offerte da **Salvatore Ferragamo** che hanno colorato Firenze domenica 27 settembre, rosa come il colore simbolo della lotta al tumore al seno, per cui sono stati raccolti 540.000 euro.

A dare il via alla manifestazione da Piazza Duomo lo showman **Carlo Conti** insieme al Sindaco di Firenze **Dario Nardella** e alla Presidente di Corri la Vita Onlus **Bona Frescobaldi**.

Accolti con grande affetto gli ospiti che sul palco sotto la Loggia dei Lanzi in Piazza della Signoria hanno affiancato la speaker di Lady Radio/RDF **Eva Edili**: il cantante **Gianni Morandi**, che da buon sportivo ha corso affrontando il percorso di 12,8 Km, la presentatrice **Milly Carlucci** che, come una vera regina del palcoscenico, ha saputo coinvolgere tutti i presenti, la moglie del premier **Agnese Renzi**, sul palco per premiare i bambini, il capitano di ACF Fiorentina **Manuel Pasqual** da molti anni legato all'iniziativa, il canottiere e Campione del Mondo Junior di velocità 2015 k4 1000 mt **Tommaso Freschi**, il comico e speaker radiofonico **Gianfranco Monti**, **alcune pazienti di Ce.Ri. On.** che hanno raccontato la loro esperienza.

I fondi raccolti, grazie alla generosità degli iscritti e delle aziende sostenitrici, sono destinati a progetti di cura e riabilitazione per donne malate di tumore al seno. Tra questi il **Ce.Ri.On.** di Villa delle Rose tramite la **LILT Firenze**; **File** Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus; il portale che riunisce le Breast Unit italiane **SenoNetwork**; **Dama-25**, programma promosso da Ispo per il miglioramento delle abitudini alimentari ed attività fisica in donne giovani a rischio per ridurre le probabilità di tumore alla mammella; **Tecnica 3D** a Respiro trattenuto per la riduzione del rischio di danno cardiaco in donne affette da tumore mammario sinistro e candidate a trattamento Radioterapico adiuvante, promossa dall'Azienda Sanitaria 10 di Firenze; **APP LILT Firenze** sul tumore alla mammella, progettata con la collaborazione di Ispo e dell'Azienda Sanitaria fiorentina; Rimozione percutanea di piccole neoplasie mammarie Breast Lesion Excision System (**BLES**) realizzata da Azienda Ospedaliera Careggi.

**Prossimo appuntamento domenica
25 settembre 2016!**





Il GIST: un tumore raro del tratto gastrointestinale

Intervista alla **dr.ssa Beatrice Mallardi, gastroenterologa**

Cari lettori, in questo numero ci occupiamo di una malattia tumorale piuttosto rara, ma che forse in passato non è stata sempre diagnosticata. Sto parlando dei “tumori stromali del tratto gastrointestinale”, detti anche con una sigla GIST.

Per affrontare l'argomento, ho invitato un'ospite che i nostri lettori già conoscono, la **dr.ssa Beatrice Mallardi**, gastroenterologa che lavora presso l'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica - ISPO, dove si occupa prevalentemente di Endoscopia Digestiva.

Cara Beatrice, puoi darci qualche informazione su cosa sono i GIST?

I GIST (tumori stromali del tratto gastrointestinale) si formano quando le cellule del tratto gastrointestinale si moltiplicano in modo anomalo. Quando parlo di tratto gastrointestinale mi riferisco a quella parte dell'apparato digerente costituito da un canale lungo circa 11 metri nell'adulto e che comprende l'esofago, lo stomaco, l'intestino tenue e l'intestino crasso. I GIST rientrano nella categoria dei sarcomi dei tessuti molli. I sarcomi sono tumori rari, fatti da cellule che somigliano a quelle del tessuto connettivo (cioè muscolare, adiposo, delle pareti vascolari, osseo e cartilagineo). I GIST, in particolare, sono assimilabili a sarcomi che hanno origine nel tratto digerente, dall'esofago all'ano.

Si conoscono le cause di questo tumore?

Beh, sappiamo che esiste una specifica alterazione nel DNA (codice genetico della cellula) che comporta l'attivazione costante di un enzima

(proteina) chiamato KIT, che provoca la crescita del tumore. Proprio grazie alla comprensione del meccanismo di trasformazione tumorale sono state trovate nuove terapie molecolari mirate per questo tipo di tumore, che agiscono direttamente sull'enzima alterato, “spegnendone” l'attività e bloccando la proliferazione incontrollata delle cellule.

Quante persone si ammalano di GIST?

È un tumore raro, non conosciamo bene l'incidenza della malattia (numero di nuovi casi in un anno), ma si ritiene che ogni anno circa 500-1.000 persone in Italia possano sviluppare un GIST.

C'è differenza di sesso o di età nella frequenza del tumore?

No, non ci sono differenze di sesso o di età: ne sono colpiti in modo uguale sia gli uomini sia le donne e, anche se sono più frequenti nelle persone di età superiore a 50 anni, questi tumori possono manifestarsi ad ogni età.

Puoi dirci con che disturbi si manifestano?

Questi tumori possono dare disturbi diversi, come per esempio una massa nell'addome, che può diventare palpabile o visibile, anche nel corso

di esami o visite fatte per altri motivi. Oppure si può avere un sanguinamento gastroenterico. Infatti, ci sono casi in cui i GIST vengono diagnosticati in maniera del tutto imprevista, per un sanguinamento dalla bocca o dal retto o all'interno dell'addome. In questi casi, si può sviluppare un quadro acuto che richiede un intervento di urgenza. Il tumore può dare anche sanguinamenti minori, con conseguente anemia.





E quali sono gli organi più colpiti?

Circa il 50% dei GIST si sviluppa nello stomaco e quasi il 30% nell'intestino tenue. Meno del 20% dei GIST origina nell'esofago, nel colon e nel retto. A volte i GIST si sviluppano al di fuori del tratto intestinale, comunque nell'addome.

Con quali esami si riesce a individuarli?

Ovviamente, data la loro sede, con l'ecografia dell'addome, la TC (Tomografia Computerizzata) o la Risonanza Magnetica. Fondamentali sono anche la gastroscopia e la colonscopia, nei casi localizzati nello stomaco o nel colon-retto, esami con i quali si può anche fare un prelievo di tessuto tumorale (biopsia) per l'esame istologico al microscopio. Se c'è una massa addominale, la biopsia può essere eseguita anche sotto guida TC o ecografica, mentre altre volte è necessario un vero e proprio intervento chirurgico di laparotomia.

Sul campione prelevato viene effettuata la diagnosi. È molto importante cercare la presenza dell'enzima KIT (CD117), che viene rivelata grazie a una particolare colorazione del tessuto prelevato, detta colorazione immunohistochimica.

Parliamo quindi di terapie. Quali sono quelle più indicate?

Direi che prima di tutto la chirurgia rappresenta ad oggi il trattamento principale della malattia localizzata. La chirurgia può in questi casi rimuovere completa-

mente tutto il tumore visibile.

Se però sono già presenti metastasi a distanza, la chirurgia da sola non basta, bisogna ricorrere alla terapia farmacologica.

Non si usa però la chemioterapia classica ma un nuovo farmaco, chiamato Imatinib (Glivec®), che si prende per bocca. Il Glivec® riesce in modo specifico a bloccare l'enzima alterato KIT, che provoca la crescita incontrollata delle cellule tumorali, ed anche un'altra sostanza tirosina chinasi, il recettore per il PDGF, che è un altro enzima che può essere collegato, in alcuni casi, alla proliferazione dei GIST.

Per questo si parla di «terapia molecolare mirata» a proposito di Imatinib, come di altri farmaci simili: la loro azione è specifica verso bersagli molecolari molto importanti per la proliferazione della cellula tumorale. Nella maggior parte dei pazienti gli effetti collaterali sono contenuti. Le conseguenze tossiche più frequenti sono limitate al primo periodo della terapia, per la durata di alcuni giorni o settimane.

E quanto dura la terapia?

La terapia adiuvante post chirurgia dura almeno 3 anni e comunque in ogni caso fino alla presenza o alla progressione della malattia.

Bisogna dire che dopo mesi, o anche anni, di trattamento con Glivec®, il tumore può diventare resistente al farmaco. Esistono oggi diversi altri farmaci che sono in sperimentazione, anche in Italia, e che sono in grado di risultare attivi in pazienti resi-

stenti a Glivec®. Dal 2006 è stato approvato in Europa anche un altro farmaco - sunitinib - per il trattamento dei GIST nelle persone che non possono assumere o che sono diventate resistenti a imatinib. Come imatinib, anche sunitinib ha come bersaglio le tirosin-chinasi (per esempio KIT) e ha proprietà anti-angiogeniche, cioè è in grado di bloccare la formazione di nuovi vasi sanguigni (angiogenesi) che potrebbero nutrire il tumore.

E dopo la terapia?

Dopo aver completato tutti i trattamenti, lo specialista oncologo pianificherà una serie di visite successive e di esami ulteriori, per controllare gli effetti delle terapie e accertarsi che il tumore non si riformi. È comunque importante che il paziente si rivolga subito all'oncologo in caso di sintomi o effetti nuovi, anche al di là degli appuntamenti già programmati. Questa pianificazione di controlli nel tempo prende il nome di follow-up.

È possibile infatti che, dopo la chirurgia, il tumore possa riformarsi o che compaiano metastasi a distanza di tempo. Quindi è importante che il paziente segua un follow-up lungo (almeno per un periodo non inferiore a 10 anni) da parte di un team multidisciplinare.

Cara Beatrice, grazie per questa intervista! Come al solito, ricordo ai nostri lettori che possono chiedere altre informazioni scrivendo a info@legatumorifirenze.it



Dr.ssa Beatrice Mallardi.



Ma lo sai quanto mangi?

Pesare tanto o pesare poco dipende da cosa, ma soprattutto **da quanto mangiamo**. È molto raro vedere in libertà un animale sovrappeso o obeso. I chili di troppo ostacolano la sopravvivenza in tutti gli esseri viventi: difficilmente il cibo disponibile per gli animali non-domestici è talmente abbondante da poter causare un aumento di peso eccessivo. Ma tra gli uomini del ventunesimo secolo le cose stanno diversamente. Siamo circondati da cibo facilmente raggiungibile, allettante e spesso anche economico. **Obesità e sovrappeso dilagano**, influenzando negativamente sulla salute e sulla qualità della vita. Sarà colpa della genetica, del cibo, delle bevande dolci, dell'alcol o della scarsa attività fisica?

Sarà colpa di un po' di tutto, direi, ma oggi voglio puntare il dito sul cibo, anzi sulla quantità di cibo, visto che della qualità abbiamo già parlato tante volte. La porzione degli alimenti è un po' un mio pallino. Una recente revisione della *Cochrane Library* (anno 2015, numero 9), dimostra che la **scelta della porzione può avere un'influenza importante sul totale delle calorie ingerite** e quindi su tutto ciò che ne consegue. Il lavoro analizza una settantina di studi randomizzati, in varie fasce di età, e mostra che **quando viene offerta una porzione più grande, automaticamente si tende a mangiare di più**. Come dire che una

volta iniziato a masticare, si tende a consumare tutto quello che c'è sul piatto. Questo comporta un **aumento di consumo** che, se protratto costantemente nel tempo, potrebbe determinare un aumento del 12-16% delle calorie ingerite tutti i giorni con i cibi. Lo studio mostra anche che piatti, bicchieri, posate più grandi, determinano un consumo maggiore di alimenti.

Tutto ciò è preoccupante: non sappiamo dire "grazie, è troppo, potrei averne un po' di meno?". Il dettaglio degli studi andrebbe valutato bene, per capire se negli studi le persone fossero messe nella condizione di lasciare qualcosa sul piatto: a volte per gentilezza e per buona educazione, pensiamo infatti che non sia

“la scelta della porzione può avere un'influenza importante sul totale delle calorie ingerite”

giusto lasciare avanzi, senza renderci conto che in questo modo danneggiamo prima di tutti noi stessi. Come mi insegnava tanti anni fa un professore in Svezia, mangiare più del necessario non salva nessun bambino dalla denutrizione e invece porta noi stessi alla **malnutrizione per eccesso**.

Ma voi direte: io so dire di no, sono capace di farmi dare una porzione più piccola. Forse è vero, ma **sono molte le situazioni in cui la porzione non si**

può scegliere, come la misura di una brioche, di un gelato, o di un alimento confezionato.

In molti paesi sono stati fatti studi che mostrano che **il peso delle porzioni alimentari è aumentato negli ultimi anni in maniera notevole**. In particolare, la **Fondazione Britannica per il Cuore** (*bhf.org.uk*) ha di recente svolto una ricerca per confrontare le porzioni in uso nel 1993 (anno di una pubblicazione ufficiale sulle porzioni degli inglesi) con le porzioni misurate a vent'anni di distanza (2013). Emerge in modo evidente che **le porzioni sono lievitate**: un *muffin* che pesava circa 85 grammi, pesa oggi tra i 72 e i 130 grammi. La *bagel* (un panino a forma di ciambella) è passata da 70 ad 86 g: una bagel al giorno, si traduce in 19500 kcal in un anno, che corrispondono ad un potenziale aumento di peso di almeno 2 kg. Due chili all'anno per 10 anni fanno 20 kg, un eccesso di peso tutt'altro che raro nelle nostre popolazioni occidentali.

Non mi risulta che studi analoghi siano stati condotti in Italia. Ma basta concentrarsi un pochino per notare anche da noi questa tendenza. Facciamo qualche **confronto con le porzioni standard**, proposte dal gruppo di nutrizionisti italiani della SINU e dell'INRAN nel 2014:



- **Yogurt:** il vasetto classico di yogurt monoporzione pesa 125. Oggi molti yogurt sono in vasetti più grossi (150-170 g).
- **Bibite:** la comune lattina da 330 mL, oggi si trova anche nel formato 500 mL (ma per fortuna anche in formati più piccoli).
- **Succhi di frutta:** la classica bottiglietta in vetro da 125 mL, è diventata già da anni un brick rettangolare da 200 mL (la porzione oggi considerata standard). Di recente si sono aggiunte altre confezioni in formato 330mL, 500 mL. Per fortuna in questo settore molte ditte fanno anche succhini in formato più piccolo (100 mL).



(chicken pie) sono aumentati di peso, come pure le patatine fritte e altri snacks.

Ci sono poi le tentazioni, le offerte speciali: non vi è mai capitato di sentirvi proporre in un bar o al ristorante fast food offerte convenientissime? Ad es. un “menù” con panino e bibita allo

diete costose, provate come prima cosa a controllare la porzione rimpicciolandola. Se la vostra porzione corrisponde normalmente a 4-5 biscotti, riduceteli a 3-4. Se mangiate la quantità standard di 80 g di pasta, riducetela a 60 g. Questi piccoli tagli vi aiuteranno a ridurre le calorie giornaliere: 300 calorie in meno al giorno corrispondono a 9000 calorie al mese: se riuscite a resistere, vi troverete a fine mese con un chilo in meno!

Come tagliare queste 300 calorie? Basta togliere qualcosa dal menù quotidiano.

Per esempio:

20 g pasta, 1 biscotto, mezzo bicchiere di vino, mezzo cucchiaino di olio, 2 cucchiaini di zucchero oppure

50 g di pane, due fette di salame, mezza brioche

oppure

1 lattina di bibita, 30 g di patatine fritte

“Se avete qualche chilo da perdere provate come prima cosa a controllare la porzione rimpicciolandola”

- **Brioche:** consideriamo la porzione standard 50 g, ma capita spessissimo di vedere brioche e croissant giganti. Fateci caso: più andate verso il sud del paese, più la misura aumenta. Chiedete di pesarne una, per curiosità... Idem per panini, sandwich e tramezzini.
- Secondo il report britannico, anche le **pizze e i rustici**

stesso prezzo del solo panino. Non è facile dire “grazie, prendo solo il mio panino”, rinunciando alla bibita gratis! E così, giorno dopo giorno, ci abituiamo a prendere panino e bibita, e continueremo ad ordinare la bibita anche quando non sarà più in offerta.

Che dire quindi? Occhio alla porzione!

Se avete qualche chilo da perdere, anziché spendere soldi in

Per saperne di più:

http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf

<https://www.bhf.org.uk/about-us/our-policies/preventing-heart-disease/portion-sizes>

<http://www.cochrane.org/news/portion-package-or-tableware-size-changing-selection-and-consumption-food-alcohol-and-tobacco>





La condivisione alleggerisce la paura

Quando arriva una diagnosi di tumore, ognuno risponde in maniera diversa. Per la maggior parte delle persone è un momento traumatico, sconvolgente, e le reazioni possono essere tante.

Il mondo può svuotarsi di significato, diventare quasi irreali, si può essere attanagliati dalla rabbia, sentire sulle proprie spalle il peso di una responsabilità che si trasforma in senso di colpa, sentirsi paralizzati e impotenti.

L'impatto con la malattia cambia la percezione del tempo, la visione del futuro, il rapporto con gli altri. Tutti questi sconvolgimenti, questo caleidoscopio di emozioni diverse, queste molteplici modalità di affrontare il cammino sono legate alla personalità e all'esperienza di vita e ci insegnano giorno dopo giorno che non esiste il modo *giusto* di reagire e di fronteggiare la malattia. Ognuno ha il suo modo e ogni modo è legittimo. Certo, nei momenti di maggior smarrimento, è possibile aiutarsi e contenere l'ondata di inquietudine cercando di ascoltare le proprie emozioni, riconoscerle e accettarle. Raccontare l'esperienza che si sta vivendo, riordinarla, passo dopo passo, e trasformarla poi in parole scritte è un modo prezioso di alleggerire cuore e mente.

Questo è uno dei motivi che ci spingono a stimolare e ad ospitare in questa rubrica gli scritti, bellissimi, delle persone che sono seguite al CeRiOn di Villa delle Rose.

L'altro, che abbiamo sottolineato tante volte, è che queste parole diventano una mano tesa, un abbraccio solidale e fraterno, verso chi alla malattia si affaccia e si sente ancora sprofondato nell'afasia e nella solitudine. **Gina e Matilde** ci hanno regalato le loro storie, raccontando un percorso di dolore e di rinascita.

Sono storie parallele, piene di intensità e di poesia, di coraggio e di speranza.

E ci servono a ricordare, come scrive Gina, che la gioia della condivisione alleggerisce la paura.



La leonessa

Da subito si prospettò in tutta la sua gravità. Mantenni la calma ma i lucciconi negli occhi tradivano lo stato d'animo.

Ce l'avrei fatta! Non potevo non farcela! Ad un mese dall'intervento feci la prima chemioterapia.

Seria, composta, dignitosa eseguivo i comandi: *"Distenda il braccio. Le vene non si trovano. Sì, ci sono! Sono così sottili, piccole e incrociate. Proviamo nel dorso della mano, no, anzi, nel polso"*

"Le ho fatto male? " "No, è stata molto brava. Grazie!" Che dolore invece! Dentro e fuori!

Le gambe mi facevano un gran male, avevo il fiato-

ne, ero inappetente e non avvertivo più il gusto del cibo, volevo solo dormire, annullarmi, chiudere fuori il mondo e piangere.

Quando calzai la prima parrucca le labbra caddero a curva giù nel mento e gli occhi si velarono di tristezza. Non mi piaceva, non la volevo, non mi apparteneva.

Ma, ormai, mi portavo in giro con la testina fasulla e il sorriso stampato in faccia. Avevo da andare e venire da ambulatori, provvedere ai miei ragazzi, amare mio marito, non far preoccupare i miei cari.

Come stai bene! Che bei capelli! Hai fatto le meches? Sei proprio bella!

Non avrei sopportato di essere commiserata, di sentirmi dire *Poverina*. Avevo bisogno di essere attorniata da serenità, da sorrisi, da buon umore, non da tristezza. Così stringevo i denti e mi trascinavo avanti i giorni.

E se non ce l'avessi fatta?

Nei Gruppi che mi hanno proposto al CeRiOn cominciai a vivere momenti di condivisione con altre donne "malate". Parlammo della nostra malattia e delle nostre paure, ci ascoltavamo rispettando i tempi, senza intervenire né criticarci. All'interno della piccola, grande palestra del Centro, dalle pareti piene di finestre che abbattevano i confi-



ni della stanza, ci soffermavamo ad interrogarci sulle emozioni finalizzate al riconoscimento di sé. Ma chi era la sconosciuta riflessa nello specchio?

Viso a tratti pallido o rosso, tratto di matita ogni giorno diverso per spessore e arcata, mascella gonfia, ciuffo indomito e fasullo, sollevato a scoprire il “nudo”.

Non avevo più peli nemmeno nel mio intimo. Al tatto ero diventata liscia e gommosa.

Nove mesi dopo, immortalai la mia prima immagine a tutto tondo.

I capelli stavano crescendo ma ero ancora così pelata... Di fron-

deprimenti o nervosi. Di alcuni neanche ci accorgiamo, tanto da chiedersi: “... è solo martedì? Se ero convinta che fosse già giovedì... invecchio proprio male!”. Giorni belli, indimenticabili, di quelli che tornano alla memoria per un profumo, un sapore esotico o una fotografia ritrovata per caso in mezzo alle pagine di un libro. Giorni dolorosi, come quando ho perso mio padre e con lui se ne è andata per sempre una parte di me, quella che ognuno di noi può condividere soltanto con una persona nella nostra vita. Vita, già, i giorni sono piccole tessere che compongono le nostre singo-

gliere... non c'è scelta se non di vivere o morire. E invece non è così, perlomeno non esattamente così. Quello è il momento in cui si fa una scelta, la più importante della nostra *vita*: combattere il male che subdolo si è insinuato nel nostro corpo, combatterlo con la convinzione di essere più forte di lui, combattere per vincerla questa inevitabile battaglia; oppure abbandonarsi e continuare a chiedersi: “perché proprio a me?” struggendosi nella paura e nella disperazione, nella consapevolezza che non sarà mai più tutto come prima. E questa è una grande verità.

Fra pochi mesi compirò il primo anno della mia nuova vita. Se qualcuno mi chiede la mia età, questo è ciò che rispondo: quasi un anno. Un anno di paure, dolori, sofferenza fisica e psichica, un anno in cui ho imparato a convivere con un corpo in parte deturpato, ma che per la prima volta nella mia vita amo e curo con costanza, attenzione, dedizione totale. È un cammino difficile ma non sono mai stata sola. Sento di essere una donna fortunata, il cancro ha aperto le porte a un'esistenza nuova, fatta di amore per me stessa, un amore mai provato prima e sulla mia strada ho incontrato persone meravigliose che mi accompagnano giorno dopo giorno tenendomi per mano. Questa è Villa delle Rose, la nuova casa della mia nuova, splendida vita.

Matilde Zampi

“L'impatto con la malattia cambia

la percezione del tempo,

la visione del futuro, il rapporto con gli altri”

te alla bellissima massa d'acqua in movimento dai riflessi di luce turchina della mia isola, gli occhi mi si riempirono di lacrime e un pianto liberatorio mi scosse il petto con i singhiozzi. Mi vergognavo, mai avevo portato i capelli così corti, ma la peluria che ricopriva il capo era mia e stava facendo a pugni per compattarsi e sollevarsi, non avrei sopportato di coprirli ancora.

Al “*Come va?*” rimandavo un “*Alla grande! Ti piace il mio nuovo look di capelli?*” e tiravo dentro quanta più aria potevo per non cedere.

Tutt'oggi annoto date per le cure, ma sorrido... la gioia della condivisione ha alleggerito la paura. Ho riso e scherzato, nella più totale naturalezza, guidata sapientemente da persone speciali alle quali mi sento di dire grazie di cuore.

Gina Russo

le esistenze, la nostra *vita*. Ma tra questi può accadere che uno fra i tanti sia un giorno davvero speciale, e non sempre “speciale” come descrive un dizionario. Per me quel giorno speciale è stato un martedì, il 2 dicembre 2014, quando, dopo la mammografia di routine fatta il venerdì precedente, sono stata richiamata “per ulteriori indagini” all'Ispo. Insieme alla paura si insinua un filo di speranza che ci sia un errore, che non sia niente di grave, ma sì, vediamola così... Non è stata una sorpresa la diagnosi di carcinoma duttale infiltrante G3, anche se non si è medici si capisce al volo che non si tratta di un'unghia incarnita. Ciò che segue, però, è realmente inimmaginabile. In quel momento, quando hai la diagnosi, come se fosse la cosa più normale del mondo (in un certo senso lo è, sebbene ancora tu non lo sappia) ti trovi in un vortice di analisi, esami con nomi indecifrabili, tempistiche incalzanti, programmi che non prevedono variazioni... sono “protocolli”. Sembra che non ci sia tempo per pensare, per capire, per sce-

Non sono sola

I giorni scorrono uno appresso all'altro, a volte eccitanti, altre





a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon

FIRENZE
MARATHON

Quando la passione diventa stile di vita

Intervista a **Giancarlo Romiti**, Presidente Firenze Marathon



Nel mondo dell'imprenditoria toscana è conosciuto come un vero "self made man": dirige un'azienda nata con le proprie forze, divenuta nel tempo tra le più importanti a livello internazionale del proprio settore.

Nel mondo sportivo podistico è considerato come un uomo di poche parole ma molti fatti.

Concretezza, passione ed umiltà le sue parole più usate.

È **Giancarlo Romiti**, Presidente della Firenze Marathon.

Iniziamo dal principio. Chi è Giancarlo Romiti? Possiamo definirlo come uno degli ultimi mecenati dello sport Toscano?

No! Sono solo una persona che incoraggia le energie positive di chi ho occasione di incontrare nella mia lunga militanza di dirigente sportivo, soprattutto dando la mia disponibilità con le competenze provenienti da esperienze vissute.

Come è nata la tua passione per l'atletica?

Quando avevo 15 anni, a Quaracchi, con la Polisportiva Freccia Azzurra, presso il circolo Libertas, venivano organizzate delle corse campestri. Io partecipavo ma

arrivavo sempre fra gli ultimi, quindi sapendo scrivere a macchina cominciai a fare anche segreteria alle corse... in poche parole apprendista dirigente. Il 1968 segnò l'inizio di attività anche in pista dove insieme con l'olimpionica Carla Panerai fondammo l'Atletica Libertas Firenze. Con le domeniche "tutti a piedi" nel 1973, iniziammo ad organizzare la prima edizione della Guarda Firenze, con partenza ed arrivo in Piazza della Signoria e quest'anno abbiamo raggiunto la 43esima edizione.

E la Firenze Marathon? Da quando ne sei partecipe e presidente?

Sono dirigente e socio fondatore dal 1984 della Firenze Marathon, mentre ho assunto la responsabilità di Presidente ormai da oltre 25 anni, succedendo agli amici fondatori Filippo Tesi e Silvano Alisi.

Puoi raccontarci un aneddoto che ti è rimasto nel cuore in questi anni?

Tanti e non menzionabili quelli di totale soddisfazione e di compiacimento per i risultati conseguiti.

Uno di difficoltà, ancora curiosamente presente. In occasione di una Guarda Firenze, avevamo previsto di consegnare dei piatti decorati da parete, riproducenti i monumenti di Firenze. All'arrivo alle Cascine fummo presi d'assalto da circa 7000 partecipanti e la distribuzione dei piatti era prevista negli imbuto di arrivo... fu una vicenda epocale con i partecipanti che volevano scegliere anche il soggetto dei piatti (Duomo, Palazzo Vecchio, Santa Croce, Ponte Vecchio.... etc.) incuranti della ressa e del vocio che li seguiva in una coda disordinata di alcune centinaia di metri. Una memoria di difficoltà operativa fra le transenne, che mi è rimasta stampata nella mente!!

Firenze Marathon e Lilt: connubio tra sport - volontari e solidarietà.



Quali secondo te i risultati già ottenuti? E quali in futuro le prospettive di crescita?

Con la LILT organizziamo insieme, fino dalla prima edizione, Corri la Vita e da subito, insieme con i nostri numerosi volontari di servizio, abbiamo condiviso la stessa generosità di impegno operativo che tuttora ci anima in ogni occasione che ci vede coinvolti insieme. Questo connubio è contagioso nell'ambito del volontariato e destinato ad essere fermento per ogni attività che insieme promuoviamo sia a vantaggio dell'atletica e del podismo, sia a vantaggio dell'opera di solidarietà sociale svolta da LILT.

La Firenze Marathon di fine novembre, ci vede nuovamente insieme impegnati nella solidarietà e nella attività motoria (anche salutistica) in occasione della Family Run con le quote delle iscrizioni effettuate con la collaborazione della LILT interamente devolute alla medesima per le proprie attività. Inoltre tanti volontari della LILT sono presenti a prestare servizio sul percorso insieme agli oltre 2000 volontari coordinati per l'evento da Firenze Marathon. Uno stand espositivo e promozionale per le



thon....e poi chi sa cosa altro sarà possibile.

Quali progetti nel cassetto?

Recentemente abbiamo dato un grande impulso alla nostra squadra di Atletica Firenze Marathon dove abbiamo potenziato tutte le nostre squadre agonistiche maschili e femminili e le attività promozionali con i Centri Sportivi per bambini e ragazzi, oltre ai centri estivi. Altro importante impegno economico è

allenamenti collettivi del mercoledì sera di Firenze Corre, con tecnici specialisti che oltre a guidare gli allenamenti, promuovono stili di vita e attività salutistica di grande utilità per chi durante il giorno è distolto da altri impegni.

Presidente della Firenze Marathon, appassionato di atletica, titolare di una nota azienda...una vita vissuta intensamente: ma come fai a coniugare il tutto? E come ti vedi tra 10 anni?

La premessa di questa intervista da già le risposte. La Provvidenza mi ha dotato di un fisico resistente e di una ottima salute, oltre ad uno spirito sereno ed instancabile, per quanti anni non importa, adesso non mi pongo scadenze ignorando i miei 70 anni.

Sono cosciente dei miei limiti, ma come sta scritto da qualche parte: "comincia col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile, ed all'improvviso ti sorprenderai a fare l'impossibile" ed ancora da Madre Teresa "quello che hai costruito, può essere distrutto: non importa, costruisci. Dai al mondo il meglio di te e forse sarai preso a pedate: non importa, dai il meglio di te."

“ Con la LILT condividiamo da sempre la stessa generosità di impegno operativo che ci anima in ogni occasione ”

proprie attività, curato dai volontari della LILT è presente anche al Marathon Expo di venerdì e sabato 27 e 28 novembre.

Quali le manifestazioni previste per il prossimo anno?

Saranno tutte le occasioni di corse podistiche in città da noi organizzate, ripetitive di quelle del 2015, ad iniziare con l'Avon Running, poi la Guarda Firenze, quindi Corri la Vita e di nuovo Family Run Firenze Mara-

stato quest'anno il rifacimento della nuova pista dello Stadio di Atletica Luigi Ridolfi nostra sede sociale e di tutte le nostre attività di promozione dell'atletica.

Proseguiamo inoltre l'attività, nella nostra palestra di fitness Firenze Marathon Wellness con iniziative e nuovi corsi di attività motoria.

Sempre per favorire la socialità e l'attività motoria, in collaborazione con Universo Sport, siamo al terzo anno di promozione di



**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**

...IO ♥ CHI
NON FUMA...
...E TU? A Febbraio
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.

I prossimi gruppi inizieranno a Febbraio 2016.

LILT
prevenire e vivere

*Auguri di Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*

LILT
prevenire e vivere

**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

© istockphoto.com/alyjib

www.legatumorifirenze.it



Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

**Diventa
socio Lilt
o rinnova
la tua adesione
2016** Con 15 euro
di quota annuale
sostieni l'aiuto
al malato oncologico
e alla sua famiglia.
Grazie di cuore.

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

 **LILT** |  SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere