

La Nostra Salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2016

IL CANCRO CI SENTE BENISSIMO

I silenzi e l'indifferenza
nutrono la malattia

Facciamo insieme
informazione
e comunicazione

Lilt è con te

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 Cammili - 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 Elena Toppino
Alessandra Chiarugi <i>Vice Presidente</i>	

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.





Cari amici,

come ci ricorda la copertina di questo Notiziario, la comunicazione e la corretta informazione sono armi fondamentali nella lotta alla malattia oncologica.

A pag. 4 l'articolo del nostro Consigliere Eugenio Paci affronta proprio questo argomento. In passato le parole cancro e tumore non venivano usate, quasi per motivi scaramantici. Si consideravano sinonimo di diagnosi infausta, di sentenza senza appello e di cammino segnato. Oggi le cose sono cambiate. Si parla molto di più della malattia e parallelamente la medicina ha fatto progressi considerevoli migliorando la cura di numerose patologie. Certo, molta strada ancora deve essere percorsa e la parola cancro continua ad evocare profonda paura, ma un passo in avanti è stato certo fatto. Come sottolinea Paci, abbiamo iniziato a comprendere la malattia partendo dall'esperienza delle persone. Su questo vogliamo e dobbiamo focalizzarci: il vissuto dei pazienti, le storie di vita, il lato umano. Senza dimenticare di considerare tutti gli aspetti, di avere rispetto di ogni esperienza, mettendoci a disposizione come compagni di viaggio. La LILT vuole essere un aiuto nel cammino di malattia, per ribadire lo slogan che usiamo da sempre: "Mai più soli contro il cancro".

Consapevoli dell'importanza di informare in modo corretto e al passo con i tempi, abbiamo iniziato a rinnovare la comunicazione dell'Associazione. Siamo partiti con il completo restyling del nostro sito internet (e vi invito ad andare a visitarlo digitando www.legatumorifirenze.it) e della nostra pagina Facebook (Lilt Firenze Onlus) e stiamo per lanciare due altre iniziative di primo piano nel mese di ottobre.

Presenteremo infatti una APP per la prevenzione del tumore al seno (finanziata grazie

al bando Corri la Vita 2015) e un video che racconti la nostra Associazione.

Vi terremo informati su queste due importanti novità, anche attraverso l'invio della nostra newsletter.

Come sapete Settembre è un mese impegnativo e importante per la nostra Sezione. Torna infatti Corri la Vita, il grande appuntamento per sensibilizzare la popolazione alla lotta al tumore del seno che coinvolge tutta la Città.

Desidero ancora una volta ringraziare la Presidente di Corri la Vita Bona Frescobaldi per la fiducia che da 13 anni rinnova alla Lilt Firenze per il supporto organizzativo a questa manifestazione così importante.

Come lo scorso anno saremo presenti in Piazza della Signoria con la nostra Unità Mobile per effettuare gratuitamente visite di prevenzione melanoma, che verranno offerte a chi si sarà prenotato alla nostra segreteria nei giorni precedenti, così come le mammografie che verranno effettuate da Ispo. Nelle pagine dedicate all'evento all'interno del Notiziario troverete tutti i dettagli.

Vi aspettiamo il 25 settembre per la partenza in Piazza Duomo.

Vorrei infine ringraziare chi ha partecipato a due nostri importanti eventi estivi e tutti coloro che li hanno resi possibili grazie al loro impegno: "Il Galluzzo per la Lilt" che si è svolto nell'Area Feste di Viale Tanini e "Una merenda per la Lilt" a Villa Machiavelli.

C'è stata in entrambi i casi una notevole e sentita partecipazione. I fondi raccolti andranno a sostegno delle nostre attività istituzionali.





a cura di Eugenio Paci
Epidemiologo
Consigliere LILT Firenze

Perché e come parlare di cancro

Dal “non parlarne mai” alla quotidiana presenza della parola *cancro* nella nostra vita: la società della comunicazione è ormai abituata ai mostri in prima pagina. Dobbiamo domandarci se *una cosa scaccia l'altra*, cioè se parlare con disinvoltura di cancro non serva soprattutto a nascondere la paura, denotando anche la scarsa capacità che abbiamo di fare i conti con questa malattia. **La LILT parla in maniera esplicita di tumore:** ne parla nel notiziario, negli incontri, nella richiesta di sostegno alle sue attività. Ma quello che si scopre lavorando con LILT è che **quando questa parola è parte della vita delle persone, anche chi non ha vissuto questa esperienza capisce che se ne può parlare, e diversamente.**

Conoscere il cancro a partire dell'esperienza delle persone permette di capire di cosa parliamo.

Questo oggi è possibile perché, assai rapidamente, la malattia cancro è progressivamente cambiata. Siamo arrivati ad esempio a sceneggiare spettacoli teatrali che parlano di malattia e di vita.

Si capisce, inoltre, quanto sia importante essere informati, anche se si è giovani e ancora sembra di parlare di cose lontane dalla propria quotidianità.

Il cancro, una malattia che sta cambiando

Il ruolo della ricerca medica è stato indiscutibile. Le Leucemie, ad esempio, che colpiscono in proporzione importante i bambini, sono oggi trattate con alte probabilità di successo e si guarisce in molti casi. Abbiamo imparato che questo non esclude la sofferenza: ci sono gli effetti collaterali delle chemioterapie, l'ansia dei periodi liberi da malattia, i nuovi problemi per ragazzi che crescono e possono subire conseguenze a distanza di tempo, come per la salute riproduttiva.

Nel mondo degli adulti, il cambiamento è evidente se pensiamo al **tumore della mammella**, la cui diagnosi e cura sono state rivoluzionate. Ancora oggi è la prima causa di tumore nel mondo femminile e causa la morte di giovani donne nel pieno della loro vita: c'è ancora molto da fare. Però è cambiata la possibilità di sopravvivere a questo tumore, considerato non più un *killer*. Abbiamo imparato come *con-viverci*. **La qualità della vita di**

chi ha vissuto l'esperienza del tumore è oggi nella maggioranza dei casi comparabile a quella delle donne della stessa età che non hanno avuto il cancro. Si è ridotto il peso dei trattamenti, basti ricordare la possibilità di una chirurgia conservativa del seno (e la possibilità di ricostruzione dopo un intervento), così come la pratica del linfonodo sentinella per valutare l'estensione del tumore. Diagnosi precoce e screening mammografico organizzato hanno anticipato il momento della diagnosi e favorito l'abitudine a sottoporsi ai necessari controlli periodici, che sono offerti gratuitamente alle donne Toscane. L'esperienza a Firenze del **Centro di Riabilitazione Oncologica (CeRiOn)**, una iniziativa di LILT e ISPO, è testimonianza di quanto è possibile fare per la cura e la qualità della vita delle donne anche dopo che hanno vissuto l'esperienza di un tumore al seno.

Altre patologie oncologiche, come ad esempio il tumore del polmone o quello del pancreas, non hanno

ancora vissuto miglioramenti così importanti. Anche in questi casi esistono, tuttavia, **centri di riferimento oncologici specializzati** che contribuiscono

“ Conoscere il cancro
a partire dell'esperienza delle persone
permette di capire di cosa parliamo ”

no a fare quanto è possibile per migliorare la qualità della vita dei malati: ad essi ci si può rivolgere per essere informati sugli sviluppi della ricerca scientifica in ambito oncologico.

È cresciuta, infine, la consapevolezza che la morte è comunque una parte della vita: affrontare con un approccio rispettoso la fase finale dell'esistenza significa che si può (e si deve) continuare a prendersi cura della persona malata e dei suoi cari. **Accompagnare sempre:** questa è la vera e più importante novità dell'assistenza ai tumori.

Siamo di fronte ad una nuova frontiera per la medicina, sostenuta in larga parte dalle associazioni di volontariato, che ha fatto riscoprire come la professionalità e la tecnologia medica (per esempio l'uso dei farmaci anti-dolore) possono ben essere integrate in una pratica medica attenta ai valori umani della vita.

Un percorso accidentato

Il ruolo della parola, la capacità di comunicare e informare è ancora posto in secondo piano quando si tratta di affrontare l'argomento tumore.

Oggi abbiamo sempre più chiaro che l'esperienza di malattia, in ogni caso pesante, si dipana in un percorso irto di ostacoli, che rendono più difficile ciò che lo è già molto.

Sapere dove rivolgersi, con chi parlare, chi si prende cura di te quando sei malato, richiede **attenzione all'informazione e aiuto nel prendere decisioni su cosa fare**, oltre che un atteggiamento umano di chi lavora nella sanità.

La strada, il percorso di diagnosi e cura, deve essere, per quanto possibile, ben definita e lineare, umanamente presidiata, condivisa tra tutti gli specialisti di cui vi può essere bisogno e comunicata, discussa e partecipata con il paziente e i suoi cari.

Anche in questo caso prendiamo l'approccio verso il tumore al seno come esempio virtuoso. In tutta Europa (e in particolare a Firenze e in Toscana dove in larga parte questo approccio è nato) sono stati istituiti i nuovi **Centri di Senologia** per meglio assistere e curare i tumori della mammella, strutture del sistema sanitario regionale che devono far lavorare insieme i diversi specialisti per avere il massimo di qualità tecnico-scientifica, ma anche per coinvolgere e affrontare insieme con le donne interessate i tanti problemi medico-biologici e umani.

L'offerta attiva dello screening mammografico ha certamente favorito la partecipazione informata della popolazione, diminuito le disuguaglianze nell'accesso ai servizi diagnostici, migliorato la comunicazione sui tumori offrendo la possibilità di parlare di cancro con aumentata consapevolezza. È comunque sempre necessario sapere bene cosa si fa e cosa aspettarsi da ciò che viene proposto.

I test di screening richiedono un impegno di lungo periodo, con una periodicità che ci accompagna per larga parte della vita. Si tratta di test medici che devono esser praticati sapendo che non



ci sono procedure che hanno solo vantaggi, sempre vi sono anche gli svantaggi da considerare quando si accede a un esame.

Per questo è **necessario informarsi bene per decidere come comportarsi**. Oggi i benefici degli screening sono considerati tali da superare i possibili svantaggi per la diagnosi precoce del tumore della mammella, del colon retto e della cervice uterina. Per ogni altro test che può essere consigliato (per esempio lo screening per la prostata o del polmone) è necessario sempre consultarsi con il medico di fiducia.

Ridurre il rischio di morire e ammalare per la malattia cancro

Il più grande successo è sempre quello di poter ridurre il rischio di ammalare e morire per tumore e tra questo il più significativo è stato quello ottenuto **riducendo l'abitudine al fumo nei maschi**. Sembrava impossibile smettere di fumare, ma oggi almeno nei locali pubblici si è smesso. Ma non sono vittorie per sempre né generalizzate. Le donne continuano a fumare e il rischio per loro sta ancora aumentando.

Ci sono tante altre possibilità, frutto della ricerca, di **cause dei tumori che si possono ridurre o eliminare modificando lo stile di vita**, ad esempio l'uso di alcool, le esposizioni professionali o quelle ambientali. Nuovi sviluppi sono inoltre venuti dai test genetici che consentono di conoscere il rischio eredo-familiare. Il **Codice Europeo contro il cancro** (che potete trovare sul nostro sito www.legatumorifirenze.it) informa su cosa, in base alle conoscenze scientifiche, è opportuno fare per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore e suggerisce come eventualmente modificare il proprio stile di vita. Sono nuove sfide di cui si deve parlare, insieme e individualmente, perché molto è possibile fare con la prevenzione primaria che deve essere conosciuta e praticata. **Non è possibile agire su tutti questi aspetti se non si parla, con la dovuta attenzione e correttezza scientifica e umana, di tumore.**

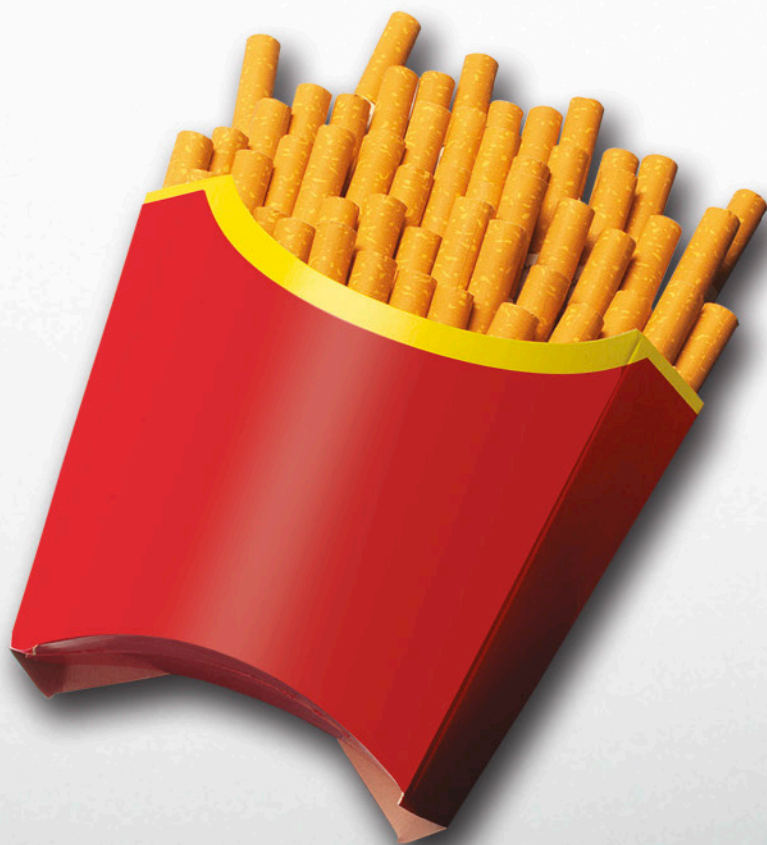
La LILT, che ha come sua prima missione informare e comunicare, è uno strumento necessario a tutti noi per continuare a lottare contro il cancro, iniziando dal parlarne insieme.



La cattiva alimentazione nuoce quanto il fumo.

RISPETTA UNA SANA ALIMENTAZIONE.

Segui i consigli della LILT. I nostri dietisti troveranno l'alimentazione sana più adatta per te. Per informazioni chiama il numero **055 576939** o visita il sito **www.legatumorifirenze.it**



LILT

prevenire è vivere



**SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE**

Oltre a dimostrare il **danno provocato dal fumo di tabacco**, le ricerche scientifiche degli ultimi vent'anni dimostrano che una **dieta più ricca di alimenti di origine vegetale** e l'**attività fisica**, anche moderata, ma svolta regolarmente, possono contribuire a ridurre il rischio di ingrassare.

Tutti sappiamo che **Dieta Mediterranea** (ricca di ortaggi, legumi, cereali, pesce e olio extra vergine di oliva e tradizionalmente povera di alimenti di origine animale) e **movimento** sono gli ingredienti base per vivere sani e per prevenire malattie cardiovascolari, diabete e tumori, le principali malattie del terzo millennio.

Ma non tutti sappiamo come fare per riorganizzare il nostro stile di vita in questo senso.

Consigli semplici e mirati alle necessità individuali possono aiutare a riscoprire e a mettere in pratica abitudini più sane.

I dietisti Lilt sono a disposizione per consigliarti un piano alimentare sano e personalizzato. Chiama lo 055.576939 per avere maggiori informazioni e per fissare un appuntamento.



a cura di Grazia Grazzini,
Dir. Medico U.O. Screening, Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica

Il melanoma oculare

Cari lettori, questa volta abbiamo il piacere di avere ben due consulenti nella nostra rubrica la **Dr.ssa Cinzia Mazzini**, Dirigente medico presso la Clinica Oculistica di Careggi, Coordinatore del Gruppo Oncologico Multidisciplinare dei tumori oculari, Distretto Testa-Collo AOU Careggi e il **Prof. Gianni Virgili**, Direttore SOD Ottica Fisiopatologica presso la Clinica Oculistica di Careggi.

Con loro vorremmo parlare di un tumore relativamente raro, il melanoma oculare.

In realtà si parla più spesso di melanoma uveale (o coroideale). Gianni, puoi spiegarci di che cosa si tratta?

Il melanoma uveale è il più comune tumore dell'occhio, anche se i tumori cutanei delle palpebre sono molti più comuni, ma questi non sono compresi tra i tumori del bulbo oculare. Si tratta di un tumore infrequente. Al contrario, i nevi coroideali sono piuttosto comuni e la loro presenza non deve destare preoccupazione se si eseguono dei normali controlli clinici oculistici.

Sappiamo quali possono essere fattori di rischio per questo tipo di tumore?

A differenza del melanoma cutaneo, l'esposizione alla luce solare ha un ruolo molto meno importante e probabilmente limitato ad alcuni gruppi professionali. La comparsa di melanoma uveale aumenta con l'età ed è soprattutto legata all'etnia: il melanoma uveale è molto raro nella razza nera. Inoltre è molto più comune nelle popolazioni con pelle chiara, come in Scandinavia, rispetto ad esempio ai popoli mediterranei con pelle più scura.

Ma quanto è frequente questa malattia?

In Europa la frequenza varia da valori di 5 tumori per milione di persone ogni anno in Italia e Spagna sino a 10 nel nord Europa. In Italia possiamo quindi attenderci circa 250 nuovi casi ogni anno.

Cara Cinzia, a te invece chiedo: che tipo di disturbi può dare?

Purtroppo, come accade spesso, il melanoma coroideale può dare sintomi aspecifici, come visione offuscata, miodesopsie (le comuni mosche volanti) o fotopsie (visione di flash luminosi) o addirittura non darne affatto, se situato in una zona periferica del fondo.

Spesso il reperto di melanoma è del tutto occasionale, in corso di una visita effettuata per altri motivi, come la prescrizione di lenti correttive. Da qui l'importanza assoluta della prevenzione, effettuando visite periodiche da un medico oculista, evitando la pratica pericolosa di farsi fare gli occhiali nei negozi tralasciando così l'esame del fondo e della pressione oculare.

Come si fa la diagnosi, quali esami sono necessari?

La diagnosi è oftalmoscopica, cioè si fa con un esame del fondo oculare, confermata successivamente da una ecografia.

Nei casi dubbi, cioè lesioni piccole che pongono problemi di diagnosi differenziale con i nevi, possono essere effettuati altri esami, come l'OCT swept source, la tomografia a coerenza ottica di ultima generazione.

Come si affronta la terapia, oggi abbiamo a disposizione armi migliori?

La cura si avvale della radioterapia, che a seconda delle dimensioni del tumore può essere fatta mediante applicazione di placche radioattive a contatto dell'occhio, brachiterapia, o con sorgenti esterne di radiazioni, come la stereotassi. A Careggi è possibile trattare tumori di tutte le dimensioni, grazie alla brachiterapia con placche di Rutenio e alla radiochirurgia con Gamma-Knife.

Questi trattamenti permettono un controllo locale della malattia in oltre il 90% dei casi.

Caro Gianni e cara Cinzia, grazie a nome dei nostri lettori. Chi vuole ulteriori informazioni, può scriverci a info@legatumorifirenze.it

Arrivederci al prossimo numero!



Il Prof. Gianni Virgili
e la Dr.ssa Cinzia Mazzini



È questione di etichetta

Dal 13 dicembre 2016 finisce la fase transitoria e il Regolamento UE 1169/2011 sull'etichettatura degli alimenti sarà completamente operativo: cambia qualcosa rispetto al passato?

Certo, molte cose sono già cambiate, e tra poco tutti i prodotti alimentari confezionati dovranno riportare la **dichiarazione nutrizionale**: un'informazione che, insieme all'elenco degli ingredienti, al peso, alla data di scadenza, ecc., entra a far parte della carta di identità degli alimenti.

Forse può essere utile ricordare quali sono le informazioni obbligatorie che devono essere presenti sulla confezione dell'alimento (art. 9 del reg UE 1169/2011):

- la denominazione dell'alimento;
- l'elenco degli ingredienti;
- qualsiasi ingrediente che provochi allergie o intolleranze;
- la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti;
- la quantità netta dell'alimento;
- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza;
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego;
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare;
- il paese d'origine o il luogo di provenienza ove previsto;
- le istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento;
- per le bevande che contengono più di 1,2 % di alcol in volume, il titolo alcolometrico volumico effettivo;
- una dichiarazione nutrizionale.

L'elenco degli ingredienti ci aiuta a scegliere l'alimento in base alle materie prime utilizzate. Già sappiamo da tanto tempo che gli ingredienti dei prodotti alimentari devono essere **elencati in ordine decrescente**, cioè a partire da quello presente in maggiori quantità. Sapere cosa c'è dentro al pacco ci aiuta a fare scelte **qualitative** e a fare confronti tra alimenti simili, come ad esempio sce-

gliere tra due tipi di crackers (con o senza sale), tra due tipi di brioches (con il burro o con l'olio di palma), o tra due zuppe pronte surgelate (con o senza legumi).

Le nuove norme del regolamento UE per quanto riguarda l'elenco degli ingredienti sono già in vigore dal 13 dicembre 2014: vi siete mai chiesti come mai improvvisamente così tanti prodotti risultano contenere olio di palma? Il merito è di questo regolamento: l'olio di palma è usato da decenni negli alimenti, ma le normative precedenti consentivano di

scrivere tra gli ingredienti la voce "grassi vegetali" oppure "oli vegetali". Oggi non è più possibile usare il termine generico, quindi i

“ Le etichette nutrizionali ci sono: dobbiamo iniziare a capirle ed utilizzarle per scegliere gli alimenti con più attenzione ”

grassi o oli vegetali di un tempo, ora devono essere elencati in modo chiaro. Ecco svelato il mistero.

Avete a volte notato ingredienti scritti in grassetto? Sono gli **allergeni**: una nota, sotto gli ingredienti, metterà in risalto la cosa, e se è possibile che ci siano tracce di altre sostanze che possono provocare allergie, anche queste saranno indicate nella nota. L'elenco degli ingredienti non ci permette però di capire con precisione il valore nutrizionale di diversi alimenti e di confrontarli tra loro: per questo è diventata obbligatoria la **dichiarazione nutrizionale**: già da tempo utilizzata da molti produttori, indica il **valore energetico e la quantità di grassi, di acidi grassi saturi, di carboidrati, di zuccheri, di proteine** (i nutrienti calorici) e **di sale** presenti nell'alimento. **Grassi, carboidrati e proteine** sono i principali nutrienti che generano energia, ma sono molto importanti anche alcuni loro componenti:

- gli **acidi grassi saturi**: una tipologia di grasso che va tenuta sotto controllo nella dieta, perché un uso eccessivo è legato ad alcune malattie, tra cui quelle cardiovascolari;

- gli **zuccheri**: sono carboidrati "semplici", per lo più mono e disaccaridi (es. glucosio, galattosio, fruttosio, lattosio e saccarosio), in parte naturalmente presenti negli alimenti (es. frutta, latticini), ma in parte aggiunti per dolcificare (soprattutto nelle bevande, nei dolci, nelle caramelle). Un loro consumo eccessivo è responsabile sia delle carie dentali che di buona parte dell'aumento dell'obesità (e delle malattie che ne derivano) degli ultimi decenni.

Nella tabella deve esserci anche la quantità di **sale** (cloruro di sodio), un altro ingrediente legato a

problemi di salute (ipertensione, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore). Il sale può essere naturalmente presente negli alimenti (per lo più sotto forma di sodio), ma la parte principale del sale della nostra dieta è costituita da sale aggiunto volontariamente nella preparazione dei piatti o nei processi di conservazione (primo tra tutti il pane, alimento consumato quotidianamente in tutto il Paese, e poi ad esempio i salumi, i formaggi, il pesce conservato e altri prodotti sotto sale).

Oltre ai dati obbligatori, **posso** essere elencati anche gli acidi grassi monoinsaturi, i polinsaturi, i polioli, l'amido, le fibre, certi sali minerali e certe vitamine (elencati nell'allegato XIII del regolamento): queste informazioni sono **facoltative**. Tutte le informazioni nutrizionali, obbligatorie e facoltative, devono essere riportate per 100 g di alimento (o 100 mL di bevanda), ma possono anche (in aggiunta) essere riportate per **porzione di alimento**: attenzione perché il peso della porzione deve essere chiaramente indicato e la confezione deve anche riportare il **numero di porzioni contenute**. Sembra forse un'informazione inutile, ma non lo è. Mi è capitato di comprare un biscotto (grande) in confezione singola, negli USA, diversi anni fa. Da brava dietista ho letto le informazioni nutrizionali. Erano date per porzione e le calorie sembravano veramente poche: mentre mangiavo il mega biscotto ho letto la lista degli ingredienti, per capire come mai un biscotto così grosso fornisse così poca energia: ho pensato a dolcificanti artificiali, sostituti dei grassi, poco calorici, ma niente di tutto questo. Finalmente ho letto con più attenzione: la porzione a cui si riferiva l'etichetta era di 30 g, ma il mega biscotto pesava 120 g. Da nessuna parte c'era scritto che il biscotto corrispondeva a quattro porzioni, e siccome la confezione contene-

va un solo biscotto, tutto faceva pensare che la porzione fosse "il biscotto". Insomma, i nutrienti consumati erano il quadruplo di quanto inizialmente pensato. Spero che anche negli USA la legislazione sia ora cambiata.

Ma torniamo a noi. Nutrienti per 100 g e nutrienti per porzione: la combinazione di questi dati offre al consumatore esperto la possibilità di capire esattamente il prodotto che ha in mano, ma il comune cittadino sa interpretare queste informazioni? Il regolamento è nato per dare gli strumenti per scelte consapevoli, ma se mi dicono che una porzione di un prodotto contiene 3 g di grassi saturi e un altro ne contiene 10 g, come posso utilizzare l'informazione?

Il regolamento fortunatamente fornisce anche gli strumenti per l'interpretazione. L'allegato XIII riporta i **consumi di riferimento giornalieri per gli adulti**, cioè le quantità di nutrienti energetici, sali minerali e vitamine che un adulto medio "dovrebbe" consumare in una giornata: 2000 chilocalorie-kcal (o 8400 joule-kJ), 70 g di grassi totali, 20 g di grassi saturi, 260 g di carboidrati, 90 g di zuccheri, 50 g di proteine e 6 g di sale.

Le indicazioni nutrizionali possono riportare i nutrienti anche sotto forma di **percentuale dei valori di riferimento**. Nell'esempio di

prima, il prodotto con 3 g di grassi saturi fornisce il 15% del consumo di riferimento per i grassi saturi, mentre quello con 10 g ne fornisce il 50%: se nella giornata so di aver già consumato più del 50% dei grassi saturi consigliati, sceglierò il prodotto che ne contiene solo il 15%. Attenzione però: per quanto riguarda sali minerali e vitamine, questi possono essere riportati nella dichiarazione nutrizionale solo se presenti in quantità significativa (cioè più del 15%). Inoltre, quando sono fornite le informazioni in percentuale, deve figurare in calce la dicitura "Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)".

Tra tutte le informazioni presenti in etichetta, queste percentuali non sempre saltano all'occhio: un'immagine grafica potrebbe forse essere di aiuto, ma ancora si discute su quale sia la migliore. Ma le informazioni ci sono, quindi con un po' di pazienza e facendo la spesa senza fretta, dobbiamo iniziare a capirle ed utilizzarle per scegliere gli alimenti con più attenzione. Un'etichetta nutrizionale anche per i piatti che prepariamo a casa ci permetterebbe di valutare se nell'arco della giornata abbiamo raggiunto i valori di riferimento per le vitamine e i minerali e se siamo riusciti a non superare i livelli consigliati di calorie, grassi saturi, zuccheri e sale.



Diritto d'autore: olegdudko / 123RF Archivio Fotografico



TUMORE AL SENO
LA PREVENZIONE INIZIA ANCHE DA TE
CON L'AUTOPALPAZIONE
PARLANE COL TUO MEDICO



Torna Corri la Vita!

Tutti in Piazza Duomo Domenica 25 settembre
per sostenere la lotta contro il tumore al seno

Torna domenica 25 settembre **Corri la Vita - XIV edizione**, la manifestazione benefica fiorentina voluta da **Bona Frescobaldi** e organizzata dall'omonima Associazione, a cui la LILT collabora dal 2003, che raccoglie fondi per progetti specializzati nella cura e prevenzione del tumore al seno, unendo in un'unica giornata sport, cultura e solidarietà.

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 azzurro fluorescente offerte dalla maison Salvatore Ferragamo**. A seconda del proprio livello di allenamento i partecipanti potranno decidere se affrontare il percorso di 11,6 km o quello di 5,2 km per le vie di Firenze.

Tra i primi testimonial del mondo dello spettacolo, dello sport e della cultura ad aver posato con la nuova maglia, **John Taylor e Nick Rhodes**, bassista e tastierista dei Duran Duran, il tennista **Adriano Panatta**, unico italiano ad aver vinto la Coppa Davis, la attrice comica **Virginia Raffaele**, il cantante **J-Ax**, gli attori **Luca Zingaretti**, **Nancy Brilli** e **Sergio Rubini**, il violinista inglese **Charlie Siem**.

Il **fiume Arno**, con il Ponte Vecchio, è il nuovo "testimonial grafico" che si è tinto di azzurro vivo per simboleggiare l'attaccamento a Corri la Vita da parte di tutta la città di Firenze, ma anche per

ricordare il cinquantenario dell'Alluvione del 1966.

Anche quest'anno moltissimi palazzi, giardini, chiese, alcuni aperti al pubblico per l'occasione, da scoprire lungo i percorsi definiti in collaborazione con **Firenze Marathon**, e resi possibili dai **volontari della LILT Firenze**, con partenza da Piazza Duomo e arrivo in Piazza della Signoria con premiazioni e intrattenimento sotto la Loggia dei Lanzi, e grazie alle visite guidate a cura di **Città Nascosta**. Nel pomeriggio indossando la maglia di Corri la Vita 2016 o mostrando il regolare certificato di iscrizione **si potranno visitare gratuitamente alcuni musei fiorentini**.

Sono confermati i concorsi molto apprezzati dal pubblico **"Corri la Vita si fa in tre: iscriviti, partecipa, fotografa!"**, che decreterà attraverso un sondaggio online l'immagine simbolo dell'edizione 2016 tra quelle postate su Instagram dai partecipanti e follower di Corri la Vita, e **"La vetrina più bella per Corri la Vita"**, in collaborazione con Confesercenti Firenze, che premierà l'allestimento più originale tra quelli realizzati con le magliette di Corri la Vita nelle vetrine dei negozi di Firenze nella settimana che precede la gara. Come ogni anno **vi aspettiamo per le iscrizioni nella sede della LILT in Viale Giannotti 23** (sul sito www.corrilavita.it l'elenco di tutti i punti) e vi diamo appuntamento al 25 settembre!

Visite di prevenzione in piazza



Sabato 24 e Domenica 25 Settembre in Piazza Signoria, sarà presente l'unità mobile Ispo per effettuare **mammografie** e il camper della LILT Firenze 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 5,2

vedi itinerario sopra)

PARTENZA: ore 9,30 PIAZZA DUOMO angolo via del Proconsole

VIA DEL PROCONSOLO, PIAZZA SAN FIRENZE, VIA DEI LEONI, VIA DEI CASTELLANI, PIAZZA DEI GIUDICI, LUNGARNO DEI MEDICI, LUNGARNO ARCHIBUSIERI, PONTE VECCHIO, VIA GUICCIARDINI, PIAZZA PITTI, INGRESSO GIARDINO DI BOBOLI (Porta Carraia), VIALE DELLA MERIDIANA, USCITA GIARDINO DI BOBOLI (Annalena), VIA ROMANA, PIAZZA SAN FELICE, VIA MAGGIO, PIAZZA FRESCOBALDI, LUNGARNO GUICCIARDINI, LUNGARNO SODERINI, PONTE VESPUCCI, LUNGARNO VESPUCCI, LUNGARNO CORSINI, VIA TORNABUONI, VIA STROZZI, PIAZZA DELLA REPUBBLICA, VIA CALIMALA, PIAZZA DEL MERCATO NUOVO, VIA POR SANTA MARIA, VIA VACCHERECCIA **ARRIVO: PIAZZA SIGNORIA**

PERCORSO KM 11,6

PARTENZA: ore 9,30 PIAZZA SAN GIOVANNI angolo via Roma

VIA ROMA, PIAZZA DELLA REPUBBLICA, VIA STROZZI, VIA DELLA VIGNA NUOVA, PIAZZA GOLDONI, BORGO OGNISSANTI, VIA CURTATONE, LUNGARNO VESPUCCI, PONTE VESPUCCI (lato ponte alla Vittoria), LUNGARNO SODERINI, VIA LUNGO LE MURA DI SANTA ROSA, PIAZZA DI VERZAIA, BORGO SAN FREDIANO, VIA DEI SERRAGLI, PIAZZA DELLA CALZA, PIAZZALE DI PORTA ROMANA, VIALE MACHIARELLI, VIA SAN LEONARDO, VIA DI BELVEDERE, VIA DEI BASTIONI, VIA SER VENTURA MONACHI, VIA DELLA FORNACE, LUNGARNO CELLINI, PIAZZA POGGI, LUNGARNO SERRISTORI, PONTE ALLE GRAZIE, LUNGARNO ALLE GRAZIE, PIAZZA CAVALLEGGERI, CORSO DEI TINTORI, VIA DEI BENCI, PIAZZA SANTA CROCE, VIA VERDI, PIAZZA SALVEMINI, VIA FIESOLANA, VIA DEI PILASTRI, VIA DEGLI ALFANI, VIA RICASOLI, VIA DEI PUCCI, VIA MARTELLI, PIAZZA DUOMO, PIAZZA SAN GIOVANNI, VIA ROMA, PIAZZA DELLA REPUBBLICA, VIA DEGLI SPECIALI, VIA CALZAIUOLI **ARRIVO: PIAZZA SIGNORIA**

Grazie Corri la Vita!

Corri la Vita ha contribuito in modo determinante alla nascita del **Centro di Riabilitazione Oncologica** nel 2005 e ogni anno ne sostiene le attività attraverso una generosa donazione alla **Lilt Firenze**. Questi fondi vengono utilizzati al **CeRiOn** per supportare le attività di riabilitazione psico-fisio-sociali in particolare delle donne operate di tumore al seno.

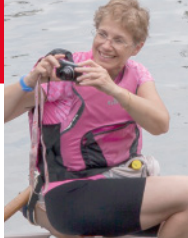


Partecipare a Corri la Vita è semplice!

1. Decidi se partecipare al percorso km 5,2 oppure al percorso km 11,6.
2. Il contributo minimo per iscriversi è 10 euro a persona, 15 euro con chip sul percorso km 11,6. 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





a cura di Cecilia Picchi,
rappresentante europea IBCPC - International Breast Cancer Paddlers' Commission

“Semana Santa” spagnola per le Florence Dragon Lady!

Le **Florence Dragon Lady**, la squadra della LILT Firenze composta da donne che praticano il dragon boat dopo un tumore al seno, non solo si allenano regolarmente in Arno e portano il loro messaggio di prevenzione e riabilitazione oncologica attraverso la pratica sportiva in città, ma sempre più si stanno spingendo oltre i confini toscani e nazionali.

Dopo le pionieristiche trasferte a **Singapore e Australia** del 2007, i viaggi internazionali stanno assumendo per le Florence Dragon Lady un ruolo di sempre maggiore importanza. Tappe fondamentali sono le partecipazioni ai **Festival dell'International Breast Cancer Paddlers' Commission IBCPC in Canada** (2010) e in **Florida** (2014), appuntamenti privilegiati poiché radunano migliaia di Donne in Rosa provenienti da tutto il mondo.

A **Dublino**, durante il Festival Irlandese del settembre 2015, le Florence Dragon Lady ritrovano amiche inglesi e irlandesi e insieme programmano la partecipazione al **Festival Spagnolo di Pasqua 2016** con l'obiettivo, non solo di ritrovarsi e pagaiare insieme, ma soprattutto per dare impulso al dragon boat rosa in Spagna.

A **San Pedro del Pinatar** (Murcia), cittadina balneare adagiata lungo le coste del Mediterraneo, protetta dalla laguna delle saline del Mar Menor, ogni anno si svolge un **festival di dragon boat**. In queste acque per Pasqua si danno appuntamento equipaggi internazionali per riprendere gli allenamenti dopo il rigore degli inverni nordici e per sfidarsi in previsione di campionati nazionali. Già in precedenti edizioni del festival, donne in rosa inglesi e irlandesi avevano partecipato tornando a casa contente della calorosa accoglienza spagnola, ma bisognava attendere l'edizione 2016 del festival per trovare un programma realmente rosa.

Il progetto spagnolo prende vita quando **Jannet Collins** (della squadra inglese delle **Pink Champagne**), che ha un particolare affetto per San Pedro poiché vi trascorre ogni anno lunghi periodi che le hanno permesso di conoscere numerose persone, mi propone, come rappresentante europea dell'IBCPC recentemente nominata, di promuovere il festival spagnolo, non solo per l'atmosfera vacanziera e conviviale, ma soprattutto per dare impulso al dragon boat rosa in un Paese che necessita di incoraggiamento. Anch'io ho un particolare affetto per la Spagna, date le mie origini

familiari e i miei trascorsi universitari, e subito accolgo con entusiasmo l'invito. “Le amiche spagnole hanno bisogno di incoraggiamento, di vedere che cosa facciamo” – ci siamo dette con Jannet e così dopo lunghi mesi di contatti organizzativi con **Jorge Carracedo del Centro Náutico di San Pedro**, riusciamo a inserire la categoria ‘Donne in Rosa’ nel programma delle gare.

Per rompere la reticenza delle donne spagnole ad abbracciare il progetto dragon boat e soprattutto a indossare una maglietta rosa, con Jannet proponiamo un **workshop**, in cui dar voce alle squadre per presentare le attività da punto di vista di chi le vive e raccontarne i benefici, al fine di incuriosire le spagnole a fare una prova. E così, il 25 marzo 2016 si è tenuto il primo Forum spagnolo sui **“Benefici del dragon boat nella riabilitazione del tumore al seno”**, dal carattere estremamente internazionale e quadrilingue.

Microfono aperto con le squadre che spiegano l'origine e i benefici del Movimento delle Donne in Rosa, la vita di squadra, le proprie esperienze individuali all'interno della squadra. Incontro con fisioterapisti spagnoli specializzati in trattamento del linfedema, medici di famiglia e oncologi della **Associazione Spagnola Contro il Cancro AECC** e allenatori di dragon boat. Le relazioni più significative del Forum sono quella di Jannet che ha dato voce all'esperienza di ognuna di noi, la voce di una donna di una squadra, di tutte le squadre, per le quali pagaiare ha dato una svolta positiva dopo la malattia, e la relazione di Encarna che con coraggio ha aperto la nostra comunicazione con le amiche spagnole. Parole fortemente evocative nella loro semplicità ed emozione. Io,





rivolgendomi direttamente in spagnolo e proiettando foto della vita quotidiana di squadra e foto di portata internazionale della IBCPC, ho coinvolto gli interlocutori spagnoli.

Il Forum ha favorito il dialogo, in primo luogo con le donne spagnole, che nei giorni successivi ci hanno fermato sul campo gara, si sono presentate pur senza raccontarci troppo di loro, e abbiamo così potuto aprire nuove amicizie. Dialogo anche con il Centro Náutico che ha dimostrato massima disponibilità verso il Movimento Donne in Rosa, con l'AECC e con gli operatori sanitari che hanno potuto ascoltare le testimonianze di chi il dragon boat rosa lo pratica da tempo.

Il sabato e la domenica si sono svolte le gare. Oltre 130 Donne in Rosa, appartenenti a Canadian Abreast (Canada), Pool of Life (Regno Unito), Pink Champagne (Regno Unito), Dragonette Toulouse (Francia), Pink Butterfly Rome (Italia), Florence Dragon Lady (Italia), e donne di Plurabelles Dublin (Irlanda) e Trifoglio Rosa Mestre (Italia) si sono confrontate in gare di minidragon a 10 posti fra le onde del ventoso Mar Menor. Occasione per stare insieme e stringere amicizie con persone



che non permettono alle barche di stare ferme in sicurezza, ha fatto sì che la Cerimonia si svolgesse dentro il campo della canoa polo. Le parole di Jannet e Encarna, portate via dal vento insieme alle note di "The River", hanno commosso tutti e per molte è stata la prima indimenticabile Cerimonia.

Premiazioni, medaglie e trofeo, saluti e abbracci con promesse di ritrovarci presto e poi ognuna ha proseguito il viaggio spagnolo con la propria squadra, ma la grande sorpresa doveva ancora arrivare: il mercoledì successivo

risposta nella lunga e laboriosa opera di tessitura dei mesi precedenti che ha visto un percorso di preparazione che è culminato nel forum e nel festival, in cui le donne spagnole hanno partecipato da attente spettatrici per poi mettere subito in pratica quanto appreso. I post di **Angelina** "Gracias por invitarnos a subir al dragón y hacernos partícipes de vuestro evento, por ese momento de paz con nosotros, nos hemos enganchado a este deporte, muchísimas gracias" e **Juana** "Gracias por la espereicia ya somos dragonas" riassumono il loro entusiasmo e ringraziano per averle 'agganciate' a questo sport. Si può ben dire che la missione spagnola è stata un successo e segna l'inizio di nuove avventure.

L'equipaggio delle Florence Dragon Lady in missione spagnola è composto da: Laura Adoni, Patrizia Baggiani, Susanna Bausi, Lucia De Ranieri, Iolanda Giamberini, Michela La Rosa, Annarella Maggio, Deanna Nicolai, Cecilia Picchi, Elisabetta Principe, Vincenza Stecchini, Ilaria Tegliai.

Per approfondimenti:
www.florencedragonlady.it
info@florencedragonlady.it

“Occasione per stare insieme e stringere amicizie con persone di altre squadre”

di altre squadra. Immane i **tre momenti rosa**: il **ponte di pagaie** scendendo di barca che ci ricorda che dopo il traguardo siamo tutte insieme, la **foto di gruppo** intorno a un graditissimo pannello raffigurante il fiocco rosa appositamente preparato per noi dai ragazzi del Centro Náutico, e la struggente **Cerimonia dei Fiori**, che si è svolta per la prima volta in Spagna. Mar Menor con onde

il primo gruppo di una decina di Donne in Rosa spagnole ha scaldato i muscoli e preso pagaia in mano per fare il primo memorabile allenamento, e così **nasce il Flamenco Rosa, la prima squadra spagnola**. Le foto su facebook si susseguono rapide, i commenti e i 'mi piace' pure. Logicamente, dietro le quinte di facebook, le domande su come sia stato possibile il 'miracolo del mercoledì' trovano



Un'avventura in palcoscenico

Il corpo ferito come opera d'arte

Siamo un gruppo di donne, siamo venti, abbiamo in comune l'aver vissuto l'esperienza della malattia oncologica e abbiamo in comune anche il desiderio e la volontà di rendere l'esperienza della malattia qualcosa di estremamente vitale della nostra esistenza. Dalla scorsa primavera ogni settimana ci incontriamo per le prove di uno spettacolo su ciò che abbiamo vissuto, vogliamo dare un'idea diversa della malattia oncologica. Vorremmo provare a modificare l'idea comune di cancro come chiusura, sofferenza e morte. A tutte noi il cancro ha portato molta paura, dolore, angoscia e tristezza, ma ci ha anche offerto la grande opportunità di scoprire parti di noi, degli altri e della vita che altrimenti, con grande probabilità non avremmo mai scoperto. La cooperativa delle Soubrettes

Con queste emozionanti ed emozionanti parole si presentano le donne che hanno dato vita alla straordinaria esperienza che abbiamo potuto vivere il **25 maggio scorso al Teatro Puccini di Firenze**.

In una sala gremita, esaurita da settimane, è andato in scena lo spettacolo **"Il mio corpo è un'opera d'arte"**, atto conclusivo del

laboratorio **"Women Life Love"** iniziato un anno e mezzo fa. Sono stati con noi quella sera l'Assessore Regionale alla Sanità, **Stefania Saccardi**, la responsabile della commissione cultura del Comune di Firenze, **Maria Federica Giuliani** e naturalmente i vertici di **ISPO e LILT Firenze**. Come abbiamo raccontato in un altro numero di questa rubrica, il progetto è stato reso possibile **dagli sforzi congiunti della LILT, di ISPO, dell'Associazione ARBUS, dell'Associazione La Finestra e soprattutto dal generoso contributo del dottor Michele Di Grande**.

Le attrici di Women Life Love e **Francesca Sanità** che le ha guidate con amore e professionalità sono tutte pazienti del CeRiOn, che con il loro coraggio e la loro determinazione hanno deciso di parlare del loro tumore, e facendoci ridere e facendoci piangere ci hanno raccontato che dopo il cancro la vita può ripartire con slancio e può a volte riservare sorprese inaspettate, come quella di ritrovarsi attrici su un palco.

Abbiamo pensato di raccontarvi questa bella avventura attraverso le parole di due protagoniste del progetto: **Francesca Sanità e Alessandra Gori**.

Francesca, che ha guidato le Soubrettes e ha creato lo spettacolo, è una giovane donna, bella e intensa, piena di caparbia e consapevole determinazione, ed è partita dalla propria esperienza per arrivare a realizzare quest'avventura.

Francesca, come è stata per te l'esperienza di malattia?

Ho scoperto di avere un carcinoma al seno nella primavera del 2012, una scoperta del genere ha il potere di ribaltarti la vita, nel male e nel bene. Prendi il coraggio di fare della scelta che fino a quel momento hai sempre rimandato, scopri veramente quali sono le persone care e le persone che hanno la forza di accompagnarti senza paura, senza scappare, in questa nuova esperienza. Agguanti e assapori tutto quello che ti piace fare e te lo godi fino in fondo.

Io quando mi sono ammalata ho deciso di non fermarmi, a causa del mio carattere non riesco tanto bene ad accettare di non poter fare quello che devo fare. Il lavoro è stato fondamentale per me: conduco laboratori teatrali con persone in carico al dipartimento di salute mentale dell'azienda sanitaria. Queste persone sono fra quelle che mi sono





state vicine, semplicemente sono riuscite a prendermi così com'ero in quel periodo, un po' spompata e con la parrucca in testa. Appena finite le cure, ho fondato Arbus Associazione di Promozione Sociale.

Come sei arrivata al CeRiOn?

Durante tutto il tempo della malattia sono stata a Villa delle Rose e ho frequentato alcuni gruppi. Villa delle Rose per noi donne è un po' come una casa, vai lì, trovi le tue compagne e sai che è un luogo in cui puoi farti coccolare il corpo e la mente. Già la conoscevo da tempo perché qualche anno prima di ammalarmi avevo condotto il gruppo di teatro insieme ad Alessandra Gori e ad una mia collega. Allora ero entrata a Villa delle Rose in veste di operatrice. Ora ci torno in veste di paziente.

È un cambiamento di ruolo difficile: come lo hai vissuto?

È proprio da questo essere doppia, operatrice e paziente, che è nato tutto: perché non mettere insieme queste due cose, il mio lavoro e il mio tumore, per ribaltare, trasformare la malattia in altro, in qualcosa di vitale da condividere con altre donne, in un'occasione per far conoscere che la malattia è tante cose tutte insieme, che la malattia è anche una grande opportunità? Ed ecco che con una facilità mai provata prima mi sono messa al computer e ho scritto un progetto sulla mia malattia e su quella delle altre mie compagne: Women Life Love, La malattia come esperienza di vita.

Da lì sono partita, come sai ho parlato del progetto con te, Alessandra e con la dott.ssa Muraca, ho conosciuto Michele Di Grande, abbiamo incontrato le meravigliose donne di Villa delle Rose e nella primavera del 2015 abbiamo iniziato questo indimenticabile viaggio che ci ha condotti fino a qui.

Alessandra è la psicologa che conduce, con dolcezza e professionalità, il gruppo di Teatro-terapia del CeRiOn. È un'operatrice dell'Associazione La Finestra, associazione onlus che propone attività di sostegno psico-relazionale e di socializzazione a pazienti oncologici, e che opera a Villa delle Rose con i laboratori espressivi fin dall'apertura del Centro. Durante tutto il periodo di preparazione de "Il mio corpo è un'opera d'arte" ha incontrato le partecipanti una volta al mese. L'obiettivo era quello di far sì che tutto quello che vivevano nelle prove con Francesca si trasformasse in un processo di consapevolezza.

Alessandra, come, partendo dal tuo gruppo di Teatro, si è arrivati alle nostre Soubrettes?

Nel gruppo di Teatro, attraverso un percorso esperienziale ed espressivo, i partecipanti riconoscono e contattano parti di sé, in un contesto caldo ed accogliente, senza ricercare la performance ma cercando di trovare la spontaneità e la veridicità del proprio essere ciò che si è. Quando Francesca mi ha raccontato il progetto Women Life Love, ho subito pensato che poteva essere una grande occasione di crescita personale per tutti, per noi ma soprattutto per le persone che negli anni avevano partecipato al gruppo di teatro-terapia. Allora, d'accordo con te, Francesca e con la dott.ssa Muraca e con l'aiuto delle volontarie del Servizio LILT Donna Come Prima, sempre presenti al Centro, ho contattato tutte le persone che avevano partecipato al gruppo e le abbiamo incontrate. Le donne che alla fine hanno aderito al

progetto sono quelle in scena nello spettacolo.

Come avete lavorato nei vostri incontri?

Ripercorrere i vari aspetti della malattia, i momenti difficili e dolorosi, le paure e la rabbia, ma anche le scoperte e la ricchezza che affioravano, è stata una vera sfida per tutte. Il tempo della condivisione ha aiutato ognuna di loro ad integrare tutti questi aspetti nel tempo presente e a trasformare il vissuto di malattia da esperienza subita, non voluta e drammatica, in un'occasione per diventare portavoce dell'esperienza di malattia e delle risorse e della vitalità che da quest'esperienza possono nascere.

Lavoro su di sé, quindi, ma anche progetto di comunicazione agli altri?

Volevamo riuscire a trovare una "forma nuova" da dare al tumore, uscire dall'isolamento dell'esperienza soggettiva e trasformarla in racconto, in informazione per altre orecchie ed altri occhi. Far conoscere gli aspetti molteplici del percorso dentro la malattia, che non è solo dolore e paura, ma anche una grande occasione per rivedere la propria storia di vita, rinnovare e ridefinire priorità e passioni.

Che esperienza è stata per te?

Devo dire grazie a tutte le persone che hanno reso possibile questo lavoro. Grazie alle splendide Soubrettes e a tutte le persone che negli anni hanno partecipato al gruppo di teatro-terapia. Per me è stata ed è un'esperienza molto profonda ed importante. Senza di loro non sarei quella che sono.



La Compagnia delle Soubrettes



rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon

**FIRENZE
MARATHON**

Il lavoro di logistica dietro a Corri La Vita

Intervista a **Luigi Soriani**

Buongiorno Luigi, Corri la Vita è alle porte e come sempre si tratta di una nuova sfida per te e tutta la logistica Firenze Marathon: quali sono le novità del percorso di questa edizione?

In realtà, il percorso di Corri la Vita è ogni anno nuovo. La sfida è organizzare ogni volta un percorso che dia modo ai partecipanti di poter arrivare e visitare luoghi della nostra splendida Firenze che normalmente sono chiusi al pubblico. Piccoli “tesori” nascosti che il giorno di Corri la Vita svelano le loro meraviglie ai partecipanti all'evento.

In questa sempre nuova e sorprendente variabilità del tragitto, c'è però un punto fermo: il Giardino di Boboli che abbiamo scelto di mantenere ogni anno quale meta spettacolare e sempre gradita a grandi e piccini.

In più quest'anno ricorre il 50° anniversario dell'alluvione del 1966 e il tema del fiume Arno non poteva mancare. Il Comitato Organizzatore l'ha portato avanti fin da subito, ma a causa della frana sul Lungarno Torrigiani il percorso inizialmente ideato ha per forza di cose subito delle variazioni. Ma fascino e suggestività saranno comunque garantiti!

Organizzare e Gestire la Logistica di un grande evento come Corri la Vita: cosa significa? Quali sono le tue attività prima, durante e dopo la manifestazione?

L'organizzazione di un evento come Corri la Vita significa innanzitutto consapevolezza di avere a che fare con 35.000 partecipanti oltre a 500 volontari lungo il percorso. Tante tante Persone. Ogni anno sempre di più. Accomunate dalla voglia di vivere la magia di questo evento. Persone che non possiamo e non vogliamo deludere. Di conseguenza è grande la responsabilità che ci si sente sulle spalle, così come è tanto l'impegno che si mette nel curare tutti gli aspetti organizzativi e gestionali. Concretamente, la prima cosa da fare è individuare il percorso in accordo con il Comitato Organizzatore; si parte individuando alcuni “punti fermi”, luoghi e scorci di Firenze che si vogliono assolu-



tamente toccare e sulla base di questi si articola un percorso che risulti attrattivo e stimolante. Altra prerogativa è che non sia di troppo d'intralcio alla cittadinanza; anche se – per quanto ci si impegni – più di 30.000 persone che si muovono contemporaneamente in una città come Firenze è inevitabile che qualche disagio lo provochino...

Naturalmente i nostri percorsi sono concordati con l'Ufficio Mobilità del Comune di Firenze e la Polizia Municipale che tengo, ogni volta, a menzionare e ringraziare perché il loro lavoro è davvero di primaria importanza per la buona riuscita della manifestazione.

Dopo aver finalmente individuato il percorso, il grosso del lavoro poi lo si ha nei giorni precedenti la corsa. In quei giorni io e il gruppo logistica della Firenze Marathon siamo impegnati nel preparare il materiale che servirà durante la manifestazione, sia per i ristori, che lungo il percorso. Dico solo che per il trasporto di tutto il materiale servono 2 camion e 5 furgoni. Il fatidico giorno dell'evento la frenesia è tanta. Io normalmente svolgo un ruolo di supervisore dei percorsi; sono in continuo collegamento con i collaboratori dislocati nei punti strategici e vengo contattato se si presentano eventuali criticità che cerco di risolvere o arginare.

Al termine, quando tutti ormai sono già arrivati e si avviano verso casa, noi rimaniamo sul percorso a ritirare il materiale e le attrezzature allestite per la manifestazione che poi riportiamo in magazzino.



Per noi l'evento si apre e si chiude con tempi molto diversi rispetto agli altri. Ma ci piace così. La soddisfazione per la buona riuscita ci appaga di tanta fatica e di tante ore di lavoro.

Ma chi sono gli Uomini della Logistica Firenze Marathon? E quante persone sono necessarie per gestire al meglio tutti i servizi rivolti ai partecipanti?

Sono volontari che si impegnano durante tutto l'arco dell'anno per l'organizzazione degli eventi di Firenze Marathon.

In particolare il "Gruppo Logistica", come lo chiamiamo noi, è composto da 15 persone che generalmente sono impegnate nella supervisione dei servizi necessari, presidio degli incroci, servizio ai ristori, sopralluogo e messa in sicurezza del percorso. In totale i volontari che prestano la loro opera il giorno dell'evento sono circa 550.

Firenze Marathon gestisce i volontari sul percorso di Corri la Vita, ma anche di tutti gli altri eventi podistici più importanti della città, riuscendo a coinvolgere migliaia di persone: qual è la chiave di questo successo?

In effetti i volontari che gravitano nelle manifestazioni organizzate da Firenze Marathon sono tantissimi, almeno 5.000 suddivisi in 6 eventi. Si pensi che soltanto per la maratona sono presenti oltre 2.500 volontari.

Cosa ha causato questo continuo crescendo, non saprei dirlo di preciso. Ciò che appare chiaro è che il fascino maratona ha via via catturato l'interesse dei più. Un fattore che gioca a favore della maratona è senz'altro la riscoperta dello sport come mezzo per stare in salute.

Ultimo, ma non meno importante, l'esempio che viene dal nostro Presidente e a cascata da tutti noi del comitato organizzatore. Siamo tutti volontari che lavora-

no per passione e per valorizzare la città di Firenze; in più nel caso di Corri la Vita la causa benefica della manifestazione, che è molto sentita da tanti cittadini.

Ed ora: chi è Luigi Soriani? E da dove nasce questa passione per la gestione e creazione di eventi sportivi?

Chi è Luigi Soriani? Bella domanda, forse mi vedo meglio nei panni di Gigi come tutti mi chiamano, un dipendente universitario presso il Dipartimento di Scienze della Salute che si è avvicinato al podismo nei primi anni novanta, dopo esser stato nell'ambiente dilettantistico del calcio sia come dirigente che come allenatore. Fulvio Massini, che conoscevo in quando io ero dipendente e lui insegnante di Atletica all'I.S.E.F., mi introdusse nell'organizzazione della Maratona di Firenze e da lì sono passati oltre 20 anni.

Un aneddoto/esperienza che ti è rimasto nel cuore in tutti questi anni di impegno rivolto agli eventi podistici della città.

Più che aneddoto voglio mettere l'accento su quanto ho trovato in questi anni, all'inizio eravamo 3 persone alla gestione della logistica e via via che la maratona cresceva, il nostro gruppo si è ampliato e ad oggi siamo 15; 15 amici che si ritrovano durante tutto l'arco dell'anno per predisporre di volta in volta il materiale necessario, ma soprattutto

si ritrovano per correre insieme, per fare una cena, insomma per il gusto di stare insieme in vero spirito di amicizia.

Non solo l'impegno di Corri la Vita, ma, a breve, quello della Maratona Internazionale di Firenze: che sensazioni hai per la prossima edizione? Si prevede una grande ed importante novità...

Beh, anche se i partecipanti a Corri la Vita sono oltre 30.000 sicuramente l'impegno più grande è la maratona che si snoda per tutta la città.

Quest'anno poi c'è la novità della partenza e arrivo in piazza Duomo, una sfida per tutto il comitato organizzatore che grazie alla collaborazione e le sinergie con il Comune di Firenze riusciremo a vincere.

Un tuo sogno nel cassetto riguardo al futuro di Corri la Vita e della Firenze Marathon?

I sogni nel cassetto per quanto mi riguarda si sono realizzati. Corri la Vita è un sogno diventato realtà una scommessa che si è realizzata; un evento che grazie ai suoi 30.000 iscritti raccoglie fondi per la ricerca e aiuta molte donne a guarire e a affrontare il futuro con serenità. Per la Firenze Marathon quest'anno il nuovo percorso con la partenza e arrivo in piazza Duomo realizza quello che era il mio sogno nel cassetto.

Grazie a tutti i partecipanti e sostenitori di Corri la Vita!



Abbiamo rinnovato il nostro sito! Visita www.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



© fotolia_psdsgn1

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 Chiantigiana 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.



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