

La Nostra Salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2016

LA PREVENZIONE A PORTATA DI MANO

Nasce LILT FI seno
la prima App che parla
di tumore al seno
e prevenzione



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,

sono davvero orgoglioso di potervi annunciare una bella notizia, che riguarda il varo di una iniziativa conclusa dopo un anno di intenso lavoro: l'uscita dell'applicazione "LILT FI seno".

Si tratta di una APP per smartphone e tablet facile da utilizzare, per guidare le donne in un percorso di informazioni sul tumore della mammella e sulle strutture sanitarie dedicate, utile per fare le scelte giuste in campo di prevenzione primaria e secondaria.

Realizzata dalla LILT Firenze, è stata resa possibile da un finanziamento dell'Associazione Corri la Vita ed è stata sviluppata dall'Azienda informatica Develer. "LILT FI seno" vede la collaborazione dell'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica, del Centro di Senologia di Careggi, del Centro di Senologia di Santa Maria Annunziata e della Azienda USL Toscana Centro, tutte strutture che nel nostro territorio si occupano di prevenzione e di cura del tumore al seno.

All'interno del Notiziario troverete un articolo dedicato alla APP, non mi dilungo quindi nella sua descrizione. Da parte mia desidero sottolineare come questo risultato sia un traguardo importante per una Associazione come la nostra che fin dagli anni '80, con la nascita del Servizio "Donna come prima", dedica risorse e grande attenzione al tema del tumore al seno. Siamo orgogliosi di poter dare un nuovo strumento alle donne per aiutarle nelle loro scelte di salute per quanto riguarda la prevenzione del tumore alla mammella.

Ringrazio tutta Corri la Vita, che ha creduto nel nostro progetto e ci ha messo a disposizione importanti risorse per la sua realizzazione, gli Enti partner con cui abbiamo avuto e abbiamo quotidianamente il piacere di collaborare e fare rete e tutti coloro che hanno lavorato con grande professionalità per far sì che la APP avesse contenuti scientificamente validi

e chiari: Eugenio Paci (Responsabile Scientifico Progetto, LILT Firenze), Catia Angiolini (AOU Careggi), Elisabetta Bernardini (LILT Firenze), Carolina Degl'Innocenti (Assistente sanitaria), Alessandro Filomena (AUSL Toscana Centro), Giovanna Franchi (LILT Firenze), Anna Iossa (ISPO), Paola Mantellini (ISPO), Simonetta Salvini (Dietista nutrizionista) e Anna Bonciani (Grafica).

Questo progetto potrebbe essere il primo di una serie dedicata a patologie oncologiche di diverso tipo, così come essere allargato a più aree territoriali con indicazioni utili sulle locali strutture a sostegno del paziente.

Il 2016 che sta per concludersi è stato un anno intenso per la LILT Firenze, che ha visto proseguire l'impegno di dipendenti e collaboratori per portare avanti le attività istituzionali anche nell'ottica di incrementare il raggio di azione. Solo alcuni dati per rendere l'idea dell'attività dei nostri servizi.

Al Cerion di Villa delle Rose da inizio anno fino ad oggi sono state effettuate oltre 1.400 prestazioni di psiconcologia tra colloqui e gruppi e più di 2.500 interventi di riabilitazione fisica. Il Camo ha invece assistito 300 pazienti a domicilio, mentre il servizio di prevenzione melanoma ha visitato 800 persone tra ambulatorio e unità mobile.

Un lavoro capillare sul territorio fiorentino, reso possibile dal nostro gruppo di lavoro, dai volontari e da chi come voi ci sostiene perché crede e ha fiducia nel nostro operato.

Permettetemi quindi di rinnovare l'invito a rimanere ancora al nostro fianco: insieme, possiamo fare molto.

A voi tutti e alle vostre famiglie, Buone Feste.



© istockphoto.narivikk



a cura di Simonetta Salvini
Consulente Lilt Firenze

Esce la APP “LILT FI seno”

Realizzata dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Firenze, è la prima APP in Italia che parla di tumore al seno e prevenzione, con informazioni per tutti e consigli personalizzati per ogni donna

Una APP per smartphone e tablet facile da utilizzare, per guidare le donne in un percorso di informazioni sul tumore della mammella e sulle strutture sanitarie dedicate, utile per fare le scelte giuste in campo di prevenzione primaria e secondaria. È **LILT FI seno**, una **APP innovativa realizzata dalla sezione Fiorentina della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**.

Resa possibile grazie a un finanziamento dell'Associazione **Corri la Vita** e sviluppata dall'Azienda informatica **Develer**, **LILT FI seno** vede la collaborazione dell'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica, del Centro di Senologia di Careggi, del Centro di Senologia di Santa Maria Annunziata e della Azienda **USL Toscana**

Centro, tutte strutture che nel nostro territorio si occupano di prevenzione e di cura del tumore al seno.

Volevamo creare uno strumento di facile consultazione, un aiuto a portata di mano che ogni donna, ma anche chiunque desideri approfondire l'argomento, possa avere gratuitamente a disposizione. E volevamo che **LILT FI seno** potesse offrire qualcosa di più dello stretto necessario: **informazioni scientificamente solide, valide per tutte le donne, ma anche informazioni personalizzate**, offerte in base alle caratteristiche di ciascuna utente della APP. Abbiamo quindi pensato di creare una sezione personalizzabile in base alle caratteristiche individuali: registrando i propri dati anagrafici, il peso e l'altezza, e rispondendo ad un breve questionario, le donne in-

teressate potranno essere guidate al loro percorso personale.

Ecco come è strutturata LILT FI seno

Saperne di più. Qui si trovano le principali informazioni sul tumore al seno: di cosa si tratta, quante donne si ammalano e quante sopravvivono al tumore, dove cercare informazioni statistiche approfondite. Chi cerca informazioni sui principali fattori di

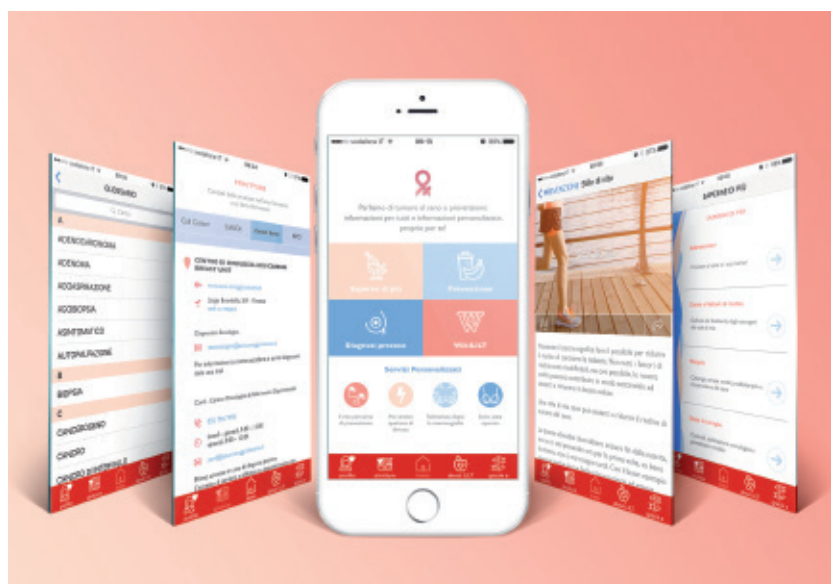
rischio, tra i quali l'età, gli estrogeni, lo stile di vita, e sulla terapia del tumore della mammella e cosa succede dopo, potrà consultare questa sezione.

Prevenzione. Si può fare qualcosa per prevenire l'insorgenza del tumore? Alcuni fattori di rischio non sono modificabili, ad esempio l'età, ma altri, come lo stile di

vita o l'assunzione di farmaci, dipendono solo dalle scelte individuali. In questa sezione si trovano quindi informazioni e consigli su cosa fare per ridurre il rischio di ammalarsi.

Diagnosi precoce. Individuare un tumore in fase iniziale (diagnosi precoce o prevenzione secondaria) permette di eliminarlo con maggior facilità e senza conseguenze per altri tessuti o organi. Qui parliamo di autocontrollo da parte della donna e di screening organizzato: cosa fare a seconda dell'età, cosa fare quando si sospetta che ci sia qualcosa di diverso, quali sono gli approfondimenti diagnostici generalmente necessari.

WikiLILT. Leggendo, capita spesso di trovare termini che sembrano “normali” agli addetti ai lavori,





ma che non sempre riusciamo a comprendere ed interpretare correttamente. Questa sezione contiene un glossario dei termini più usati parlando di tumore del seno. La sezione è tratta dai siti dell'Istituto di Prevenzione Oncologica (ISPO) e dell'Istituto Toscano Tumori (ITT), adattando e aggiornando i testi, ove necessario.

esiste la possibilità di essere seguite ed appoggiate anche dal punto di vista psicologico in un percorso di riabilitazione, può essere di conforto per molte donne. Nella barra inferiore dello schermo si trovano infine (oltre al profilo personale) **gli indirizzi delle strutture nell'area fiorentina a cui fare riferimento**, con numeri di telefono, email, siti web e

ringraziamenti a chi ha collaborato al progetto:

Gli Enti partner

ISPO - Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica
www.ispo.toscana.it
Azienda Unità Sanitaria Locale Toscana Centro
www.asf.toscana.it
Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi
www.aou-careggi.toscana.it

I professionisti

Eugenio Paci - *Responsabile Scientifico Progetto, LILT Firenze*; Catia Angiolini - *AOU Careggi*; Elisabetta Bernardini - *LILT Firenze*; Carolina Degl'Innocenti - *Assistente sanitaria*; Alessandro Filomena - *AUSL Toscana Centro*; Giovanna Franchi - *LILT Firenze*; Anna Iossa - *ISPO*; Paola Mantellini - *ISPO*; Simonetta Salvini - *Dietista nutrizionista*; Anna Bonciani - *Grafica*.

La Ditta che ha sviluppato la APP
Develer (www.develer.com)

Corri la Vita, che ha reso possibile la realizzazione di **LILT FI seno**, primo progetto in Italia di questo tipo.

La APP LILT FI seno è scaricabile gratuitamente ed è disponibile per sistemi iOS e Android.

“uno strumento di facile consultazione, un aiuto a portata di mano che ogni donna, ma anche chiunque desideri approfondire l'argomento, possa avere gratuitamente a disposizione.”

Si passa poi ai Servizi Personalizzati della APP.

Il mio percorso di prevenzione. Qui l'utente si registra e ha la possibilità di rispondere ad un breve questionario per ottenere informazioni su misura. Una volta inseriti tutti i dati richiesti, comparirà un percorso di prevenzione personale, con informazioni specifiche relative alla prevenzione primaria (stile di vita corretto) e alla prevenzione secondaria (screening organizzato).

I propri dati e le risposte fornite possono essere modificati in qualsiasi momento, selezionando il “profilo”.

Sempre in questa sezione si trovano altre informazioni utili per la donna che deve affrontare un problema: **“Ho sentito qualcosa di diverso”**, **“Sono stata richiamata dopo la mammografia”**, **“Sono stata operata”**. Sono tre eventi che spaventano a volte più del dovuto, o che spesso vengono sottovalutati. Nella maggior parte delle situazioni, sapere cosa fare e a chi rivolgersi può essere d'aiuto. Anche sapere che, dopo un intervento al seno,

mappe geografiche per localizzarli facilmente sul territorio.

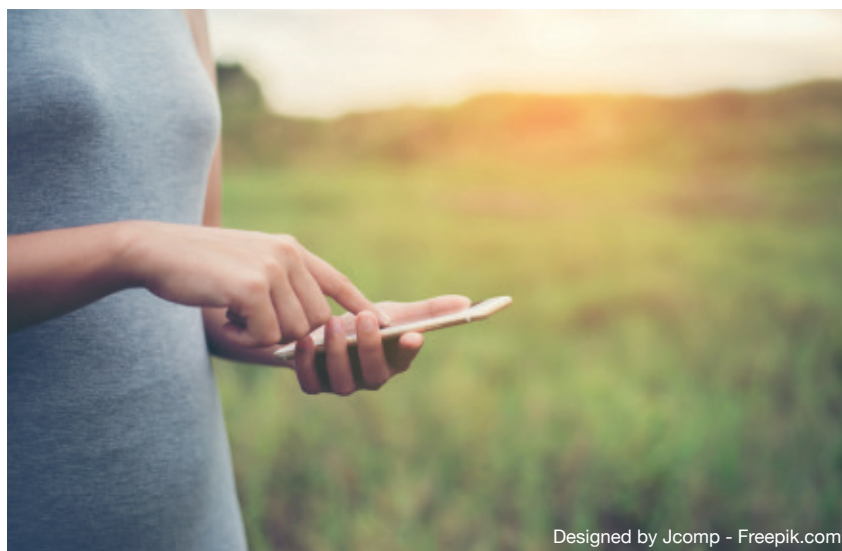
Il call center oncologico dell'ITT e il Pronto Salute del CUP dell'Azienda USL Toscana Centro, per eventuali dubbi o domande.

Il CeRiOn ISPO – Lilt FI, con il Centro di Riabilitazione Oncologica ed il servizio Donna come prima Lilt Firenze.

I Centri di Senologia o Breast Unit di Careggi e di Santa Maria Annunziata.

L'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica ISPO.

Ed infine le **informazioni sulla LILT sezione di Firenze e i**



Designed by Jcomp - Freepik.com



CORRI LA VITA

Un nuovo successo
con oltre 35.000 partecipanti!

Il 25 settembre scorso la **XIV edizione di Corri la Vita**, la nota manifestazione benefica a cui la **LILT Firenze** collabora dal 2003, ha registrato il record di oltre **35.000 partecipanti** provenienti da tutta la Toscana, ma anche da altre parti d'Italia e del mondo, che hanno permesso di raccogliere tra donazioni e iscrizioni più di **550.000 euro**.

Tutti uniti, con indosso le maglie turchese fluorescente offerte da **Salvatore Ferragamo**, per combattere il tumore al seno, insieme allo starter **Paulo Sousa** che ha dato il via alla manifestazione con la Presidente di Associazione Corri la Vita Onlus **Bona Frescobaldi**, il Sindaco di Firenze **Dario Nardella** e l'Assessore a sport, sociale e diritto alla salute della Regione Toscana **Stefania Saccardi**. Madrina di questa XIV edizione **Nancy Brilli** che ha affiancato la speaker di Lady Radio/RDF **Eva Edili** nella conduzione dal palco sotto la Loggia dei Lanzi, che hanno presentato gli ospiti, tra cui l'attrice **Serena Autieri** che ha letto una commovente lettera di una paziente di Ce.Ri.On., **Cristiano Militello** che con la sua comicità ha divertito il pubblico durante le premiazioni dei bambini, il cantante **Paolo Vallesi**, la nuotatrice argento olimpico a Rio **Rachele Bruni**, il presentatore **Fabrizio Rocca**, l'attore **Luca Capuano**, la neo eletta Miss Italia **Rachele Risaliti**.

Molto coinvolgenti le performance del comico fiorentino **Lorenzo Baglioni con la sua band**, della **Large Street Band**, dei **Bandierai degli Uffizi**, della **Fanfara dei Carabinieri**.

Una folla gioiosa si è spostata per tutta Firenze, lungo il percorso della corsa non competitiva di 11,6 Km o della passeggiata di 5,2 Km, resi possibili dai **volontari LILT** e **Firenze Marathon**, apprezzando le visite guidate gratuite a palazzi, giardini, monumenti e chiese a cura di **Città Nascosta**.

I fondi raccolti saranno destinati al sostegno di iniziative e progetti specializzati nella prevenzione, nella cura, nell'assistenza e nella riabilitazione psico-fisica di donne malate di tumore al seno, tra cui il **Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica** di Villa delle Rose che Corri la Vita sostiene attraverso la LILT Firenze fin dalla sua nascita.

Vi diamo appuntamento a Domenica 24 settembre 2017!





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

Il tumore della cervice uterina prima di tutto la prevenzione

Cari lettori oggi nella nostra rubrica ci occupiamo del **tumore della cervice uterina**.

Prima di tutto vorrei spiegare cosa si intende per cervice uterina. La cervice uterina è la parte inferiore dell'utero, che sporge in vagina. Immaginate l'utero come fosse un imbuto: è formato da due parti principali, la parte superiore chiamata corpo dell'utero e l'estremità inferiore detta appunto cervice o collo uterino.

La cervice uterina è visibile sul fondo della vagina, come una formazione cilindrica che presenta al centro il cosiddetto "orifizio uterino esterno", da cui si accede al canale cervicale che collega la cavità uterina alla cavità vaginale.

La cervice è rivestita da un tipo di tessuto detto "epitelio squamoso" mentre il canale cervicale e la cavità uterina è rivestita da un epitelio di tipo ghiandolare. Si definisce giunzione squamo-colonnare la linea di confine tra questi due diversi epitelii, che è anche la zona a maggior rischio di trasformazione tumorale. Oggi sappiamo che il tumore vero e proprio è però preceduto, di solito nel corso di molti anni, da alterazioni che vengono definite "pretumorali" e che possono essere scoperte e curate con la prevenzione.

Per parlare di questo ospitiamo nella nostra rubrica la **Dr.ssa Lisa Lelli, specialista ginecologa in servizio presso la S.C. Screening dell'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica (ISPO)**.

Cara Lisa puoi dirci da cosa sono causate e che cosa sono queste alterazioni "pretumorali" e quanto sono frequenti?

Cara Grazia, prima di spiegare ai lettori cosa sono le lesioni pretumorali credo sia opportuno spiegare quale sia la loro causa.

Infatti l'infezione causata dal Papilloma virus (in sigla HPV) è ormai riconosciuta esserne la responsabile. Per questo motivo oggi nello screening viene utilizzato il test che rivela il virus HPV. In Toscana questo test sta progressivamente sostituendo il Pap test come test di screening per le donne in fascia d'età 34-64 anni.

Bisogna però sapere che solo alcuni tipi di questo virus sono in grado di provocare lesioni pretumorali. Si parla infatti di virus ad alto rischio.

Inoltre, solo se l'infezione persiste si possono sviluppare queste lesioni.

Pensa infatti che l'80% della popolazione sessualmente attiva contrae il virus almeno una volta nella

vita, ma solo 1% delle donne infettate sviluppa lesioni tumorali. Il virus regredisce nel giro di un anno in circa il 50% dei casi e l'80% dei casi in due anni!

Quindi per rispondere alla tua domanda, le lesioni pretumorali sono delle modificazioni delle cellule dovute alla presenza di questo virus e limitate solo alla parte superficiale dei tessuti. Queste lesioni sono classificate a seconda del grado di coinvolgimento dell'epitelio in Cin1 o in Cin2/Cin3.

Le lesioni pretumorali possono regredire spontaneamente oppure rimanere invariate o, più raramente, progredire a tumore. Ma occorrono fortunatamente molti anni perché una lesione di questo tipo si possa trasformare in tumore, quindi con lo screening abbiamo tutto il tempo di trovarle e curarle.

In realtà il tumore vero e proprio della cervice è un evento ormai raro nei nostri paesi occidentali, non è vero? Puoi spiegarci perché?

Effettivamente l'incidenza (cioè la frequenza ndr) dei tumori (detti carcinomi) della cervice uterina è in costante calo nell'ultimo decennio (2,9%/anno) come si vede dai dati relativi al periodo 1999-2015 dell'Airtum (Associazione Italiana Registro Tumori ndr). Nell'intero corso della vita, 1 donna su 170 avrà un carcinoma della cervice uterina, mentre i casi stimati per la cervice in Italia nel 2016 sono 2.200.

Considerando l'età, si vede che il carcinoma della cervice uterina è più frequente in due momenti, uno nell'età perimenopausale (45-49 anni) e l'altro fra 80 e 84 anni.

Come si diagnosticano le forme pretumorali della cervice uterina?

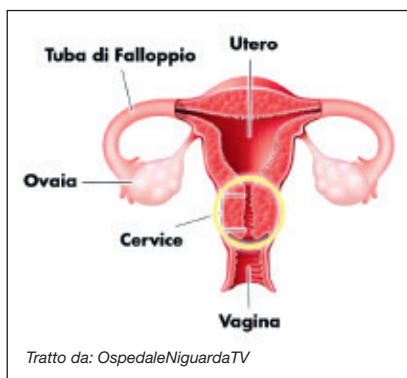
Oggi alla luce di queste nuove conoscenze sul test HPV, immagino che il percorso dello screening sia cambiato...

Sì infatti. Le donne vengono invitate a fare il test HPV o il Pap test a seconda della fascia d'età. Se i test sono negativi, le donne possono ritornare a ripetere un test dopo 3 anni per il Pap test e dopo 5 anni dopo il test HPV.

Nel caso invece in cui i test non siano negativi, le donne possono essere invitate ad effettuare una colposcopia.

La colposcopia come si svolge?

La colposcopia è un esame ginecologico con il quale il medico osserva il collo dell'utero dopo aver applicato un liquido trasparente che si chiama acido acetico e alcune volte un liquido scuro a base di



iodio. Questo esame serve per valutare se ci sono delle zone modificate dove può essere necessario effettuare una biopsia. Il tessuto prelevato durante la colposcopia viene inviato al collega anatomopatologo che prepara e “legge” il vetrino (“esame istologico”). A questo punto, in base all’esito dell’esame istologico, il medico colposcopista, se necessario, consiglia un trattamento.

Il trattamento in cosa consiste?

Esistono vari tipi di trattamenti; alcuni prevedono la distruzione dell’area alterata e sono poco utilizzati, altri permettono di asportare la lesione insieme ad una piccola zona di tessuto sano circostante. In genere si preferisce effettuare questo secondo tipo di trattamento perché consente un esame del tessuto al microscopio. L’intervento si chiama “conizzazione” e può essere effettuato con molte tecniche anche combinate tra loro.

Qual è quindi il vantaggio di usare il test HPV nello screening?

Il test HPV si usa nello screening perché trova più lesioni del collo dell’utero di quelle che trova il Pap test: è cioè più “sensibile” e di conseguenza trova queste lesioni più precocemente.

C’è però l’altra faccia della medaglia: il test HPV è meno specifico rispetto al Pap test perché identifica anche infezioni che regrediranno spontaneamente senza provocare lesioni, per cui provoca l’invio a colposcopia di un maggior numero di donne rispetto al Pap test.

Per questo motivo, nello screening che utilizza il test HPV, in caso di positività di questo esame viene utilizzato un secondo test detto anche “test di triage” che serve a dividere le donne in due gruppi, quelle che possono ritornare dopo 1 anno a fare il test e quelle che devono essere inviate subito a fare la colposcopia.

Comunque, per completezza, devo dirvi che il test HPV viene usato non solo come test di screening nelle donne di età compresa tra i 34 a 64 anni, ma anche come esame per sorvegliare le donne che hanno avuto già un trattamento per lesioni pre-tumorali della cervice uterina.

E la vaccinazione che ruolo ha? E’ efficace e per chi?

La storia del vaccino contro l’HPV direi che comincia nel settembre del 2006 quando la Commissione europea rilasciò alla casa farmaceutica Sanofi Pasteur-Msd l’autorizzazione per l’immissione in commercio per Gardasil (vaccino papillomavirus umano), valida in tutta l’Unione europea. Poi nel febbraio 2007 l’Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha autorizzato la commercializzazione del Gardasil.

Esiste un secondo tipo di vaccino, il Cervarix, per il quale nel settembre 2007 la Commissione europea ha rilasciato a Glaxo Smith Kline Biologicals S.a l’autorizzazione all’immissione in commercio in tutta l’Unione europea.

Il Gardasil invece è un vaccino quadrivalente, cioè protegge dall’infezione dei tipi virali ad alto rischio 16 e 18, responsabili del 70% dei carcinomi della cervice uterina ma è protettivo anche per i tipi a basso rischio 6 e 11 responsabili dei condilomi genitali.

Il Cervarix è un vaccino bivalente, cioè diretto solo contro i tipi ad alto rischio 16 e 18.

Con entrambi i tipi di vaccino, si può prevenire l’infezione.

E le donne che sono già state infettate dal virus pos-

sono fare il vaccino?

Quello che sappiamo è che per sfruttare al massimo la sua efficacia profilattica il vaccino va fatto prima di avere acquisito l’infezione da HPV, e quindi prima di avere il primo rapporto sessuale. L’unico modo per ottenere questo in una vaccinazione di massa è vaccinare ragazze all’inizio dell’adolescenza.

Per tale motivo in Italia il vaccino è raccomandato e gratuito (campagna vaccinale con invito) per le ragazze nel 12° anno di vita (cioè nelle ragazze che hanno compiuto 11 anni).

In diverse Regioni il vaccino è disponibile anche per le donne fino ai 25-26 anni o fino ai 45 anni a un prezzo agevolato e può essere fatto presso le ASL.

Basta sapere che il vaccino in questi casi protegge meno anche perché la risposta anticorpale diminuisce con l’aumentare dell’età.

Anche le ragazze vaccinate raggiunta l’età di screening (25 anni) dovranno continuare a fare il Pap-test ogni tre anni, perché la protezione è del 70%.

Bisogna fare dei richiami? Quanto dura una vaccinazione?

Non conosciamo ancora la durata della protezione né il livello anticorpale necessario a garantirla.

Dai dati disponibili ad oggi, si può dire che il richiamo non è necessario fino a circa 9 anni dopo la vaccinazione, e forse per tempi ancora più lunghi, secondo la stima fornita dai modelli matematici.



Dr.ssa Lisa Lelli



La verdura: prima, durante o dopo?

Ma è davvero meglio mangiare la verdura come prima portata, o addirittura prima ancora di iniziare il pasto vero e proprio? Forse vi siete accorti che **in alcuni paesi la verdura è il primo piatto che viene servito a tavola** e che in alcuni ristoranti la verdura viene offerta “a buffet” come prima portata. In effetti, nei paesi anglosassoni e nel nord Europa, spesso il pasto inizia con una (piccola) porzione di verdura: un'insalata, verdure cotte, un passato di verdura. **In Italia invece la verdura arriva “normalmente” con il secondo piatto**, oppure arriva da sola dopo il primo, se il secondo non c'è. Come in Italia, pare che anche in Francia le verdure arrivino dopo. Si dice che questa abitudine si è probabilmente sviluppata perché il vino, normalmente bevuto al pasto, non sempre si sposa bene con le verdure (pensate ad esempio ai carciofi) e a volte neanche con l'olio extravergine di oliva, se sia il vino che l'olio sono particolarmente ricchi in polifenoli. Per questo quindi, nei paesi dove abitualmente si consuma vino ai pasti, la verdura arriverebbe solo dopo aver mangiato primo e secondo piatto, che si accompagnano invece bene con vini anche corposi.

E nei paesi dove la verdura arriva prima, qual'è la motivazione?

A dire il vero non credo che lo sappiamo: le motivazioni (se ci sono) risalgono alla notte dei tempi e non sarà facile riesumarle. Ma certamente c'è interesse nel mondo scientifico per capire se per la nostra salute fa diffe-

renza mangiare gli ortaggi prima o dopo le portate principali.

Quando parliamo di **“verdure”** o di **“ortaggi”** parliamo di vegetali a foglia, a frutto, a fiore, a germoglio, ma anche di bulbi e di rizomi: insalate verdi o rosse, spinaci, bietole e cavoli, zucchine, pomodori, melanzane, cavolfiori, carciofi, asparagi, rape, cipolle, porri, topinambur, ecc. Escludiamo invece le patate (ricche di carboidrati) e i legumi (ricchi in proteine e carboidrati): dato il loro valore energetico non indifferente, sono considerati a parte. Le **verdure**, se crude oppure cucinate in modo semplice, senza besciamella e formaggi e non fritte, sono **alimenti molto poco calorici, che forniscono essenzialmente acqua e fibre, vitamine e minerali**. Sono (quasi) prive di grassi, forniscono pochissimi carboidrati e proteine e il loro contributo calorico alla dieta è trascurabile: 100 g di verdura forniscono infatti dalle 15 alle 40 chilocalorie (su una media di circa 2000 calorie totali giornaliere).

Ogni giorno, dicono gli esperti, **dovremmo mangiare almeno una (abbondante) porzione di ortaggi a pranzo e una a cena**, oltre alla verdura eventualmente presente nei sughi, nei soffritti ecc., ma il consumo di verdura, anche nei paesi Mediterranei dove gli ortaggi crescono rigogliosi, è spesso inferiore alle raccomandazioni. Come dietista osservo spesso consumi troppo scarsi che devono essere corretti per ottenere una dieta più salutare, in tutte le fasce di età: in alcuni casi può essere utile consigliare, oltre all'aumento



della frequenza o delle porzioni, anche **una diversa modalità di organizzazione dei pasti**.

Esistono numerosi studi in questo settore, che valutano l'effetto di quel che mangiamo sulla digestione, sugli zuccheri nel sangue (glicemia), sul senso di sazietà e sul piacere percepito.

Ecco cosa sappiamo:

Chi le mangia prima, ne mangia di più

Consumare le verdure prima del pasto aiuta ad aumentare il loro consumo. Ad esempio pensate ai bambini: spesso arrivano a tavola pieni di appetito e si trovano di fronte un bel piatto di pasta o riso: mangiano con gusto e a volte chiedono anche il bis. Se poi c'è un secondo, come una bella cotoletta impanata, dedicano l'appetito rimanente a quel piatto. Insalata o verdure cotte arrivano spesso dopo tutte queste delizie e sono proposte come un obbligo, non come un piacere. Se i bimbi sono già sazi di lasagne, tortellini e pasta al ragù, difficilmente gioiranno nel veder comparire anche le carote “julienne”, un'insalata di pomodori, il radicchio di campo o le zucchine trifolate. C'è qualcosa che non va, bisogna cambiare strategia.

Proprio per questo motivo negli



© Istockphoto, ArtisticCaptures

ultimi anni molti menù scolastici nel nostro paese sono stati riorganizzati, proponendo, a volte, la verdura come piatto iniziale. Lo scopo è di spingere i ragazzi ad un maggior consumo di verdure. E molti studi dimostrano che questo funziona.

Chi le mangia prima, assume meno calorie

Spostare il consumo di verdure all'inizio del pasto aiuta a raggiungere prima la sazietà. Anche senza saperne troppo di fisiologia o di neurologia (la sazietà infatti dipende anche da uno stimolo nervoso che parte dallo stomaco via via che si riempie), è abbastanza intuitivo pensare che se iniziamo il pasto riempiendo lo stomaco di un determinato alimento, rimarrà meno spazio per gli altri cibi. Se questo primo alimento sono le verdure (poche calorie, come detto sopra) rimarrà poco posto per le lasagne o la pasta al ragù, o altri primi piatti, notoriamente molto più ricchi di calorie rispetto ad un semplice contorno.

Quindi, la verdura mangiata per prima può essere una strategia da adottare anche per ridurre il quantitativo totale di calorie del pasto, o meglio ancora della giornata. Ecco perchè in molte "diete

dimagranti" si consiglia di iniziare il pasto con la verdura.

Anche su questo argomento si sono soffermati numerosi studi: alcuni trovano che sia meglio proporre la verdura prima, altri dicono che è indifferente che sia servita prima o durante, l'importante è che sia parte del pasto, per ridurre l'ingestione di altri alimenti più calorici. Insomma, che sia prima, durante o dopo, chi vuol ridurre il proprio apporto calorico deve mangiarne tanta!

Verdura prima dei carboidrati: aiuta il controllo della glicemia?

Alcuni studi hanno anche valutato cosa succede nei diabetici se le verdure sono consumate prima di un piatto ricco in carboidrati: a quanto pare, nel lungo periodo, c'è una maggior stabilità della glicemia. Le verdure mangiate prima riescono a ridurre il picco glicemico successivo al pasto ricco in carboidrati. Non mi addentro nella questione perchè gli studi sono tanti, ma bene o male sembra esserci abbastanza consenso sul vantaggio delle verdure mangiate prima.

Quando è sconsigliato un abbondante consumo di ortaggi?

Non tutti siamo uguali e non è detto che mangiare prima la verdura sia sempre un bene. Anzi, in alcune situazioni è proprio una cosa da evitare. Ci sono ad esempio persone sottopeso perchè inappetenti o perchè non mangiano per eccessiva paura di ingrassare, o persone anziane, che non riescono a mangiare più di tanto. A queste persone è meglio fornire come primo piatto le portate più nutrienti, ricche in proteine, carboidrati e grassi salutari. Ogni situazione ha le sue priorità: le calorie sono fondamentali per evitare un'eccessiva perdita di peso: quindi meglio lasciare la verdura alla seconda parte del pasto, ed eventualmente fornire integratori di vitamine e minerali se l'apporto fosse insufficiente.

Dobbiamo tutti cambiare da oggi le nostre abitudini?

Ognuno è libero di fare le proprie scelte e mantenere le proprie abitudini. Ma è utile sapere che, almeno in alcune situazioni, la verdura mangiata prima può avere dei vantaggi.

In breve, questi sono i miei consigli:

- proponi verdure crude da sgranocchiare, in attesa dei pasti. Se i bimbi non mangiano volentieri le verdure, forse sgranocchiarle mentre prepari la cena può essere più divertente. Anche per gli adulti che stanno attenti al peso, mangiare qualche carota invece che qualche pezzo di formaggio in attesa del pasto può essere una buona scelta;
- offri sempre sia della verdura cotta che della verdura cruda ai pasti;
- cerca di variare il più possibile l'offerta di ortaggi, perchè tutti i commensali trovino qualcosa di loro gradimento (e accettino di assaggiare anche le verdure meno gradite).



I martedì del Ce.Ri.On.

Un'occasione per confrontarsi e crescere insieme

Uno staff di professionisti esperti nelle discipline più disparate. E ogni terzo martedì del mese tutto dedicato ai pazienti oncologici. Sono questi gli ingredienti de **"I martedì del Ce.Ri.On."**, il ciclo di appuntamenti rivolto a coloro che stanno affrontando la difficile battaglia contro il tumore e alle loro famiglie e giunto quest'anno alla quinta edizione. Un percorso di informazione, di confronto e di scambio sulle tante tematiche che si possono legare all'irrompere della diagnosi di cancro nella vita delle persone. Si parlerà così di alimentazione, prevenzione, effetti collaterali delle cure oncologiche, ma anche di sessualità, senso della vita e maternità dopo il tumore. Al termine di ogni appuntamento visagiste, estetiste e consulenti di immagine accompagneranno le donne a valorizzare la propria femminilità. Come sempre in questa rubrica, è nella voce di chi ha partecipato all'iniziativa negli anni passati che troviamo le parole più appropriate per descriverla a chi quest'anno vorrà affacciarsi con noi alla Sala Incontri di Villa delle Rose. **Grazie a Nicola, Stefania, Teresa e Mila della testimonianza che ci hanno regalato. Grazie ai nostri relatori che con generosa disponibilità aderiscono all'iniziativa. E grazie alle volontarie di Donna come Prima che con la loro presenza affettuosa rendono ogni incontro speciale.**

Nicola

Da circa due anni conosco il Ce.Ri.On. e lo frequento assiduamente per le terapie e i controlli che hanno saputo darmi una accettazione della malattia e delle relative conseguenze psico-fisiche. Fortunatamente, per le competenze professionali incontrate e per una particolare sensibilità di tutto il personale medico e paramedico, il mio percorso si sta completando con un recupero completo sia dal punto di vista fisico che psicologico. Anzi, ritengo che la malattia sia stata quasi un'opportunità per modificare il mio modo di affrontare la vita. In questo percorso hanno avuto un ruolo fondamentale anche "I martedì del Ce.Ri.On.". In questi incontri si ha modo di apprezzare la sensibilità sia degli organizzatori, nella scelta delle più varie tematiche che possono interessare un paziente oncologico, sia dei professionisti ed esperti, nelle loro qualità di eccezionali relatori per competenza e capacità di comunicazione.

Stefania

Il mio approdo a "I martedì del Ce.Ri.On." è avvenuto in un momento in cui provavo a districarmi tra le mille difficoltà alla ricerca di una nuova quotidianità.

Lo tsunami-Cancro era passato da un po' ed aveva alterato ogni ritmo della mia vita, ora era tempo di riprogettare ogni cosa.

Nella mia ricerca mi imbattevo in persone che mi consigliavano sul cosa fare, cosa dire, cosa pensare, ma io non volevo consigli o giudizi, avevo bisogno solo di spunti per riflettere e che mi aiutassero a capire come abbracciare questa nuova parte di me.

Ogni incontro al Ce.Ri.On. l'ho vissuto come un regalo: ogni argomento, anche quello apparentemente più serio, arricchito da più interventi, veniva esplorato da diverse prospettive e ciò faceva sì che tutto divenisse più leggero..

Teresa

La prima volta che ho sentito parlare de "I martedì del Ce.Ri.On." risale a qualche anno addietro, quando avevo appena completato un ciclo di otto forti chemioterapie per il mio secondo tumore. Frequentavo "Villa delle rose", fruitrice degli intelligenti ed efficaci servizi offerti al malato oncologico e conoscendo la serietà di chi mi parlò di questi incontri fui invogliata ad andarci.

Dalla lettura del depliant, notai che erano incontri "a tema", guidati e condotti da persone che ruotavano attorno all'argomento trattato: medici e specialisti di più branche, ma c'erano anche figure di altro tipo: l'estetista, la consulente dell'immagine, la visagista. Una strana combinazione per un pomeriggio dove si parla di salute!

Mi iscrissi telefonando al numero delle preziose volontarie di "Donna come prima". Arrivò il giorno ed andai.

Cominciò l'incontro durante il quale parlarono due dermatologi dal fare simpatico ma molto serio, che approfondirono l'argomento della cura e della salvaguardia di questo prezioso bene che è la nostra pelle. La tossicità delle cure che effettuiamo, infatti, genera multipli effetti collaterali e sensibilizzazioni, dando problemi anche cutanei di più tipi, sia a breve che a lunga scadenza. Ovviamente non sempre né per tutti è così, ma quanto ne parliamo?

I relatori, collocati a pochi metri da me, parlavano del tema e rispondevano serenamente ai quesiti che si ponevano loro, per nulla stizziti dalle interruzioni delle loro esposizioni! Le domande erano coordinate e guidate dalla Dott.ssa Muraca, oncologa lucida, seria e preparata ma anche capace di commuoversi, sotto l'occhio attento, sereno e partecipante della psicologa, Dott.ssa Franchi.

Fu la volta, poi, della visagista: una ragazza ben curata che descrisse l'attenzione messa nel prendersi cura del suo corpo anche durante le chemio. "Ganza!", pensai: uno stimolo a prendersi cura anche della parte esteriore di noi, molto spesso trascurata durante e dopo le diagnosi e le cure del tumore maligno!

Concluse l'incontro l'estetista: una bella e distinta signora, che si presentò con la sua "cassetta degli attrezzi da lavoro" messi sul tavolo a disposizione delle partecipanti. Era il momento del trucco: chi voleva, poteva farsi truccare da questa esperta, capace di rendere interessante e piacevole anche un viso provato, macchiato, triste ed emaciato! Un altro messaggio di incoraggiamento a prendersi cura di sé mentre il tumore sta distruggendo la vita...

Medici e specialisti, le volontarie che offrirono caramelle e cioccolatini, trovavano tempo e modo per occuparsi di noi malati anche così, pensai e con le poche risorse che possiedono! Ma quanta organizzazione scrupolosa, quanta preparazione, quanta sensibilità, quanta attenzione ed amore vi sono dietro uno solo di questi incontri!

Mentre andai via, riflettevo ovviamente sulle relazioni, sugli interventi, su quanto mi fosse piaciuto quell'intero pomeriggio in cui il tempo mi era passato senza essermene resa conto: ci sono persone che, "con la testa e con il cuore", si prendono cura dei miei "sogni e bisogni", la sintesi.

È per questo che, tranne per eventi improcrastinabili ed indifferibili, ogni "Martedì del Ce.Ri.On." mi vede presente, puntuale ed attenta ad ogni incontro, felice di sapere che ci sono persone così belle che ho la fortuna di conoscere e di frequentare!

Mila

Qualcuno che mi conosceva da tempo mi ha detto che se non avessi avuto il tumore non sarei cambiata e diventata quella che sono ora.

Dopo un mese dalla diagnosi perdevo un pezzo di seno, dopo la chemio perdevo i capelli, dopo

la radio la pelle era secca e arrossata, dopo il Femara avevo dolori dappertutto e... perdevo anche la testa; ero confusa, mi sentivo persa.

Poi ho saputo di Villa delle Rose e lì ho iniziato il mio percorso di riabilitazione "a tutto tondo" per dare un senso alla malattia, per curare e far rinascere il corpo e l'anima, per la condivisione e la solidarietà. Se avessi avuto più conoscenze, più informazioni sugli effetti delle cure, sulle difficoltà a cui si va incontro quando ci si sottopone alla chemio, alla radio e avessi avuto suggerimenti sui rimedi da adottare per rendere meno pesanti i disagi, mi sarei sentita meno impaurita, meno smarrita. Per questo sono una sostenitrice convinta dei "I martedì del Ce.Ri.On.", un ciclo di incontri che hanno proprio l'obiettivo di informare e di aiutare coloro che hanno avuto una diagnosi di tumore a ricostruire la propria esistenza.

Per me, questi appuntamenti mensili, oltre ad essere un piacevole momento di convivialità e socialità, sono occasioni per riflettere e diffondere anche una "cultura" della malattia oncologica legata più al senso della vita, a dare valore alle cose importanti, a vivere con più consapevolezza tutti i giorni, a prendersi cura di sé.

I martedì del CeRiOn, parliamo insieme di salute, benessere, stili di vita

MARTEDÌ 18 OTTOBRE 2016 ORE 15/18.30
PAZIENTI E MEDICI: LA DIFFICILE ARTE DELLA COMUNICAZIONE • Antonio Panti (presidente Ordine Medici Firenze), Elisa Grechi (psicologa), Jacopo Nori Cucchiari (radiologo), Teresita Mazzei (oncologa), Piero Morino (palliativista), Francesca Sanità e Alessandra Gori (*Women Life Love*)

MARTEDÌ 15 NOVEMBRE 2016 ORE 15/18.30
ALIMENTAZIONE, MOVIMENTO E ALTRO... • Giovanna Masala (epidemiologa), Ilaria Ermini (dietista), Daniela Mirandola (scienze motorie), Manola Gelli (estetista)

MARTEDÌ 20 DICEMBRE 2016 ORE 15/18.30
SOTTO L'ALBERO! FRONTEGGIARE LO STRESS E PRENDERSI CURA DI SÉ • Elisa Grechi e Alice Maruelli (psicologhe), Elisa Nesi (mindfulness), Erika Graziola (visagista), Giada Baldini (consulente di immagine)

MARTEDÌ 17 GENNAIO 2017 ORE 15/18.30
QUANDO LA TESTA NON AIUTA. CONCENTRAZIONE, MEMORIA E CREATIVITÀ • Catia Angiolini (oncologa), Laura Bracco (neurologa), Patrizio Blandina (farmaco-

logo) Luisa Petrone (endocrinologa), Susanna Benvenuti, Silvia Fabiani, Cecilia Grappone, Lucia Picariello, Renata Salzano (*Welcome to paradise*)

MARTEDÌ 21 FEBBRAIO 2017 ORE 15/18.30
UN FIGLIO DOPO IL CANCRO • Alice Maruelli (psicologa), Elisabetta Coccia (ginecologa), Raffaella Pregliasco (giudice onorario tribunale minorenni), Roberta Cini (arteterapeuta), testimonianze

MARTEDÌ 21 MARZO 2017 ORE 15/18.30
IL CANCRO E IL SENSO DELLA VITA. SPIRITUALITÀ E RELIGIONI • Riccardo Poli (medico, direttore sanitario ISPO), Joseph Levi (Rabbino Capo di Firenze), Izzedin Elzir (Imam di Firenze), Anita Norcini Tosi (teologa cristiana cattolica), Alessandro D'Alessandro (Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai), Mauro Bombieri (Parabhakti Das ISKCON)

MARTEDÌ 18 APRILE 2017 ORE 15/18.30
CHEMIO E RADIO: ATTENUIAMO GLI EFFETTI COLLATERALI • Carla De Luca (radioterapista), Icro Meattini (oncologo), Sonia Baccetti (medico agopunto-

re), Lorenzo Schiocchetto (fisioterapista), Erika Graziola (visagista)

MARTEDÌ 16 MAGGIO 2017 ORE 15/18.30
UOMINI E DONNE. SESSUALITÀ DOPO IL TUMORE • Gianni Amunni (ginecologo, direttore generale Ispo), Donata Villari (urologa), Irina Bessi (consulente sessuale), Andrea Bonacchi e Alessandro Toccafondi (psicologi), Giada Baldini (consulente di immagine)

MARTEDÌ 20 GIUGNO 2017 ORE 15/18.30
ABBRACCIAMO L'ESTATE! SOLE AMICO E NEMICO • Paolo Nardini ed Alessandra Chiarugi (dermatologi), Simonetta Regni e Stefano Ferraro (*Ali di vela*), Erika Graziola (visagista), Manola Gelli (estetista)

VENERDÌ 7 APRILE 2017 ORE 14,30/19,00
LA NOSTRA AMICA PREVENZIONE • Alexander Peirano (presidente Lilt Firenze) Paola Mantellini (screening), Rosangela Terrone (tabagismo), Daniela Ambrogetti (mammella), Anna Iossa (cervice), Grazia Grazzini (colon), Alberto Lapini (prostata), Eugenio Paci (polmone)



rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon

Quando la tradizione sposa il movimento: le esibizioni dei Bandierai degli Uffizi a rappresentanza della città di Firenze

Intervista a Enrico Bicci, collaboratore Firenze Marathon,
Maratoneta, Sbandieratore e Volontario Lilt

Bandierai degli Uffizi, una realtà storica di Firenze: quale la vostra storia?

I Bandierai degli Uffizi sono gli Sbandieratori ufficiali del Comune di Firenze e fanno parte del Corteo Storico della Repubblica Fiorentina e del Calcio Storico Fiorentino.

Il gruppo rappresenta le Magistrature presenti nella Repubblica Fiorentina del XVI° Secolo, quelli che oggi, per fare un paragone moderno, sarebbero gli assessorati.

L'esercizio dello sbandieratore non avrebbe alcun effetto senza il ritmo cadenzato dei tamburi, elemento fondamentale di ogni nostra esibizione.

Fin dalla fondazione nel 1973, il Gruppo dei Bandierai degli Uffizi ha riscosso successi in tutta Italia e nel Mondo, partecipando al Columbus Day, all'inaugurazione dei Mondiali di Calcio, uno su tutti il mondiale del 1982, al Sei Nazioni di Rugby ed esibendosi numerose volte anche in Giappone.

Come sei entrato a far parte di questa realtà? E quali sono ad oggi i tuoi compiti?

Sono entrato nei Bandierai degli Uffizi nel 2005 spinto dalla curiosità per questa arte e incoraggiato da alcuni componenti che già conoscevo. E' stato amore a prima vista. Se uno riesce a sposare lo spirito di amicizia e divertimento di questo gruppo difficilmente poi lo abbandona. I ruoli che si possono ricoprire all'interno del Gruppo sono quello di sbandieratore, tamburino. Io sono uno sbandieratore e mi occupo altresì di allenare il gruppo dei bambini under 16.

Parlaci della preparazione di una vostra esibizione: l'attenzione massima alla coordinazione dei movimenti, al ritmo imposto dai tamburi, prevede di sicuro un allenamento fisico importante alla base.

Ti rispondo dicendo che ci alleniamo due volte a settimana, ed in prossimità di eventi come lo Scoppio del Carro ed il Calcio storico anche di più e che gli allenamenti si sospendono soltanto nel mese di agosto. È fondamentale infatti mantenere costante la coordinazione dei movimenti sia individualmente sia a livello di esibizione di gruppo. Inoltre è necessario ed imprescindibile il coordinamento tra i nostri movimenti ed il ritmo dei tamburi, essendo quindi essenziale un costante allenamento insieme a questi.



Enrico Bicci

Realtà principale del corteo che accompagna l'inizio del calcio storico, presenti anche in altre manifestazioni sportive - culturali e sociali di acclamato successo: perché a tuo avviso gli organizzatori vi vogliono sempre di più partecipare?

Negli ultimi anni tutto il mondo del Corteo Storico della Repubblica Fiorentina ed anche il Calcio Storico hanno vissuto un importante rilancio, ottenendo sempre maggiore visibilità e successo, facendo riscoprire ai Fiorentini, e non solo, un'importante tradizione popolare e ciò che le ruota attorno. Credo che in più il nostro gruppo sia visto come un momento di spettacolo ed intrattenimento unico nel suo genere che ad ogni manifestazione porta colori ed emozioni, lasciando a bocca aperta grandi e piccini.

Quali le ultime manifestazioni a cui avete partecipato?



Nel mese di ottobre siamo stati a Ginevra in occasione della Settimana della Lingua Italiana, mentre nei mesi precedenti abbiamo partecipato alla finale di Champions League Femminile a Reggio Emilia. Inoltre eravamo presenti a Firenze in occasione della visita del figlio dell'Imperatore del Giappone per il 150° anniversario delle relazioni diplomatiche tra Italia e Giappone. Sempre in ambito cittadino le manifestazioni più importanti in cui ci siamo esibiti di recente troviamo, oltre ovviamente a Corri la Vita, il Bacco Artigiano con il Carro Matto, tradizionale carro fatto con fiaschi di vino che ha sfilato per le vie della città, la Partita Mundial Italia - Resto del Mondo in favore delle associazioni di volontariato del territorio fiorentino.

Il Gruppo dei Bandierai degli Uffizi è comunque presente a tutte le manifestazioni istituzionali del Comune di Firenze, solo per citarne alcune la Cavalcata dei Magi il 6 Gennaio, lo Scoppio del Carro il Giorno di Pasqua, il Calcio Storico Fiorentino ed infine il Trofeo Marzocco, spettacolare quadrangolare tra sbandieratori che si tiene ogni anno il primo di Maggio in P.za Signoria e che consiglio a tutti di venire a vedere.

Bandierai durante Corri La Vita, migliaia di persone in piazza ad assistervi, quali le tue sensazioni durante l'esibizione?

Ormai da anni con piacere partecipiamo a Corri La Vita e possiamo dire di essere cresciuti insieme. Ogni anno infatti Piazza Signoria è sempre più gremita e la nostra presenza sempre più apprezzata. Per noi è un'emozione unica perché oltre ad esibirci nella nostra Piazza, contribuiamo alla riuscita di una manifestazione vanto della nostra Città. Credo che quella con Corri La Vita sia una di quelle collaborazioni che dureranno in perpetuo negli anni. Colgo l'occasione per ringraziare di cuore tutto il Co-

mitato Organizzatore per renderci sempre partecipi e per tutto quello che fanno.

Un tuo sogno: quale manifestazione vorresti accompagnare con una vostra esibizione?

Le manifestazioni a cui uno sbandieratore aspira a partecipare sono numerose, ma un vero sbandieratore sa bene che, più il luogo dove sbandiera, è importante ciò che si rappresenta. Per me, per noi rappresentare Firenze è la cosa più importante, sia che lo si faccia all'apertura di un mondiale di calcio, al Sei Nazioni di Rugby sia che si tratti di ogni altro evento. Tutte le manifestazioni sono importanti ognuna per la sua specificità. Tuttavia, dovendoti indicare un mio desiderio, rimango a Firenze... vorrei sbandierare ad una partita di Calcio Storico... in Piazza Signoria!

Quali sono le indicazioni per chi volesse provare la vostra attività? Esiste un limite di età? La consiglieresti a tutti o è necessaria una base di allenamento specifica?

Da settembre sono ripresi i corsi di sbandieratore e tamburo per ragazzi dai 10 ai 16 anni e per adulti fino ai 70 anni. I corsi per ragazzi si tengono il giovedì dalle 19 alle 21 e dalle 21 alle 23, quelli per adulti il lunedì dalle 21 alle 23, entrambi nella palestra indoor dello Stadio di Atletica Firenze Marathon in Viale M. Fanti a Firenze. Non è necessaria una preparazione fisica

specificata, tutti possono venire, provare e poi scegliere di suonare o sbandierare. Lo consiglio vivamente perché io qui ho trovato una seconda famiglia, fatta di amici sinceri e fondata, nel pieno spirito fiorentino, sulla goliardia, e sempre presente nel momento del bisogno. Ancor di più lo consiglio ai ragazzi dai 10 ai 16 anni in quanto loro sono il futuro del nostro gruppo ed oltre a trovare un ambiente sano in cui divertirsi, imparano qualcosa sulla nostra città, che di certo non fa mai male. Per ogni ulteriore informazione andate su www.bandierai-degliuffizi.it o scrivete a info@bandieraidegliuffizi.it

Oltre al tuo impegno nei Bandierai, sei anche collaboratore della Firenze Marathon, società organizzatrice dei massimi eventi running della città: vedi attinenza tra le due realtà?

Le due realtà hanno in comune un elemento fondamentale per la perfetta riuscita dei propri eventi: i volontari. Così come coloro che collaborano con la Firenze Marathon, anche chi fa parte dei Bandierai degli Uffizi e del Corteo Storico della Repubblica Fiorentina è un volontario! Tutti mettono a base della propria attività, il podismo da una parte e la rievocazione storica dall'altra, "soltanto" la passione e lo spirito di appartenenza per due realtà distinte nei modi e nelle forme, ma accomunate da un unico grande amore per Firenze!



Vi aiutiamo
a diventare grandi.
Con la prevenzione.



Novità Sana alimentazione,
corretta esposizione al sole,
consumo di alcool, abitudine al
fumo di sigaretta e attività fisica:
cosa sai e cosa vorresti sapere?
Cosa fai e cosa vorresti fare?

Dal mese di dicembre la LILT Firenze offre un colloquio di orientamento sul tuo stile di vita.

Se sei socio Lilt, inoltre, dal mese di marzo potrai approfondire la tua conoscenza su uno o più di questi abiti di salute partecipando gratuitamente a incontri di gruppo condotti da professionisti, oppure provando a modificare il tuo stile di vita attraverso percorsi individuali o di gruppo, specifici per queste tematiche, che la LILT ha organizzato per aiutare chi come te vuole prendersi attivamente cura della propria salute.

Per informazioni e iscrizioni puoi contattarci allo 055.576939 oppure scrivere una mail a info@legatumorifirenze.it

BIGLIETTO SOLIDALE

SOSTIENICI
SCEGLIENDO IL TUO BIGLIETTO DI AUGURI



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

L'intero ricavato
andrà a sostegno della lotta contro i tumori.

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



**La Lilt Firenze augura
a tutti voi
Buon Natale
e felice Anno Nuovo**

www.legatumorifirenze.it