

FURBO!
vivi



 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

 ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI - ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI FIRENZE

04 | 17

ALIMENTAZIONE

28 | 37

FUMO

18 | 23

ATTIVITÀ FISICA

38 | 41

PROTEZIONE DELLA PELLE

24 | 27

ALCOL

42 | 43

PER SAPERNE DI PIÙ

ALIMENTAZIONE

Sarai **stufø** di sentirti dire cosa fa bene e cosa fa male.

Già conosci le linee guida per una sana alimentazione, **vero?**

Allora, visto che sai già tutto, vogliamo suggerirti qualche trucco per far sì che le scelte sane che già conosci diventino una realtà, senza farti sentire troppo ligie alle regole, precise o asociale.



ECCO
QUALCHE
CONSIGLIO

Pranzo e cena dovrebbero essere pasti completi, con le giuste proporzioni di proteine, carboidrati e grassi, oltre a fibre, minerali e vitamine in abbondanza. Ma quali sono queste giuste proporzioni?

IN LINEA DI MASSIMA, PENSA AL TUO PASTO COME SE FOSSE UN PIATTO UNICO.

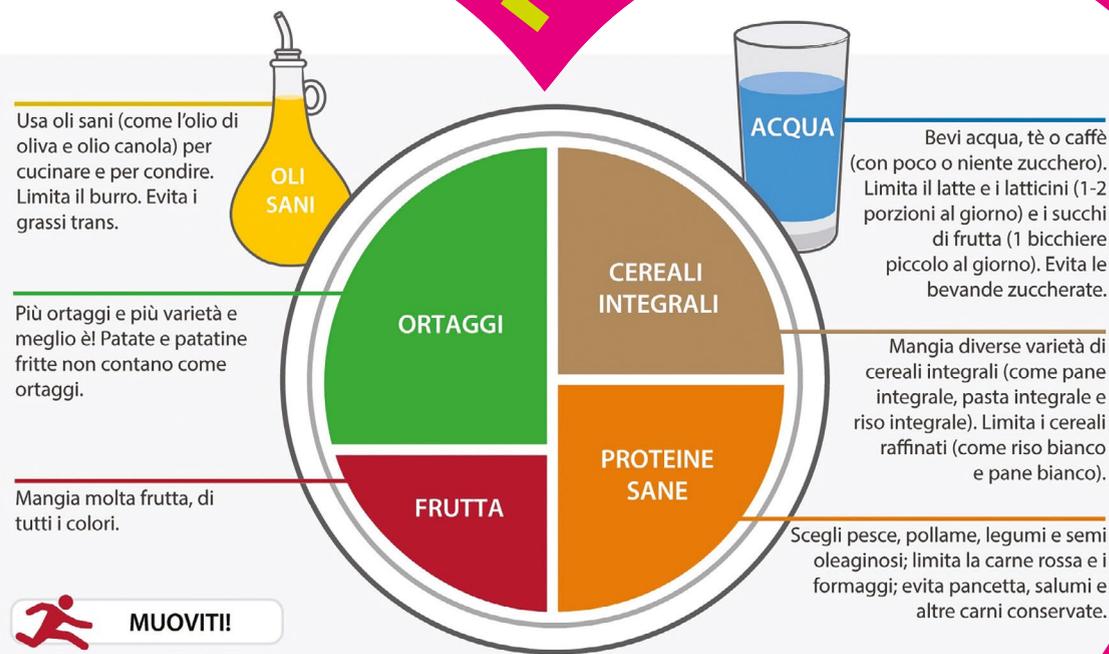
Metà piatto sarà pieno di ortaggi e frutta, un quarto avrà gli alimenti proteici (legumi, pollo, pesce, carni, formaggi, uova) e l'ultimo quarto avrà invece i carboidrati, più "integrali" possibile: pane, pasta, riso e altri cereali. Il tutto condito con del buon olio di oliva extravergine e accompagnato da acqua fresca.

Avere in mente questa immagine di piatto può aiutarti a pensare se il pasto che stai consumando è completo o meno.

Fai l'appello e verifica se sono presenti tutti gli ingredienti per un pasto sano.

Non trovi il posto dove collocare i dolci e le bibite? Non ti arrovellare... non li trovi perché non sono indispensabili. Se ogni tanto capita di consumarli va bene, ma se non li consumi meglio ancora.

COSA METTI NEL PIATTO?



© Harvard University

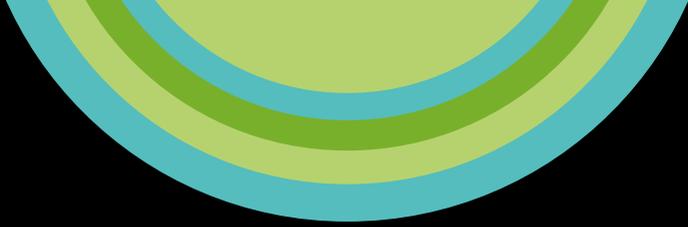
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

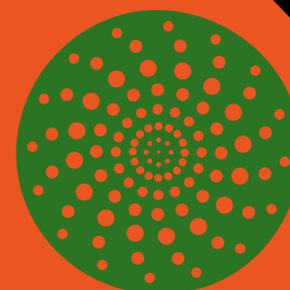
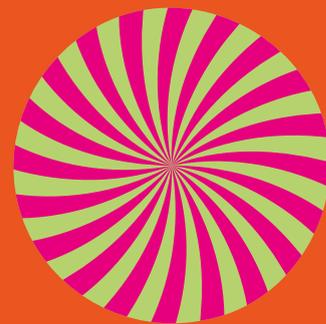
IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Copyright © 2011
Harvard University,
Per maggiori
informazioni sul
Piatto del Mangiar
Sano, per favore
consulta The
Nutrition Source,
Department of
Nutrition, Harvard
T.H. Chan School of
Public Health,
[http://www.
thenutritionsource.
org](http://www.thenutritionsource.org) e Harvard
Health Publications,
health.harvard.edu

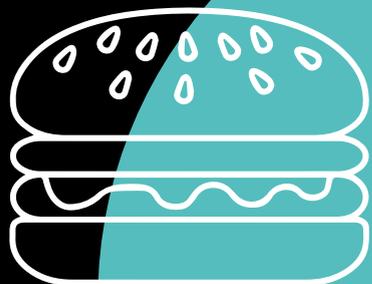




**PRANZO
FUORI
CASA >>>**



SE NON TORNI A CASA A PRANZO
e quindi devi per forza mangiare qualcosa fuori,
ecco alcune opzioni per non prosciugare i tuoi risparmi



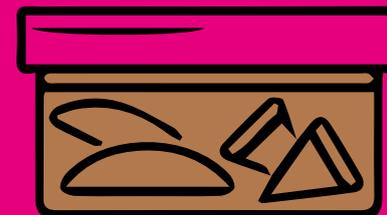
hamburger e patatine
sono spesso la scelta più economica. Qualche volta va bene, ma magari evita le patatine e la bibita, anche se sono comprese nel prezzo. Al loro posto mangiati un frutto che ti sarai portato da casa

e bevi l'acqua, che ti porti sempre dietro nella tua borraccia ecologica



a casa **PREPARATI UN PANINO**, imbottito con quello che vuoi, ma senza dimenticare di aggiungere qualcosa di colorato (pomodoro, rucola, peperone...)

oppure in uno scatolino ben richiudibile metti alcuni dei tuoi snack preferiti, meglio se fatti in casa.



RICORDA CHE ESTRARRE DALLO ZAINO DELLA FRUTTA FRESCA, E MAGARI OFFRIRLA AI TUOI COMPAGNI:



FA SEMPRE MOLTO COLPO

LO SAI A COSA CI SI RIFERISCE QUANDO SI PARLA DI VERDURE?

Beh, sì, avrai sentito dire mille volte che dobbiamo mangiare 5 porzioni al giorno di verdura e frutta.

5

Ma proprio il piatto di insalata o il contorno di broccoli non ti vanno giù.

Non disperare, non verremo ad assillarti, ma ecco qualche consiglio per far arrivare nella tua pancia più verdura e frutta.

La verdura è un nemico nascosto... spesso si insinua nei piatti preferiti a nostra insaputa. Qualche esempio?

LA PASTA **ABBASSO LA PASTA IN BIANCO, VIVA LA PASTA ROSSA.** Se il sugo per la pasta lo fai con mezza lattina di pelati o passata, ecco già mangiata una porzione di verdura. Se poi, mentre cuoce la pasta, ti sgranocchi una carota, ecco un'altra mezza porzione. E la sera? Minestrone o pasta e fagioli? Una torta salata agli spinaci o ai peperoni? Un polpettone di carne, potenziato con cipolle, carote ecc. ? Sono tutti contributi che ti fanno arrivare a 2 o 3 porzioni di verdura nella giornata.





se finisci i pasti con frutta
o macedonia e al mattino a
scuola fai

**magicamente
uscire dallo zaino
una banana,**

o un altro frutto che ti piace, il gioco è fatto.

Hai raggiunto le tue
5 porzioni giornaliere.

Hai altri
suggerimenti?
Puoi condividerli coi tuoi
compagni,
sui social, o con noi...
info@legatumorifirenze.it

Le Linee
Guida per una sana
alimentazione sono
un'ottima fonte di informazione
anche su attività fisica, controllo
del peso corporeo e consumo di
alcol.



Cosa c'è di meglio che spaparanzarsi sul divano con in mano lo smartphone o il tablet, o sedersi su una panchina al parco a chiacchierare con gli amici? Per socializzare (di persona o a distanza) sono davvero il massimo: sedie, poltrone, divani, panchine, muretti, sgabelli... sono posti ideali per star fermi.

L'Organizzazione Mondiale per la Sanità dice però che dovremmo fare di tutto per ridurre la sedentarietà ed aumentare l'attività fisica:

gli adolescenti hanno bisogno di raggiungere una media di

60 MINUTI DI MOVIMENTO QUOTIDIANO

durante la settimana e di svolgere attività fisica da moderata a vigorosa ed esercizi di potenziamento muscolare almeno 3 volte a settimana. Con lo slogan

Every move counts

il messaggio arriva forte e chiaro:

VA BENE QUALSIASI MOVIMENTO!

Quindi non possiamo più nasconderci dietro alle solite scuse: la piscina no perché il cloro mi brucia gli occhi o ci vuole troppo ad asciugare i capelli, la palestra è troppo rumorosa, a calcio sono un disastro, il tennis costa troppo, e chi più ne ha più ne metta.

Siamo molto bravi a trovare le scuse per non fare.

E allora, tiriamo invece fuori le cose che ci piace fare, valorizziamole e mettiamoci

PIÙ ENERGIA

ATTIVITÀ FISICA

Tornando a poltrone, divani e muretti... cerchiamo di trasformare i momenti di socializzazione in momenti di socializzazione in movimento. Anche i tuoi amici dovrebbero muoversi di più, quindi se vi muovete insieme unirete l'utile al dilettevole.

Non servono attrezzi

(a quelli potrai pensare più avanti, per variare gli esercizi).



Basta la volontà e magari

UNA APP ADATTA

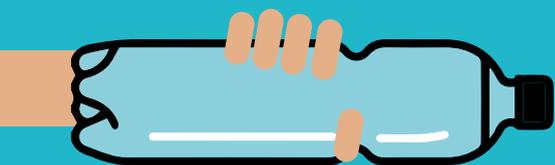
alla ginnastica o alla danza che ti piace fare.

Ce ne sono migliaia, moltissime sono gratis.



Se il tempo è brutto o devi startene in casa

USA LA TUA CAMERA COME FOSSE UNA PALESTRA



La sedia può essere usata come step, i muri per fare esercizi di squat e il pavimento per fare piegamenti, sollevamenti delle gambe, plank e chi più ne ha più ne metta. Ispirati anche alla ginnastica che fai a scuola e crea le tue routine personali, magari ascoltando musica a palla!

Gli esercizi ti annoiano? PRENDI UNA CORDA PER SALTARE E SALTA A PIÙ NON POSSO.

Se hai due corde, puoi sbizzarrirti in coppia con una sorella, un fratello, un'amica, un amico (o con i tuoi genitori, così si muovono anche loro). Se in casa c'è una cyclette (o i rulli per la tua bicicletta) pedala mentre ascolti la tua musica preferita, o mentre parli con gli amici, o mentre guardi l'ultima serie appena uscita.

E quando il tempo è bello e ci si trova ai giardini? Se sei all'aria aperta, perché restare appollaiatə sul muretto?



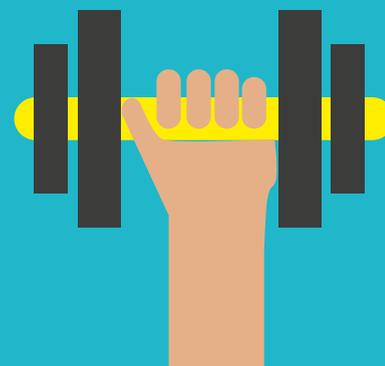
Se invece di stare sedutə vai a zozzo per un'oretta, avrai modo di incontrare altri amici in movimento.

E magari, a furia di camminare, **ti verrà anche voglia di**

correre: uno sport salutare ed economico, bastano delle scarpe buone e via...

Poi ci sono gli sport di squadra o individuali: ce n'è per tutti i gusti. Purtroppo, finito l'obbligo scolastico moltissimi giovani in Italia

abbandonano lo **SPORT**. No, non lo abbandonano veramente, ma lo guardano invece che praticarlo. Chi continua a fare sport o attività fisica ha più facilità a non aumentare di peso, invecchiando rimarrà in salute più a lungo rispetto ai compagni che non hanno fatto attività fisica, avrà un rischio minore di fratture, malattie del cuore, tumori, diabete e probabilmente **vivrà più a lungo.**



Lo slogan dell'OMS è Ogni movimento conta
(every move counts): sì, hai capito bene,

QUALSIASI MOVIMENTO VA BENE

Vai a piedi o in bici invece che col bus o il motorino.

CORRI SU E GIÙ PER LE SCALE :

arriverai prima di chi prende l'ascensore.

Dai una mano a lavare i vetri di casa o a lavare l'automobile,

aiuta a tosare il prato o a zappare l'orto dei nonni.

Se hai la fortuna di vivere in campagna o avere parenti o amici fuori città,

lì il lavoro fisico non manca mai:

fatti invitare più spesso che puoi e sfrutta la giornata
per fare passeggiate e lavori pesanti.

E se hai un cane,

portalo a fare lunghe camminate

e non solo il giretto dietro l'angolo per fargli fare i suoi bisogni.

Inventati il tuo movimento base,

quello che diventerà la tua routine di tutti i giorni.

ALCOHOL

**Se vedi un amico o un'amica
che dopo una sbronza
inizia ed essere "giù",
ad assopirsi,
a non rispondere...
non aspettare...
non aspettare.
CHIAMA AIUTO.
Puoi salvargli la vita.**

Prendersi una sbronza il sabato sera al bar, in discoteca o a una festa è ormai comune anche da noi. In passato era una caratteristica dei paesi del nord Europa, ma purtroppo abbiamo voluto copiare questa brutta abitudine del

BINGE DRINKING.

L'alcol o alcol etilico o etanolo è una molecola che si presenta come un liquido incolore, volatile, infiammabile, solubile in acqua e nei grassi. È una sostanza psicoattiva con la **capacità di indurre dipendenza superiore alle droghe illegali più**

conosciute. È un cancerogeno e una sostanza che danneggia il fegato e il sistema nervoso.

L'alcol NON è un nutriente - NON ESISTONO LIVELLI SICURI - il suo consumo non è mai consigliato e soprattutto non è consigliato per i giovani: i danni dell'alcol sono più gravi negli organismi ancora in crescita. Hai mai sentito parlare di coma etilico? È una condizione gravissima, anche mortale, data dall'eccesso di alcol in circolazione.

Nei giovani l'enzima che serve a metabolizzare l'alcol non è presente. È per questo che ai ragazzi basta poco alcol per star male: i giovani corrono un **pericolo gravissimo!**



Se decidi comunque di bere
alcolici, non farlo

MAI A STOMACO VUOTO

e limitati ad un drink:

per il resto della serata scegli una bibita,
un cocktail analcolico, o tanta acqua ghiacciata
con lime e menta.

Ricorda che se hai bevuto anche solo un goccio di birra e ti sembra di
essere perfettamente sobrio,

NON DEVI GUIDARE! Come sai per i minorenni ed i neopatentati
c'è tolleranza **ZERO!!** Se vai a una festa, o in discoteca,

o anche solo al pub

e pensi che si berranno alcolici, organizza il rientro
a casa in modo da non correre rischi.

Genitori o altri adulti saranno felici di venirti
a prendere, per evitare
rischi inutili.

Sul fumo di sigaretta si dicono tante cose, ma spesso le informazioni più interessanti non vengono diffuse, lo sai perché?

Forse per alcuni sarebbe rischioso se certi fumatori decidessero seriamente di smettere di fumare...

FUMO

Lo sai che il fumo nuoce gravemente alla salute? Certo che lo sai, lo sanno tutti, anche i bambini!



guarda lo spot LILT con Marco e Giovanni

Eh sì, è proprio così!

Hai notato che fin da bambini siamo al centro di pubblicità, azioni mediatiche e comportamenti che ci fanno vedere il fumo come "naturale", "bello", "attraente" e "familiare"?

Dai non ti ricordi quei cartoni animati in cui ci sono personaggi che fumano? Oppure quell'amica così figa, quel cantante che ci piace tanto, quel calciatore che fa sempre goal o quell'attrice così bella, tuo padre, tua madre oppure i tuoi nonni... credi davvero che se loro fumano questo non abbia alcuna influenza su di te?

Ti è mai capitato di incontrare in alcuni locali bellissime ragazze che sponsorizzano nuovi pacchetti di sigarette e te li regalano?

Ma come mai se fumare fa male alla salute, ci regalano le sigarette? Non lo sai ancora, ma qualcuno ha un progetto su di te, sta cercando di investire su di te... sì, come futuro fumatore!

Quel qualcuno ci tiene molto affinché tu possa "innamorarti" delle cosiddette "bionde".

**MI DISPIACE DELUDERTI:
NON SI TRATTA DI AMORE BENSÌ DI
DIPENDENZA
E TU SARAI L'ENNESIMA PEDINA!**

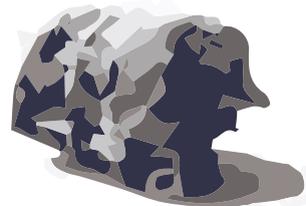


Quel qualcuno gioca facile, conosce bene il circuito della dipendenza e sa che, quando è attivo, nessuno di noi ne è immune, possiamo interromperlo è vero con l'arma più potente che abbiamo, la nostra volontà, ma fermarlo non è semplice, né immediato e ciò sarà la

SUA FORTUNA!



Dunque, il nostro intento è quello di fornirti alcune informazioni sul fumo, in modo tale che tu possa sapere e scegliere in maniera libera e consapevole per la tua salute. Ricordati: più sai, più conosci, più ti informi e meno probabilità hai di diventare una pedina!



1 Fumare non provoca danni ai giovani



2 In Italia fuma il 45% della popolazione che ha più di 15 anni



3 Una sigaretta contiene tante sostanze ma non quelle radioattive



4 È consentito fumare nella propria automobile in presenza di minorenni e di donne in gravidanza



5 Tra i giovani fumano di più le ragazze rispetto ai ragazzi



6

Una sigaretta accesa sprigiona nei polmoni di chi fuma e nell'ambiente circa 4000 sostanze tossiche, irritanti e cancerogene



V F

7

Fumare può provocare nei maschi disfunzioni erettili



V F

8

Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di 10 anni superiore rispetto ai fumatori



V F

9

La nicotina viene utilizzata come erbicida ed insetticida



V F



10

V F

Se una persona, che consuma un pacchetto di sigarette al giorno, smette di fumare, in un anno risparmia circa 1800 euro

11

Un mozzicone di sigaretta impiega 6 mesi a degradarsi



V F

12

e-cig, puff, tabacco riscaldato: un'ottima alternativa perché non sono dannose.



V F

13

Per chi smette di fumare, dopo 5 anni il rischio di tumore al polmone si riduce del 50%, quello di ictus è pari a quello di un non fumatore



V F





1 _ Falso

Il fumo esercita potenti effetti tossici a livello dell'organismo provocando danni cellulari e mutazioni nel DNA. Tali mutazioni sono alla base dell'insorgenza di tumori. Si è stimato che fumare 20 sigarette al giorno può provocare 150 mutazioni in un anno. Quindi anche i giovani fumando sono soggetti alle mutazioni del DNA.

2 _ Falso

L'Istituto Superiore di Sanità riporta che nel maggio 2022 in Italia i fumatori erano 12,4 milioni, cioè il 24,2% della popolazione: M = 7,5 milioni e F = 4,9 milioni.

3 _ Falso

Le sigarette contengono Polonio 210, una sostanza radioattiva. Vari studi confermano che il rischio biologico del Po-210 in un fumatore di 20 sigarette/giorno per un anno è pari a quello di 300 radiografie del torace, con capacità oncogenica. Durante la combustione parte del Po-210 si disperde nell'ambiente circostante, dunque è presente anche nel fumo passivo.

4 _ Falso

Secondo il decreto legislativo n. 6 del 12/01/2016, l'art.24 comma 2 del D.L. dispone "il divieto di fumare al conducente di autoveicoli, in sosta o in movimento, e ai passeggeri a bordo degli stessi in presenza di minori di anni diciotto e di donne in stato di gravidanza".

5 _ Vero

I dati forniti dallo studio HBSC che coinvolge gli studenti di 11, 13 e 15 anni in tutte le Regioni italiane mostrano che nel 2022, anno dell'ultima rilevazione, la quota di ragazzi che dichiarano di aver fumato sigarette almeno un giorno negli ultimi 30 giorni aumenta sensibilmente con il progredire dell'età, sia nei ragazzi che nelle ragazze, con una marcata differenza di genere a 15 anni (20,1% nei ragazzi, 29,2% nelle ragazze).

6 _ Vero

Oltre al tabacco, una sigaretta contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche (delle quali 40 sono considerate cancerogene). Nella sigaretta che brucia, infatti, si raggiungono temperature anche di 800-900°C e questa temperatura alta modifica le sostanze chimiche presenti nelle foglie di tabacco e nei cosiddetti conservanti.

7 _ Vero

Il fumo può avere un impatto negativo sulla vita sessuale dei maschi. I danni ai vasi sanguigni causati dal fumo si ripercuotono anche sulla salute del pene e in particolare sulla sua capacità di erezione. Il pene è, infatti, un organo molto vascolarizzato la cui funzionalità dipende proprio da un corretto afflusso di sangue. Quando questo è ridotto, o la pressione è insufficiente, possono presentarsi problemi.

8 _ Vero

I ricercatori della Bristol University hanno calcolato che ogni sigaretta fumata accorcia la vita di 11 minuti. Si stima che il fumo sottragga mediamente 10 anni di vita (8 anni agli uomini e 12 alle donne).

Anche chi smette di fumare, però, può aumentare la propria aspettativa di vita. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) se si smette di fumare:

a 30 anni: si guadagnano circa 10 anni di aspettativa di vita

a 40 anni: 9 anni di aspettativa di vita

a 50 anni: 6 anni di vita in più attesi

a 60 anni: 3 anni di aspettativa di vita

9 _ Vero

La nicotina è una neurotossina, presente nella pianta del tabacco soprattutto nelle foglie. Allo stato puro è liquida e incolore, mentre, se esposta all'aria, imbrunisce acquisendo l'odore del tabacco. Ad alte concentrazioni è un potente veleno utilizzato in agricoltura nella formulazione di insetticidi ed erbicidi. Per l'uomo può essere mortale se somministrata in unica soluzione di 50-60 mg, cioè l'equivalente del contenuto di poco più di due pacchetti di sigarette assunto in un solo momento. La nicotina crea dipendenza dal fumo di tabacco, cioè il bisogno continuo di assunzione e dà assuefazione, ossia la necessità di aumentare progressivamente le dosi per mantenere lo stesso effetto. La nicotina è idrosolubile: bevendo e facendo attività fisica aiuti il tuo organismo a liberarsi della sostanza che crea dipendenza.

10 _ Vero

Oltre ai benefici per la salute, chi smette di fumare ottiene anche molti vantaggi economici. In Italia ogni fumatore, per un pacchetto di sigarette, spende in media 5 €. Coloro che fumano un pacchetto al giorno in un anno risparmierebbero 1825 euro!

11 _ Falso

Secondo Legambiente un mozzicone di sigaretta gettato a terra impiega 1-2 anni per degradarsi, se gettato in acqua invece 1-5 anni.

12 _ Falso

Soprattutto tra i giovani è diffusa l'opinione che le sigarette elettroniche (anche quelle usa e getta, chiamate comunemente "puff") non siano dannose, ma ad oggi non ci sono dati sufficienti per poterne valutare gli effetti a lungo termine. La e-cig con nicotina ha probabilmente gli stessi effetti della sigaretta a carico del sistema nervoso (dipendenza) e cardiovascolare, mentre per l'inalazione delle altre sostanze presenti nei vapori delle sigarette elettroniche, non è vero che questa pratica non sia dannosa, ma ce lo potranno dire solo gli studi in corso.

13 _ Vero

Spesso chi fuma tende a dire: ma tanto ormai il danno è fatto! In realtà sono moltissimi i benefici per il nostro corpo quando si decide di smettere di fumare, già dalle prime ore dopo l'ultima sigaretta.



BRU FOLI

PELLE SECCA
PELLE GRASSA

la salute della pelle non è solo questo

Lo sai che prendersi cura della pelle vuol dire anche proteggerla dai raggi UV, che purtroppo la danneggiano, spesso in modo irreparabile?

Avere la tintarella è bello, ci fa sembrare più belli e sani e poi ci fa produrre vitamina D, che fa bene alle ossa.

Tutto vero, anche su questo sei preparatissima.

PROTEZIONE DELLA PELLE

Si è visto però che **un'esposizione eccessiva al sole** e soprattutto le **scottature**, specie in età giovanile,

Creano danni cellulari che nel tempo possono trasformarsi in lesioni cancerose: melanoma e basaliomi sono i principali tumori della pelle.

non fanno affatto bene.

E se stai pensando ad un piercing o ad un tatuaggio informati bene. Meglio se prima chiedi anche consiglio ad una dermatologa.



Soprattutto nelle prime esposizioni stagionali al sole e durante le ore centrali della giornata.

Proteggiti!

Tieni d'occhio regolarmente la tua pelle: se vedi un neo che cambia o qualcosa di nuovo che compare sulla pelle e si modifica rapidamente fallo vedere subito ad uno specialista.

PER SAPERNE DI PIÙ



CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

STILI DI VITA SANI



RACCOMANDAZIONI WCRF



PREVENZIONE



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

ALIMENTAZIONE

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



ATTIVITÀ FISICA



EVERY MOVE COUNTS - OMS



E TU COME TI MUOVI?

PELLE



PROTEGGITI



SE HAI CARA LA PELLE

ALCOL



ALCOHOL PREVENTION DAY



IO E L'ALCOL



GUADAGNARE SALUTE

ALCOL: PIÙ SAI MENO RISCHI



FACT SHEET ACCESSI PRONTO SOCCORSO



NON ESISTE UNA DOSE SICURA

FACT SHEET ALCOL DIPENDENZA



FUMO



EPICENTRO.ISS

SOSTANZE CANCEROGENE



PREVENZIONE TABAGISMO

E-CIG, PUFF, TABACCO RISCALDATO



ANTI SMOKING LAB



LILT SPECIALE FUMO



WHO-TABACCO

LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

unico Ente Pubblico in Italia su base associativa, è vigilata dal Ministero della Salute, ha sede a Roma ed è articolata in 106 associazioni provinciali. L'Associazione Provinciale di Firenze opera sul territorio con attività di prevenzione ed educazione alla salute (interventi nelle scuole, campagne di sensibilizzazione, percorsi per smettere di fumare), diagnosi precoce (ambulatorio di prevenzione melanoma), assistenza domiciliare (Servizio "Centro di aiuto al malato oncologico") e riabilitazione oncologica bio-psico-sociale (CeRiOn | Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT, dove ha sede il Servizio "Donna come Prima").



Questo opuscolo è scaricabile dal sito
www.legatumorifirenze.it

ARTWORK_FLORA SALA_ANASTASIA

**Dona il tuo 5x1000 alla LILT,
la tua firma può fare la differenza
Codice Fiscale 94051880485**

LILT – LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI | ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI FIRENZE

Viale D. Giannotti, 23 | 50126 FIRENZE
Tel. 055.576939 | info@legatumorifirenze.it | www.legatumorifirenze.it

Opuscolo realizzato con il contributo di



FONDAZIONE
CR FIRENZE

FURBO!
vivi



© LILT FIRENZE 2023

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

 ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

www.legatumorifirenze.it