

# La Nostra salute



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2018

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Firenze

Riprendere  
in mano il timone  
della tua vita  
dopo il cancro  
è possibile.

**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 Cammilli - Tipografia ABC

Tariffa Associazioni senza fini di lucro:

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

*Questo numero è stato stampato in 20.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori*

## Consiglio Direttivo della Lilt Firenze

Alexander Peirano <i>Presidente</i>	Eugenio Paci Alessandro Piccardi
Alessandra Chiarugi <i>Vice Presidente</i>	Elena Toppino

## Collegio dei Revisori dei Conti

Antonietta Donato *Presidente*  
Alberto Maria Sabatino  
Giancarlo Viccaro

## come aiutarci

Per diventare soci, rinnovare la quota o effettuare donazioni

• **c/c postale numero 12911509**

• **c/c bancario 05000/1000/00075424**

Banca Prossima

IBAN IT95C0335901600100000075424

• **Sede L.I.L.T.** in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti dal martedì al giovedì  
con orario 9,00-13.30/14.30-18,00  
e il lunedì e il venerdì dalle 9,00 alle 13,30

**SOCIO ORDINARIO euro 15**

**SOCIO SOSTENITORE euro 100**

**SOCIO BENEMERITO da euro 300**

Per avere informazioni sui benefici fiscali della tua donazione  
consulta il sito [www.legatumorifirenze.it](http://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 di Diagnosi Precoce Melanoma
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo  
a diventare grandi.  
Con la prevenzione.





# Editoriale

Presidente Alexander Peirano

## Cari amici,

sulla copertina di questo numero del Notiziario abbiamo messo l'immagine di una barca a vela. Una metafora per dire che una diagnosi di cancro sconvolge la quotidianità e può far "perdere la rotta", ma allo stesso tempo per ricordare che chi ha bisogno di aiuto per riprendere in mano il timone della propria vita non è solo. La Lilt, che opera al CeRiOn – Centro di Riabilitazione di Villa delle Rose con Ispro – Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica, da tredici anni offre sostegno psico-fisico ai pazienti oncologici. "Curare corpo e mente, sogni e bisogni" è la frase che rappresenta meglio di altre la presa in carico della persona a 360 gradi al Centro. Perché non si tratta solo di riabilitazione fisica, o di sostegno psicologico, o di attività sociali di gruppo. È un equilibrio tra tutti questi aspetti e comprende attività e servizi che vanno dal linfodrenaggio al colloquio psiconcologico, dalla consulenza di una dietista ai gruppi di sostegno, dalle attività sportive come il dragon boat alle lezioni di yoga, fino alla nuova proposta del Progetto "Oltre le ali per la Lilt" di cui trovate descrizione e racconti nella rubrica "Voci".

Questo e molto altro è il CeRiOn.

Un grande Centro di Riabilitazione quindi, che ha saputo unire un ente pubblico come l'Ispro ad una associazione di volontariato come la Lilt, ma soprattutto una grande squadra di professionisti e operatori, col valore aggiunto di un volontariato di eccellenza come quello del nostro Servizio Donna come prima. A tutti loro va un grande grazie per l'impegno con cui operano a Villa delle Rose e per come lavorano.

E l'impegno della Lilt al CeRiOn è reso possibile dal fondamentale contributo di Corri la Vita. Vi invitiamo quindi tutti il 30 settembre in Piazza Vittorio Veneto per la sedicesima edizione di questa grande manifestazione la cui anima è Bona Frescobaldi, che torno a ringraziare per

la fiducia e il sostegno che non manca mai di darci.

Vi anticipo inoltre che nel Notiziario di Dicembre vi parleremo di un nuovo grande progetto su Area Vasta (per incrementare i servizi a favore delle donne che devono affrontare i postumi del tumore al seno) finanziato da Corri la Vita, a cui abbiamo dato nostra disponibilità per renderlo attuativo: ulteriore conferma del legame che unisce le due Associazioni a sostegno delle donne.

A giugno si è svolta l'ottava edizione de "Il Galuzzo per la Lilt". Per sette serate, personale e volontari dell'Associazione hanno cucinato e servito oltre 1.800 persone. Tanta fatica nell'organizzazione, ma anche un grande successo di cui non possiamo che gioire. Il risultato netto della manifestazione è stato di 8.000 euro circa che andranno a sostegno in particolare del Servizio Camo di assistenza domiciliare. La nostra gratitudine va a chi ha partecipato e a chi ha messo l'anima per poter realizzare l'evento.

Concludo con un bella notizia. Mentre scrivo questo editoriale e ci accingiamo a chiudere il Notiziario, la nostra squadra Florence Dragon Lady LILT (composta da donne operate di tumore al seno che praticano dragon boat) sta partecipando a Firenze al Festival Internazionale di donne in rosa, organizzato dall'Associazione Firenze in Rosa, che ha riunito nella nostra città 4.000 donne che hanno affrontato la malattia e che in barca hanno ritrovato tanta gioia di vivere.

Faremo un articolo nel Notiziario di dicembre, ma intanto voglio dire grazie a queste donne per come stanno tenendo alto il nome della nostra Associazione e per l'esempio vivente di grinta, forza, determinazione e senso di squadra che hanno dimostrato. Siamo orgogliosi di voi.



© istockphoto.narivikk





# La colposcopia e lo screening del tumore della cervice uterina

Intervista alla **Dr.ssa Lisa Lelli** e alla **Dr.ssa Anna Iossa**

**C**ari lettori, oggi parliamo di un esame ginecologico, la **colposcopia**. Molte donne si sono sottoposte a questo esame dopo un Pap test o un test HPV fatto al consultorio. Ma perché è necessario dopo questi esami fare anche la colposcopia?

Per rispondere a questa domanda abbiamo come ospiti nella nostra rubrica due specialiste in ginecologia, la **dr.ssa Lisa Lelli** e la **dr.ssa Anna Iossa** che lavorano presso la **Struttura Complessa Screening e Prevenzione Secondaria dell'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica (Ispro) di Firenze**.

**Vorrei cominciare parlando con la dr.ssa Anna Iossa.**

**Cara Anna, come mai dopo aver fatto un Pap test o un test HPV possiamo ricevere una telefonata che ci informa della necessità di fare questo esame?**

Bisogna innanzitutto dire che lo screening con Pap test ogni 3 anni dai 25 ai 33 anni ed il test HPV ogni 5 anni dai 34 ai 64 anni ci permette di prevenire il tumore del collo dell'utero, identificando precocemente lesioni che un giorno potrebbero diventare un tumore. Se il Pap test o il test HPV sono positivi è necessario fare un esame di approfondimento che si chiama appunto colposcopia.

**Però non è detto che il consiglio di fare una colposcopia significhi che c'è un tumore, non è vero?**

Assolutamente no, anzi è molto raro nello screening diagnosticare un tumore con la colposcopia. Generalmente arriviamo molto prima... Comunque, in circa il 60% dei casi di tumore trovato con lo screening le donne non avevano mai fatto un Pap test.

**Qual è la probabilità in questi casi di avere un problema che richiede una terapia?**

Dipende dalla risposta del test per cui la donna è stata invitata a fare la colposcopia.

Nella grande maggioranza dei casi, la colposcopia trova soltanto lesioni benigne dovute al Papillomavirus (HPV), che è la causa necessaria anche se non sufficiente per avere un tumore del collo dell'utero. In questi casi non è necessario fare terapie. Per farti un esempio, se una donna fa una colposcopia per un Pap test

definito tecnicamente "LSIL" (modificazioni cellulari di basso grado) le probabilità di trovare una lesione da trattare è intorno al 10% e diventa dell'80% nel caso di un Pap test "HSIL" (modificazioni cellulari di alto grado).

**Vorrei a questo punto chiedere alla dr.ssa Lelli come si svolge la colposcopia e in cosa consiste.**

La colposcopia si svolge in modo molto simile alla visita ginecologica; prevede l'uso dello speculum, uno strumento in plastica o in ferro che distanziando le pareti vaginali consente al medico di vedere il collo dell'utero. Dopo aver inserito lo speculum, il medico applica un liquido simile all'aceto che si chiama infatti acido acetico e guarda attraverso il colposcopio che in pratica è uno strumento che illumina e ingrandisce il collo dell'utero.

**Cara Lisa alcune donne pensano che il colposcopio sia uno strumento che entra in vagina come il gastroscopio nello stomaco, puoi spiegare?**

No, il colposcopio è uno strumento esterno che non entra in vagina.



freepik.com

**C'è da fare una preparazione per l'esame? È dolorosa?**

No, non è necessaria nessuna preparazione. Generalmente la colposcopia non è dolorosa, magari l'acido acetico può dare un po' di bruciore e in caso di biopsia si può sentire un dolorino simile a quello mestruale. Avere o meno dolore è molto soggettivo e legato anche alla situazione della donna. Infatti, le donne in menopausa sentono spesso fastidio quando viene introdotto lo speculum.

**Cosa si vede con l'esame colposcopico?**

L'acido acetico provoca una reazione nelle cellule modificate dal virus, che rende visibili le lesioni sulle quali il medico può fare una biopsia necessaria per avere una diagnosi.

Bisogna dire però che la colposcopia da sola non è in grado di fare una diagnosi, ma solo di indicare in quale punto del collo dell'utero è eventualmente indicato fare una biopsia. I colposcopisti esperti sono in grado però di classificare le lesioni viste e di dare indicazioni sul grado della lesione utili all'anatomo-patologo che leggerà la biopsia. Ma voglio precisare che fare una colposcopia non vuol dire necessariamente fare una biopsia.

**Se una donna volesse fare una colposcopia presso Ispro è possibile prenotarla?**

No, presso Ispro facciamo solo le colposcopie richieste in seguito ad un Pap test o ad un test HPV fatti dalle donne nell'ambito dello screening organizzato.

**Chiedo allora alla dr.ssa Iossa: Anna, che cos'è uno screening organizzato e come funziona?**

Lo screening è un programma di sanità pubblica che invita le donne dai 25 ai 64 anni a fare

un test di screening che sarà un Pap test ogni 3 anni dai 25 ai 33 anni e un test HPV ogni 5 anni dai 34 ai 64 anni. Lo screening prevede anche il richiamo delle donne risultate positive al test. A Ispro c'è infatti una segreteria di primo livello che si occupa degli inviti a fare il test di screening e una di secondo livello che si occupa di richiamare le donne risultate positive al test a fare la colposcopia.

**Cosa succede se una donna fa una colposcopia e non viene trovata una lesione che deve essere da trattare?**

**Il programma di screening continua a seguire queste donne?**

Certo Grazia, inseriamo queste donne in un programma di sorveglianza che le invita a ripetere i test di screening fino a che non diventano normali. Le scadenze e i tipi di test sono guidati da un protocollo unico per tutta la Regione Toscana.

**E a te invece Lisa domando: cosa succede se con la colposcopia viene trovata una lesione?**

Incontriamo le donne che devono fare il trattamento e forniamo loro tutte le spiegazioni sulla lesione e sulla terapia da fare. Siamo noi stessi di Ispro che inseriamo le donne nella lista d'attesa per i trattamenti presso il centro di riferimento per la terapia del programma di screening.



Dr.ssa Lisa Lelli

**Ma allora queste donne escono dal programma di screening?**

No, le donne rimangono nello screening, ma entrano in un percorso che garantisce anche i controlli successivi al trattamento. Anche in questo caso ci sono dei protocolli che guidano il tipo di test da fare, l'intervallo di tempo a cui devono essere fatti e per quanto tempo prima che la donna rientri nei normali controlli di screening.

**Allora Anna, a Ispro prendete in carico le donne dall'inizio fino alla fine del percorso, giusto?**

Giusto, solo così si garantiscono buoni risultati in termini di prevenzione del carcinoma dellaervice uterina.

**Grazie care colleghe di tutte queste informazioni. Chi volesse approfondire l'argomento, può consultare il sito del GISCi (Gruppo Italiano per lo screening cervicale).**

Su [gisci.it/documenti-gisci](http://gisci.it/documenti-gisci) si possono trovare numerosi documenti che spiegano in modo semplice gli argomenti trattati oggi.

Come sempre, ricordo ai nostri lettori che se vogliono, possono anche scrivere a [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it) per porre domande agli specialisti ospiti della nostra rubrica.

Arrivederci al prossimo numero!



Dr.ssa Anna Iossa



# Una barca per tornare a vivere

## I corsi di vela per le pazienti del CeRiOn



**Q**uando al Martedì del CeRiOn del 20 giugno 2017 **Beatrice Ravazzoni e Stefano Ferraro** hanno presentato l'esperienza di corsi di vela speciali dedicati a pazienti oncologici, ci sembrava un sogno poter arrivare a farlo anche noi, offrire quest'opportunità straordinaria anche ai nostri pazienti. Stefano ci ha raccontato: *"Dopo quattro anni di convivenza con i corsi speciali ho maturato la consapevolezza che il mare in generale e la vela in particolare hanno l'effetto di una linea di demarcazione fra il prima e il dopo; il durante insegna ad apprezzare la brezza senza temere la tempesta perché siamo preparati, noi e le nostre barchette, ad affrontarla. Ho visto persone arrivare pallide e disorientate e le ho viste ripartire come marinai abbronzati e con lo sguardo sognante"*.

**Siamo sempre in cerca di attività efficaci che facilitino l'attivazione di nuove risorse interiori dopo l'esperienza della malattia.** La metafora del timone della vita da "impugnare nuovamente" per riacquisire fiducia nelle proprie capacità e nelle proprie energie e per riprendere contatto con il corpo, messo a dura prova dalla malattia, ci ha entusiasmato.

Abbiamo così iniziato a lavorare per individuare modalità e criteri che rendessero realizzabile il sogno. Stefano Ferraro ha raccolto intorno a sé un gruppo di selezionati e preparati istruttori per dare vita insieme a loro ad **"OLA - Oltre Le Ali"** e ci ha messo in contatto con il Centro Velico di Levante, disposto ad ospitarci. I fondi necessari per coprire una parte del costo dei corsi e ridurre la

quota a carico delle allieve sono stati trovati grazie al supporto e alle generose donazioni del Circolo Pratovela. È partito così il progetto **"Oltre le Ali per la LILT"**.

Un anno dopo quel faticoso martedì, due gruppi di nostre pazienti, accompagnate dalle psicologhe del CeRiOn e guidate dai magnifici istruttori di OLA, sono partite per la Sardegna, destinazione quel luogo incantato che è Golfo Saline. Sono state giornate bellissime, intense ed indimenticabili. Ai momenti divertenti e nello stesso tempo impegnativi delle ore trascorse sulle barche, si sono alternati momenti di condivisione che ci hanno aiutato a riflettere sulle tante sfaccettature dell'esperienza ed a farla entrare profondamente nei nostri cuori. Ma, come sempre, **ascoltiamo dalle testimonianze di chi ha partecipato, il racconto di questa importante avventura**

### La metafora della barca Cinzia Chellini

Le barche a vela scorrono sulle onde del mare prendendo vento da dritta, da sinistra o di poppa. Il vento va cercato, le vele vanno cazzate o lasciate in base alla situazione; quando il vento si ferma ci aspettiamo che anche la barca si fermi invece si muove lenta e genera una scia lieve e silenziosa... è un po' come noi, ci lasciamo guidare dal vento forte o da un lieve soffio ma non ci fermiamo mai, non ci sono gavitelli che ci fermino, anche all'ancora





continuiamo a muoverci lasciandoci cullare come in un ballo appassionato di due amanti.

L'esperienza vissuta in barca a vela si può solo raccontare ma non si può spiegare!

Le emozioni che ognuno di noi vive, sono personali e profonde.

Il mare ti cattura ma ti libera, il vento ti accompagna e ti racconta storie meravigliose, il sole ti riscalda non solo il corpo ma anche l'anima.

Navigando scopri ed entri in contatto con il tuo mondo interiore, ne esplori gli abissi, stai bene e gioisci delle cose semplici ma fondamentali della vita.

La barca scivolando sulla superficie del mare produce una scia, la osservi e nello stesso istante ti liberi delle paure, dei brutti pensieri e del dolore che per troppo tempo è stato il compagno di vita. Ora in questo immenso blu ci sei te che con tutte le tue forze cerchi di starci sopra, aggiusti le vele, ti impegni a gestire il timone al meglio, alcune volte con troppa irruenza altre con estrema delicatezza, ma su quelle acque che per diverso tempo ti hanno visto annaspere per non affogare adesso ci navighi, ci scivoli sopra. Finalmente puoi godere di tutto quello che ti circonda ed entrare in contatto con quelle anime libere e pure che insieme a te gioiscono riempiendo l'aria di gioia, come un volo di bellissime e variopinte farfalle.

**Diario di bordo**  
*Matilde Zampi*

18 maggio 2018, ore 22.00

Ci siamo!

Eccomi qui, un valigione esagerato, fin troppo pensato da chi, come me, un viaggio del genere non solo non lo aveva mai fatto ma non aveva nemmeno mai sognato di farlo in gioventù, figuriamoci adesso, una donna di mezza età per di più non proprio sana come un pesce...

Sono pronta però, felice, incredula, un po' spaventata dall'ignoto che mi aspetta ma altrettanto determinata ad affrontare giorno per giorno, ora per ora, tutto ciò che mi si presenterà davanti.

Guardo le mie compagne di viaggio mentre ci avviamo verso la zona d'imbarco di Livorno e sento un'atmosfera strana che avvolge tutte noi, non so ben definirla ancora ma sprigiona una incontrollabile energia, energia positiva che sembra crescere ogni minuto che passa.

Mi chiedo come sia possibile: conosco poche delle donne con cui condividerò ogni attimo dei prossimi sette giorni, alcune di noi non conoscono addirittura nessun'altra eppure è già come se ci conoscessimo da sempre. Strano, davvero strano ma straordinariamente bello!

Sì, ci siamo davvero... inizia l'avventura, avanti tutta!

25 maggio, notte fonda, non so che ora è, non importa

I giorni e le notti sono volati, sebbene nel momento di viverli siano sembrati infiniti, giorni e notti senza tempo, tutti diversi, tutti da tornare a vivere milioni di volte.

Le emozioni che navigano nel cuore e nella mente sono troppe o forse troppo profonde e complesse da trovare le parole giuste per descriverle nella loro pienezza.

Riaffiorano e si susseguono immagini e sensazioni, espressioni, odori, panorami mozzafiato, tensioni del corpo intento a cazzare il fiocco o lasciare la randa al momento giusto, il colore del cielo all'alba, i sapori del pecorino sardo e del pane carasau, le risate fragorose, la sana stanchezza della sera, gli sguardi caldi, il vento che così non lo avevo mai sentito, vento di mare, vento di vita che torna...

Potrei proseguire per ore e rendere questo elenco infinito come il blu del mare di Sardegna. Mi fermo qui invece, forse gelosa del tesoro di emozioni che questo viaggio mi ha donato.

Una cosa, però, la voglio dire, poche parole che racchiudono mille significati, almeno per me: sono trascorsi tre anni e mezzo da quando la mia vita ha preso una nuova strada, quella della malattia. Ho fatto tanti passi avanti da allora, piccoli e grandi passi sempre tenuta per mano da tutte le persone meravigliose che ho avuto la fortuna di incontrare in questo mio percorso a Villa delle Rose ma solo oggi, soltanto adesso, al tramonto di questa esperienza unica, sento di poter dire che sono di nuovo "una persona". Sento ogni parte di me, ogni muscolo ed ogni pensiero, tornati magicamente al posto giusto ed è una sensazione indescrivibile, per lungo tempo insperata sebbene perseguita con costanza e determinazione.

Questo viaggio "nell'isola che non c'è" mi ha portata a ritrovarmi, una nuova me, certo, ma intatta, completa e felice.

Ringrazio la vita e la fortuna che come una corrente in mare aperto mi ha spinto ad approdare lì, sulle colline di Careggi, dove adesso c'è casa (e una barca a vela).

**Era un Martedì del CeRiOn**  
*Claudia Chegia*

Era un Martedì del CeRiOn.

Il terzo intervento mi aveva provato. Ero stanca.

Ascolto la conferenza, addolorata per me e per le donne che mi stanno intorno.

Imbarazzata nei confronti dell'amica che ho portato con me.

Poi inizia l'intervento di un uomo abbronzato, sorridente e carico di energie.

Parla di un progetto: donne operate e barca a vela.

Non sono una dai facili entusiasmi, ma appena esco lascio i miei dati perché voglio essere informata sulla possibilità di realizzare un progetto del genere.

Passano i mesi, qualcosa si muove ed io mi attacco sempre più all'idea di voler partecipare.

L'idea diventa il motore per superare i momenti di crisi e i cedimenti che arrivano come onde. Quando il progetto prende corpo penso che mi merito di partecipare. Dico che è il fiocco al regalo che la vita mi ha voluto fare. Finalmente si parte.

Sconosciuta tra sconosciute, accomunate dalla malattia, ma soprattutto da un gran desiderio di svoltare o meglio virare, la metafora della vela/vita è dentro di noi. Rido, rido, rido. Sono spensierata, mi stanco, una sana stanchezza fisica. Condivido. Rido.

Piango. Mi concentro. Mi affeziono alle barche, mi piace prendermene cura; amo gli equipaggi, gli istruttori. Imparo, mi piace imparare!

Non ho mai paura.

Mi ci butto a capo fitto.

Poi mentre parlo davanti ad una piccola telecamera realizzo che non sono in Sardegna per mettere un fiocco a ciò che mi è accaduto. Sono in Sardegna, sopra una barca, per compiere la mia impresa eroica.

Tutte le paure, tutte le insicurezze, le mille paranoie, i sensi di colpa, me li piazza davanti e ci gioco come la barca gioca con il vento.

Orzo, poggio, cazzo, lasco, viro, strambo e vedo all'occorrenza. Ragazze che meraviglia!

Pura energia evolutiva!

### Andar per mare Giuliana Marsullo

Chi l'avrebbe detto, parlando in termini di normalità di vita, che sarei

finita in barca, tentando di capirci qualcosa, a navigare contro vento... Quando un anno fa ho sentito parlare per la prima volta di questo progetto me ne sono innamorata immediatamente: l'idea di sentire il vento sul viso, circondata dall'acqua... irresistibile!

Eppure, per quanto mi avesse colpito profondamente sin dal suo inizio, quest'idea di affrontare la tempesta, non era niente – assolutamente niente! – rispetto a ciò che è stato.

Come avrei potuto immaginare che andar per mare significasse scoprire così tante cose?

E che così tante cose avesse in comune con quello che io e tante di noi stiamo vivendo?

Cinque uomini pazienti e, diciamo, coraggiosi, ci hanno accompagnato per un'intera settimana attraverso un viaggio che mai avrei detto così profondo, facendoci affrontare piccole bufere ed immense bonacce, mostrandoci come alla fine le bonacce siano le più difficili da governare.

Ci hanno insegnato come sia possibile navigare contro vento, sfruttarne i colpi che ci assesta di sorpresa per fare balzi in avanti, come si debba percorrere sentieri pieni di svolte per arrivare nel punto che abbiamo proprio dritto davanti a noi.

E vogliamo parlare del timone, da puntare verso destra ogni volta che vogliamo svoltare a sinistra? Oppure dei nodi, meravigliosi giochi di prestigio, che riescono in modo solo apparentemente contorto ad ottenere precisamente lo scopo che ci si è

posti, congiungere, o bloccare, o scorrere, e nient'altro.

Giornate talmente dense che ad un certo punto ho pensato di non riuscire a sopportarlo, nelle quali, anche nei momenti peggiori, non mi sono mai sentita sola o isolata e sempre ho provato quel senso profondo di accoglienza che mi capita spesso quando stiamo tra noi.

Non eravamo proprio una passeggiata da affrontare, diciamo. Un gruppo di donne con sulle spalle un peso sconfinato, qualcuna fresca fresca di terapia, e tutte assolutamente digiune della più elementare nozione di navigazione. Eppure non ho colto in loro mai un cedimento (sarò stata distratta?) anche se sono profondamente convinta che non sia passata gratis per i nostri istruttori. E neanche per noi!! Diciamo, abbiamo retto alla grande! abbiamo fronteggiato una valanga di emozioni, la fatica fisica, il vivere spartano in baracche senza bagni e con letti scomodi. Mai nessuna si è lamentata delle tante ore passate in mare ed i graffi e i lividi sono stati esibiti con orgoglio come ferite di guerra. Vinta. Anche questa.

Deve succedere ancora! E' un'esperienza troppo ricca e stimolante per non essere ripetuta, non abbiate timore, buttatevi, non potrete che averne cose buone, ne sono assolutamente certa, e già vi invidio lo sguardo sorpreso, la leggera ansia eccitata che avrete la prima volta che salirete in barca, che lascherete un fiocco o che alzerete lo sguardo per trovare il vento.



I primi due gruppi del progetto "Oltre le Ali per la LILT"





## Latte e latticini: preziosi alleati della salute o alimenti da eliminare?

Tra i gruppi alimentari più controversi ci sono certamente **il latte e i suoi derivati** (yogurt, altri latti fermentati, formaggi). Abbiamo sempre saputo che il latte e i formaggi sono importanti perché forniscono proteine nobili e calcio e che sono quindi indispensabili per ossa forti e sane. Ma sempre più spesso sentiamo dire che invece tanto bene non fanno e c'è addirittura chi dice che dovrebbero essere eliminati dalla nostra dieta.

**La questione è molto com-**

**si diminuisce o sparisce con l'età**, soprattutto se non si consumano regolarmente i derivati del latte. Chi non produce questo enzima non riesce a consumare prodotti contenenti lattosio, e manifesta quindi un'intolleranza: mal di pancia, diarrea e altri sintomi gastrointestinali si manifestano dopo il consumo di latticini. Per ovviare a questo inconveniente si possono assumere delle capsule contenenti l'enzima lattasi, al momento del consumo dei latticini.

“ Per chi vuol seguire una dieta onnivora i latticini sono prodotti che possono rimanere sulla tavola, in piccole quantità ”

**plexa** ed il dibattito acceso.

Il latte umano è il nostro primo ed unico alimento fino all'età di circa 6 mesi. Poi gradualmente viene integrato con altri cibi fino alla sospensione dell'allattamento materno. In molti paesi del mondo si continua a consumare latte, per lo più vaccino, anche dopo lo svezzamento e per tutta la vita. In altri paesi (ad esempio in Asia e in Africa) gli adulti tradizionalmente non consumano latte.

Sapevate che nei paesi dove si consuma latte, anche gli adulti, in genere, hanno l'**enzima chiamato lattasi**? Questo enzima è indispensabile per digerire il lattosio - lo zucchero del latte - che per essere assorbito a livello intestinale deve essere scisso in due molecole di zucchero semplice, il glucosio e il galattosio. **In molte persone l'enzima latta-**

### Latte e salute delle ossa

Il latte, abbiamo detto, è una importante fonte di proteine di ottima qualità e di minerali, tra i quali il principale è il **calcio**, fondamentale per la salute delle ossa. Il calcio del latte e dei latticini è facilmente biodisponibile e proprio per questo i latticini sono considerati per eccellenza la principale fonte di calcio della nostra dieta. Le raccomandazioni ufficiali parlano di 1000 mg al giorno di calcio in generale per gli adulti (1200 mg nelle donne in menopausa) e questi livelli possono essere raggiunti consumando latticini o integratori. Ma forse, secondo altri ricercatori, bastano quantitativi minori di calcio se c'è un buon equilibrio di altri elementi, come ad esempio la **vitamina K**, di cui sono ricchi i vegetali verdi.

In molti paesi dove si non si con-



sumano i latticini il problema dell'osteoporosi non è peggiore che da noi, ma in quei paesi si fa più attività fisica e c'è una maggior produzione di **vitamina D** per via della maggiore esposizione al sole (la vitamina D è indispensabile per fissare il calcio nelle ossa e viene attivata nel nostro corpo quando ci esponiamo ai raggi del sole). Inoltre, è sì vero che il calcio da latticini è più biodisponibile, ma è anche vero che un organismo abituato ad un consumo inferiore riesce ad assorbire il calcio in modo più efficiente e ad ottenerlo da altre fonti, come i vegetali e l'acqua.

### Nei latticini, attenzione a...

Latte e latticini sono anche fonte di **acidi grassi saturi**, quelli ai quali dobbiamo prestare attenzione perché contribuiscono ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Sono ricchi di **proteine**, e secondo alcuni studi un eccesso di proteine nella dieta favorisce l'eliminazione del calcio dalle ossa. I formaggi, inoltre, sono ricchissimi di **sale**, aggiunto durante la preparazione del formaggio, che permette la conservazione del prodotto nel tempo: i prodotti stagionati, poco acquosi, contengono in genere più sale di quelli freschi. E il sale, si sa, non è certo un alleato della nostra salute.



### Latte e tumori

Il WCRF (Fondo mondiale per la ricerca sul cancro) ha recentemente aggiornato le proprie raccomandazioni. Da questo documento emerge che **latte e derivati e prodotti ricchi in calcio probabilmente proteggono dal cancro dell'intestino**. Per quanto riguarda il tumore della mammella i risultati vanno nella stessa direzione, ma sono molto limitati e non permettono di trarre conclusioni. Proprio per il tumore della mammella e dell'ovaio **alcune ricerche evidenziano l'opposto**, ovvero un aumento del rischio, ma non bastano pochi studi per trarre delle conclusioni e i risultati delle ricerche vanno analizzati globalmente ed in modo sistematico.

**Anche per la prostata le evidenze sono ancora deboli, ma si ipotizza un eventuale aumento di rischio per questo tumore.** Da cosa deriva questa ipotesi? Alcuni studi mostrano che il consumo di latte stimola i fattori di crescita, come l'IGF1 (fattore di crescita dell'insulina). Questo ormone sembra essere in parte legato ad un aumento del rischio di cancro della prostata, ma ad oggi le evidenze sono molto deboli e non conclusive, quindi le ricerche che supportano l'esistenza di questo legame non sono per ora sufficienti a confermare l'effetto.

### Altre buone fonti di calcio nella dieta

Molti pensano che il calcio sia solo nei derivati del latte. Ma anche il **mondo vegetale** ne fornisce in buone quantità. Il cavolo nero, la cicoria e le cime di rapa sono particolarmente ricchi di calcio (200-400 mg per una porzione da 200 g). La frutta secca oleaginosa è pure una buona fonte: 30 g di semi di sesamo forniscono 200 mg di calcio, 30 g di mandorle ne forniscono circa 70 mg, 30 g di nocciole 45 mg). E i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, soia) contribuiscono con 50-100 mg per porzione.

### In conclusione, che fare?

Come sempre in medium stat vir-

tus. Il latte è un prodotto che si ottiene senza sopprimere la vita degli animali e da millenni l'uomo si è dedicato all'allevamento di animali da latte.

Per problemi di conservazione della materia prima sono poi stati 'inventati' i latti fermentati ed i formaggi. Questi alimenti fanno quindi parte del nostro bagaglio culturale. Certo oggi siamo in tanti sulla terra ed è necessario pensare ad una riduzione dei consumi di prodotti di origine animale anche per salvaguardare l'ambiente, ma per chi vuol seguire una dieta onnivora **i latticini sono prodotti che possono rimanere sulla tavola, in piccole quantità.**

Con una o due porzioni di latticini al giorno, l'aumento del consumo di vegetali verdi, legumi e frutta secca in guscio e semi, l'aumento dell'attività fisica e una vita all'aria aperta, per favorire una equilibrata esposizione al sole (evitando quindi l'esposizione nelle ore centrali della giornata) dovremmo essere in grado di **assicurarci un carico di salute senza sovraccaricarci di nutrienti** ai quali dobbiamo invece prestare attenzione.

### Esempi di menù per ossa sane

- Minestra di cavolo nero
- Lenticchie stufate
- Insalata con semi di sesamo, erbe aromatiche e olio EVO
- Frutta e 45 minuti di camminata a passo veloce appena svegli al mattino
- Pasta con cime di rapa, acciughe e aglio
- Soncino con scaglie di parmigiano, buccia di limone grattugiata e olio EVO
- Frutta e 45 minuti di pedalata al tramonto
- Riso e piselli
- Verdure miste alla griglia con olio EVO e mandorle tostate tritate
- Frutta e 45 minuti di attività di tonificazione muscolare





# Corri la Vita! XVI Edizione

## Domenica 30 settembre 2018

Torna **Corri la vita** e festeggia la sua **XVI edizione**. Domenica 30 settembre 2018 si terrà l'evento fiorentino ideato da Bona Frescobaldi che celebra la solidarietà - promuovendo la raccolta di fondi per progetti dedicati alla **cura e prevenzione del tumore al seno** - unito all'attività fisica e alla cultura. Come testimonial grafico quest'anno è stata scelta **la tramvia**.

La LILT Firenze collabora all'organizzazione della manifestazione fin dalla prima edizione e insieme a Firenze Marathon mette a disposizione il fondamentale aiuto dei volontari.

Dal **1° settembre** sarà possibile iscriversi per **assicurarsi una delle magliette** di colore viola - per l'esattezza ultra violet 18-3838 decretato "Colore dell'Anno 2018" dal Pantone Color Institut - che anche quest'anno sono firmate da Salvatore Ferragamo, uno dei grandi sostenitori dell'iniziativa.

Firenze offrirà come sempre **scenari inediti e percorsi mozzafiato**, diversificati per gradi di difficoltà: un primo percorso di circa 11 km, che parte dalle Cascine, affianca il lungarno, raggiunge il piazzale Michelangelo e passa da Piazza Duomo per poi concludersi nel medesimo piazzale di partenza; e un secondo itinerario di circa 6 km (costellato da una serie di tappe di carattere culturale da ammirare, con visite guidate a cura dell'Associazione

Città Nascosta) che come consuetudine attraversa il Giardino di Boboli per poi tornare verso il parco di partenza passando dal ponte Santa Trinita.

Due percorsi studiati per godere delle bellezze uniche della città, a cui si aggiunge, come ormai da tradizione, la possibilità di **visitare gratuitamente alcune mostre e musei nel pomeriggio** semplicemente indossando la maglia di **Corri la vita 2018** o esibendo il certificato di iscrizione: il primo appuntamento confermato è la grande retrospettiva di Marina Abramovich a Palazzo Strozzi.

**Un modo di unire cultura, sport e solidarietà che da sempre contraddistingue l'iniziativa.**

I fondi raccolti nel 2018 saranno destinati a sostenere un nuovo grande **progetto che interesserà l'intera Area Vasta Fiorentina** (Firenze, Prato, Empoli, Pistoia) nella lotta contro il tumore al seno e l'assistenza ai malati oncologici; oltre a questo, verrà garantito il sostegno ai tre progetti storici di LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Firenze - per il sostegno al Ce.Ri.On. Ispro Lilt Centro Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose -, FILE Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus e SenoNetwork Italia Onlus, portale che riunisce le Breast Unit italiane.

**Informazioni e approfondimenti su [corrilavita.it](http://corrilavita.it)**

## Visite di prevenzione in piazza



**Sabato 29 e Domenica 30 Settembre** in Piazza Vittorio Veneto, sarà presente l'unità mobile Ispro 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.**





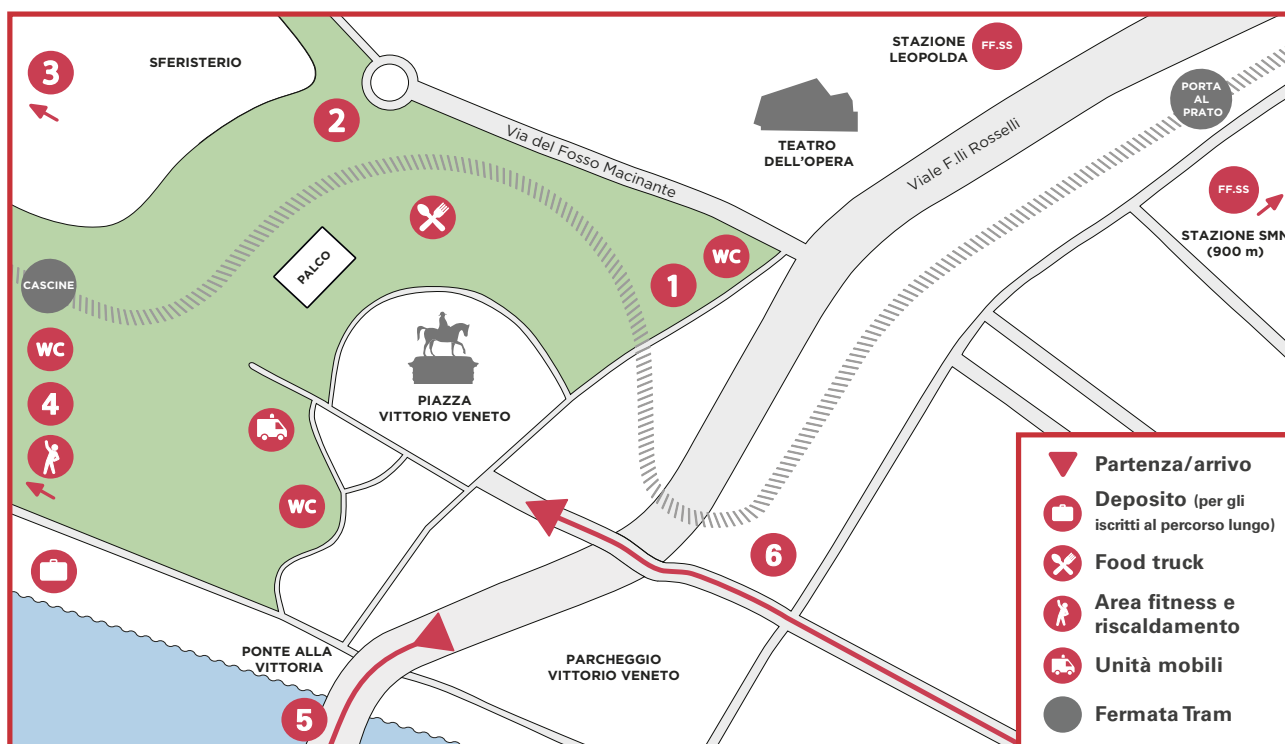
## Partecipare a CORRI LA VITA è semplice:

1. Decidi se iscriverti al **percorso breve** (6,2 km) oppure al **percorso lungo** (11 km).
  2. **Il contributo minimo per partecipare è 10 euro a persona.**  
L'iscrizione dei bambini fino a 5 anni è gratuita (senza maglietta), previa compilazione della scheda firmata da un genitore e il ritiro del pettorale, indispensabili per la partecipazione del bambino all'evento.  
I cani sono benvenuti ma non avranno accesso al Giardino di Boboli e in altre mete culturali.
  3. Recati nelle sedi indicate dal **1° al 27 settembre** dove potrai iscriverti consegnando l'apposita scheda allegata debitamente compilata. Riceverai il **pettorale\*** e la **maglietta\*** offerta da Salvatore Ferragamo.
  4. Il 30 settembre presentati con buon anticipo ai varchi di ingresso a piazza Vittorio Veneto per il necessario "riscaldamento" ed essere pronto alle 9,30 per correre/camminare con noi!
  5. Alle 12,00 sul palco in Piazza Vittorio Veneto avrà luogo l'**assegnazione delle coppe** e la **premiazione dei gruppi più numerosi** con gli organizzatori e gli ospiti della manifestazione.
  6. **L'evento continuerà per l'intera giornata**, con la possibilità di partecipare alle attività nell'**area fitness**, mangiare ai **food truck** e visitare tante **mete culturali!**
- P.S. Se non puoi partecipare fai una donazione minima di 10 euro su [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) e riceverai la **maglietta\*** direttamente a casa senza spese di spedizione!**

\* fino ad esaurimento scorte



## Dove? Piazza Vittorio Veneto!



**1 Varco** per chi arriva in tramvia alla fermata "Leopolda", dal Teatro del Maggio o in treno

**2 Varco** per chi arriva da via del Fosso Macinante

**3 Varco** per chi arriva dall'Isolotto o in tramvia alla fermata "Lincoln"

**4 Varco** per chi arriva in tramvia alla fermata "Cascine"

**5 Varco** per chi arriva dall'Oltrarno attraversando Ponte alla Vittoria

**6 Varco** per chi arriva dal centro storico percorrendo Corso Italia

### Informazioni utili:

Per chi arriva in autostrada da fuori Firenze consigliamo il posteggio scambiatore "Villa Costanza" a Scandicci dove prendere la tramvia fino alle Cascine.

Si ricorda che è prevista la chiusura al traffico di Ponte della Vittoria dalle ore 9,15 alle 11,30.

Consulta il sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) per avere maggiori informazioni sui punti d'iscrizione, sui percorsi e per scoprire le tante mete culturali aperte per tutti gli iscritti muniti di maglietta 2018 o regolare certificato d'iscrizione!



# La Fondazione Artemio Franchi

## Intervistiamo il **Presidente Francesco Franchi**

**Buongiorno, partiamo dall'inizio: chi è Francesco Franchi? Possiamo definirla come una degli ultimi "mecenati" dello sport?**

Più che mecenate, ho scelto di svolgere la carriera di dirigente sportivo e di manager a livello volontaristico, attraverso il calcio (dove oggi ricopro la carica di vicepresidente della Lega Nazionale Dilettanti) e la pallavolo (per la quale sono stato presidente della Lega Femminile per cinque anni, presidente della World League per otto anni, e membro della FIVB, la federazione internazionale, per dodici anni). Esperienze che mi hanno sempre permesso di fare percorsi stimolanti e importanti.

**Presidente della Fondazione Artemio Franchi una realtà importante nell'ambiente sportivo non solo fiorentino ma direi a Livello Nazionale/internazionale.**

**Quali gli obiettivi della fondazione?**

Gli obiettivi della Fondazione Artemio Franchi Onlus sono ricordare la figura di Artemio Franchi, promuovere la cultura sportiva nel nome di Franchi, recuperare certi valori sportivi persi, e lavorare sui temi etici a beneficio dei giovani e di tutte le componenti sportive.

**Quali i risultati raggiunti in questi anni?**

I risultati sono stati molti. Stiamo premiando la 12° edizione del Premio di Laurea Artemio Franchi, collaboriamo da alcuni anni con l'iniziativa "Piaggelaidi", abbiamo preso parte al progetto "Un gol per l'inclusione Sociale". Da più di trent'anni la Fondazione organizza convegni e iniziative importanti, sia a livello locale che regionale e nazionale.

**La Fondazione accompagna il proprio nome con la frase "patrimonio morale dello sport": può spiegarci il significato?**

È un motto che abbiamo fatto nostro con immenso piacere quando, in occasione della premiazione della 10° edizione del Premio di Laurea Artemio Franchi, il presidente del CONI Giovanni Malagò esordì nel suo discorso di benvenuto proprio definendo la Fondazione un "patrimonio morale dello sport".

**Educare allo sport e con lo sport: la vostra**



**fondazione investe molto su questo principio.**

Eduprogram è il nome di un nostro progetto molto importante, destinato a diventare sempre più penetrante. La Fondazione è articolata anche con un Osservatorio Etica e Sport che lavora su temi e progetti volti alla formazione su base etiche di giovani atleti, dirigenti e allenatori.

**Un progetto che ancora non avete affrontato e vorreste attivare con la Fondazione.**

Diciamo che siamo aperti a qualsiasi progetto possa contribuire a portare più cultura e valori nel mondo dello sport.

**Tanti anni nel mondo dell'organizzazione di eventi sportivi, collaborazioni con società importanti, conoscenza ed amicizia personale con atleti famosi.... può raccontarci un aneddoto che l'ha colpita e che le è rimasto nel cuore?**

Ricordo che quando abbiamo avuto il piacere di avere come ospite Pelè in occasione del Premio Siena, lui è stato davvero molto adorabile. Ci ha raccontato le proprie esperienze umane e sportive e soprattutto alcuni aneddoti relativi al suo rapporto con Artemio Franchi durante i Mondiali di Messico 1970.

**Dal 2002 Presidente della Fondazione, ma da sempre appassionato di sport: che valore ha avuto il movimento nella sua vita?**



Un valore importante, è stato una delle grandi passioni della mia vita.

## Quali gli sport che ha praticato e a che livello?

Ho praticato moltissimi sport, tra questi calcio, tennis, sci, judo, basket e pallavolo. Purtroppo, visto il mio fisico, ho praticato sport sempre a livello di principiante. Ma ciò mi ha ugualmente permesso di togliermi tante sod-

strada, è strumento di aggregazione. Sotto il profilo economico, è grazie allo sport che si creano impianti e relative gestioni di strutture (penso a quelle di ristoro) che posso non generare anche ricchezza economica.

## Movimento come attività preventiva per un sano stile di vita, e nello specifico il fenomeno sempre più crescente del Running... a suo avviso quale futuro?

## Avete mai pensato ad un progetto inerente la corsa? Che opportunità può offrire secondo lei questo fenomeno sempre più crescente nella nostra società?

Come Fondazione Artemio Franchi Onlus non ci occupiamo di sport praticati a questi livelli. Certo, la corsa è una delle attività sportive a basso costo, si pratica senza la necessità di impianti, è salutare.

“ Lo sport è legame con il territorio di appartenenza e quindi fonte di ricchezza ”

disfazioni nella mia carriera da dirigente sportivo.

## Abbiamo sottolineato il valore etico, ma possono esserci nello sport altri valori? Sociali, educativi, e perché no, economici? Specialmente in relazione al territorio?

Lo sport è legame con il territorio di appartenenza, e quindi fonte di ricchezza. Da un punto di vista sociale impegna i ragazzi senza lasciarli soli per

In un'epoca nella quale assistiamo a un generale benessere economico, nonostante la crisi del momento, le persone dedicano attenzione alla propria salute. Gli sport, sia di squadra che individuali, continueranno ad avere un numero sempre più importante di praticanti. Il Running ti pone in contatto con la natura o con le bellezze artistiche cittadine, è una disciplina che può solo crescere. È una droga sana che produce endorfine che fanno sentire bene.

## Finiamo sempre con un suo sogno sportivo nel cassetto.

Vedere realizzati tutti i progetti che abbiamo seguito, vederli crescere e acquistare autonomia, Parlo dei progetti che riguardano l'etica e i giovani. Se cresceranno, vorrà dire che abbiamo seminato bene.

## Ed uno personale, inerente più in generale il mondo sportivo fiorentino.

Vedere una bella unione corale tra società, tifosi e squadre. Un'unione che possa aiutare a raggiungere importanti risultati a livello cittadino.

**Viaggi oltre l'orizzonte**  
19 ottobre 2018

La **Fondazione Franchi** ha scelto di approfondire le iniziative che la **Lilt**, prendendo spunto da discipline sportive, promuove nell'ambito della riabilitazione dei pazienti oncologici del **CeRiOn - Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro Lilt** di Villa delle Rose.

Il **19 ottobre** ci sarà un pomeriggio di informazione e riflessione su questo tema. Si parlerà dei progetti di **vela, cammino e dragon boat**, con testimonianze di pazienti e operatori CeRiOn.

Il Convegno è curato dall'**Osservatorio Etica e Sport** della Fondazione Franchi, il cui Comitato Scientifico è presieduto dalla nostra **Giovanna Franchi**. L'osservatorio è un organo di ricerca, di studio e di proposta, istituito con lo scopo di sviluppare energie per comprendere, per ricercare soluzioni da indirizzare alle dinamiche sociali e civili nel campo dello sport.

La Fondazione Artemio Franchi Onlus, in collaborazione con Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, presentano il Seminario dal titolo:

**“Viaggi oltre l'Orizzonte”**  
Esperienze tra sport e oncologia

19 Ottobre 2018  
Ore 15 -18  
Centro Tecnico Federale F.I.G.C.  
Coverciano - Firenze





## “C’è di peggio”!

Una commedia al Galluzzo per la Lilt



Si può contribuire alla lotta contro i tumori anche con una risata. Sì, perché **Venerdì 26 ottobre**, alle ore 21, verrà portata in scena al **Teatro Everest** del Galluzzo (via

Volterrana, 4/b), la divertente commedia in vernacolo **“C’è di peggio” di Massimo Valori**, il cui incasso sarà interamente devoluto alla **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione di Firenze**. Questo grazie a **“Le Benef...attrici”**, una compagnia teatrale amatoriale che ha già sostenuto la LILT in passato, composta da persone con una grande passione per la recitazione e con la voglia di fare del bene. La compagnia, guidata da **Laura Ricci** dal 2013, ha l’obiettivo di divertire ma soprattutto devolvere interamente il ricavato in beneficenza.

**Info e prenotazioni biglietti 055.57693**

## A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati

**Contro il tumore alla prostata, senza reticenze**

La Lilt Firenze collabora da tempo con l’**A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati**. Gli obiettivi di questa associazione sono sostenere la ricerca farmacologica per le terapie successive agli interventi di prostatectomia radicale, sostenere iniziative scientifiche volte a diffondere risultati della ricerca medica, chirurgica e riabilitativa in questa patologia, sostenere da un punto di vista psico-sociale coloro che sono stati operati per tumore prostatico.

L’A.I.P. ha sede a Firenze presso il Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose (Via Cosimo il Vecchio, 2) tel. 055 32697805 ed è aperta tutti i giovedì dalle 15 alle 18. Per qualsiasi informazione è possibile anche contattare direttamente il sig. **Pietro Scialpi** al 347 8856327 considerando il valore aggiunto di parlare con persone che sono passate attraverso la stessa malattia e che hanno la sensibilità e la comprensione del problema.

## 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.**



## 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**





Abbraccia anche tu il  
Servizio della Lilt  
**“Donna come prima”**  
al Centro di  
Riabilitazione  
Oncologica  
di Villa delle Rose,  
che si prende cura  
delle donne operate  
di tumore al seno.