

La Nostra salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2018

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

Come dico a mio figlio che ho il cancro?

La Lilt e il suo servizio
di Psiconcologia accompagnano
i genitori colpiti da tumore



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

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,

stiamo per lasciarci il 2018 alle spalle. Desidero innanzitutto ringraziare tutti coloro che fanno parte della nostra Lilt e che anche quest'anno si sono impegnati nel portare avanti progetti e servizi dell'Associazione, sostenendo quotidianamente il malato oncologico e la sua famiglia: Consiglio Direttivo, Collegio dei Revisori, dipendenti, collaboratori, professionisti, volontari e tutti voi che ci permettete di avere le risorse necessarie per svolgere il lavoro sul territorio.

Una grande e variegata famiglia a cui sono personalmente molto grato.

Un grazie di cuore va anche alle nostre Istituzioni, che da sempre ci affiancano riconoscendoci come interlocutori di primo piano nel panorama della sanità fiorentina e ci supportano condividendo i nostri obiettivi e la nostra mission.

Nell'ultimo numero del Notiziario annunciavamo la sedicesima edizione di Corri la Vita per l'ultima domenica di settembre. Tutto si è svolto nel migliore dei modi ed è stata raggiunta la cifra record di 35.900 iscritti! Siamo orgogliosi di poter dare ogni anno il nostro contributo a questo evento e ringrazio Bona Frescobaldi e tutto il Consiglio Direttivo di Corri la Vita per la fiducia che non mancano mai di darci. I fondi raccolti sosterranno i progetti storici tra cui il CeRiOn di Villa delle Rose, ma anche il nuovo "Progetto Eva", che Corri la Vita ha ideato e a cui come Lilt collaboriamo gestendone l'organizzazione. Nelle prossime pagine troverete a questo proposito un articolo del Direttore della nostra rivista Marco Rosselli del Turco che spiega il progetto.

Ottobre è stato un mese denso di iniziative per la nostra Sezione e ringrazio tutti coloro che le hanno rese possibili e che hanno contribuito a divulgare le attività e i servizi della Lilt a sostegno dei cittadini. Inizio col ricordare che in occasione della Campagna nazionale Nastro Rosa, gli studenti del corso triennale di Graphic design di Accademia Italiana hanno realizzato, all'interno di un progetto di comunicazione sociale, venti poster per sensibilizzare il pubblico femminile all'importanza della prevenzione. I poster sono stati esposti in una mostra a cura di Walter Conti, docente di Accademia Italiana, e poi donati alla Lilt. Grazie a Comune di Firenze e Silfi, inoltre, la Loggia dei Lanzi in Piazza della Signoria si è ancora una volta tinta di rosa per focalizzare l'attenzione sulla lotta contro il tumore al seno.

In collaborazione con la Fondazione Artemio Franchi, infine, è stato organizzato il seminario "Viaggi oltre l'orizzonte. Esperienze tra sport e oncologia" presso il Centro Tecnico Federale di Coverciano, dove si è parlato di sport come percorso di riabilitazione. In particolare sono state illustrate le tante attività del CeRiOn offerte ai pazienti e legate all'attività fisica: il dragon boat con la squadra Florence Dragon Lady Lilt per le donne operate di tumore al seno, le camminate del gruppo "Impronte" e le esperienze residenziali di barca a vela con il progetto "Oltre le ali".

Auguri di Buone Feste a voi e alle vostre famiglie.



© istockphoto.narivikk



Un ambulatorio di prevenzione oncologica per le donne con mutilazioni genitali

Intervista al **Dr. Omar Hussen Abdulcadir**

Cari lettori, in questo numero della nostra rubrica parleremo di un progetto che Lilt ha promosso in collaborazione con l'Istituto per lo Studio, la prevenzione e la rete Oncologica (Ispro).

Si tratta di un servizio rivolto ad un particolare gruppo di donne; sono infatti donne straniere che hanno subito una mutilazione genitale, in particolare quella nota come **infibulazione**.

Per queste pazienti è stato avviato presso Ispro dal 1° ottobre 2018 un **ambulatorio per la prevenzione del tumore della cervice uterina**.

Ne parliamo con il **Dr. Omar Hussen Abdulcadir**, ginecologo già Responsabile del Centro di Riferimento Regionale per la Prevenzione e la Cura delle Mutilazioni dei Genitali Femminili (MGF) e che da anni lavora per la promozione della salute nelle donne immigrate.

Il Dr. Abdulcadir è il Coordinatore del progetto.

Caro Omar, che cos'è la pratica delle Mutilazioni dei Genitali Femminili?

Ti rispondo riferendomi alla definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che definisce le Mutilazioni dei Genitali Femminili tutte quelle procedure che provocano la rimozione totale o parziale dei genitali esterni femminili e qualsiasi lesione prodotta su di essi per motivi non terapeutici. In realtà, la classificazione ufficiale comprende 4 tipi diversi di MGF, ognuno suddiviso in sottotipi. La forma più cruenta è quella di tipo III detta anche "infibulazione", che consiste nel restringimento dell'ingresso vaginale che viene fatto attraverso la cucitura dei margini della ferita dopo l'asportazione o delle piccole o delle grandi labbra. In questo modo, l'ingresso vaginale viene così ridotto ad un orificio di pochi millimetri per permettere la fuoriuscita dell'urina e del sangue mestruale. La clitoride può essere asportata oppure lasciata in sede, nascosta sotto la cicatrice dell'infibulazione. L'infibulazione rappresenta il 10-15% del totale dei casi di MGF nel mondo.

bulazione rappresenta il 10-15% del totale dei casi di MGF nel mondo.

Mi sembra una pratica orrenda...

In effetti, si tratta di una vera e propria violenza contro le bambine e le donne. Le bambine e le donne infibulate vivranno una vita condizionata da queste mutilazioni; infatti la mutilazione provocherà dolore e le funzioni fisiologiche diventeranno estremamente difficoltose, con infezioni frequenti.

L'attività sessuale e la maternità saranno esperienze molto difficili.

Come nasce culturalmente questa pratica?

In realtà, nessuna religione prescrive una mutilazione genitale femminile, ma le donne mutilate appartengono a molte religioni (Cristiana, Ebraica, Islamica, Animista). Spesso loro stesse credono erroneamente che sia una prescrizione religiosa, per cui è necessario, per combattere questa credenza, che i leader delle loro comunità sentano il dovere morale, civile e legale di dare le giuste informazioni. È l'etnia di appartenenza che mantiene tradizioni antiche e dannose per la salute della donna per motivi di accettazione sociale e di appartenenza culturale. Molti pregiudizi e credenze errate hanno contribuito a mantenere questa pratica, come la preparazione al matrimonio, l'eliminazione della parte maschile o impura dei genitali femminili, la tutela della verginità e il mantenimento della castità e, soprattutto, dell'identità culturale. I significati e le motivazioni sono diversi in ogni singolo gruppo etnico di ogni singolo paese interessato.

Ma la mutilazione viene praticata alla nascita?

No, l'età varia, da pochi giorni dalla nascita ai 15 anni, di solito prima del primo mestruazione della bambina. In alcuni gruppi può essere eseguita subito prima del matrimonio o dopo aver partorito.



Photo: Pixabay

Ma quanto è diffusa nel mondo?

L'Unicef, nell'ultimo rapporto pubblicato ad aprile 2016, parla di oltre 200 milioni di ragazze e donne che vivono nel mondo con le conseguenze negative delle MGF e afferma che ogni anno circa 3 milioni di bambine corrono il rischio di essere mutilate. In Italia secondo i dati Istat del 2015, le donne provenienti dai paesi con questa tradizione sono circa il 6% del totale delle donne straniere regolarmente residenti. Di queste, il 35,5% sono nigeriane, il 32,5% sono egiziane, il 5,5% etiopi, il 4,9% eritree, il 4% somale e il resto viene da Gambia, Sudan, Guinea, Senegal, Mali. Non sono conteggiate le donne ormai cittadine italiane ed è molto difficile valutare quante sono quelle irregolari che hanno lo stesso problema.

Ma è possibile correggere queste mutilazioni?

Prima di rispondere vorrei sottolineare che gli operatori sanitari si trovano ad affrontare bisogni specifici a cui spesso non sanno dare una risposta corretta. Non conoscono i differenti tipi di mutilazioni genitali, né le reali conseguenze da esse provocate, perché non sono adeguatamente formati nella diagnosi e nel trattamento.

Pediatri, ginecologi, dermatologi, urologi dovrebbero essere in grado di identificare ogni forma di MGF per offrire trattamenti medici e chirurgici appropriati, oltre che tutelare le bambine a rischio. Una formazione adeguata consente anche una migliore capacità comunicativa, che ha come ricaduta una più efficace prevenzione della pratica nelle giovani generazioni. Inoltre un operatore sanitario formato in modo adeguato non corre il rischio di fare diagnosi e segnalazione di mutilazione dove mutilazione non c'è, con conseguenze spiacevoli sia sociali che legali per la bambina e la sua famiglia, che può ritrovarsi inquisita ingiustamente,

in ottemperanza alla Legge n° 7 del 9 gennaio 2006 "Disposizioni concernenti la prevenzione e il divieto delle pratiche di mutilazione genitale femminile".

Ma in sostanza si può fare qualcosa?

Si può intervenire sulle complicanze mediche che riguardano per la maggior parte dei casi i tipi II e III. In particolare ricordo l'intervento di deinfibulazione che da anni viene eseguito a Careggi per aprire la cicatrice che ricopre l'ingresso vaginale, rendere visibile il meato urinario nascosto dalla cicatrice stessa e, nella deinfibulazione totale, rendere visibile anche il moncone clitorideo o la clitoride intatta. Questo intervento migliora il

quelle non in regola col permesso di soggiorno, sottoposte a mutilazioni genitali femminili.

Caro Omar, in sostanza cosa offre alle donne infibulate questo ambulatorio e quali sono i risultati che vi proponete di raggiungere?

Vogliamo offrire accoglienza, dialogo nel rispetto delle culture e una mediazione interculturale corretta con una sicura ricaduta sulla integrazione e promozione della salute.

Ci proponiamo di raggiungere quelle donne di cui non è noto il domicilio, o che pur ricevendo la lettera di invito non la prendono in considerazione e non si presentano, perchè mancano completamente della cultura della preven-

“ L’infibulazione rappresenta il 10-15% del totale dei casi di mutilazioni genitali femminili nel mondo ”

flusso urinario e mestruale, riduce i dolori mestruali di cui queste donne soffrono e cura la dispareunia (*dolore ai rapporti sessuali ndr*). In più può risolvere i problemi di infezioni urinarie e vaginali, permettere l'esecuzione degli esami strumentali transvaginali, le visite ginecologiche e l'espletamento del parto per vie naturali.

Prima dell'intervento è raccomandato un appropriato counseling e, dove necessario, un sostegno psico-sessuologico prima e dopo l'intervento. Infine, se ce n'è bisogno, sono raccomandati cicli di rieducazione del pavimento pelvico.

Caro Omar, per parlare in specifico dell'iniziativa di Ispro e della Lilt, qual è lo scopo di questo progetto?

L'obiettivo è quello di garantire un percorso efficace di prevenzione oncologica alla popolazione femminile immigrata, comprese

zione. Per questo, il contatto con queste donne viene raggiunto anche attraverso il coinvolgimento dei capi delle comunità, religiosi e delle associazioni femminili delle donne immigrate.

Grazie al dr. Abdulcadir per le interessanti spiegazioni che ci ha fornito.

Come sempre potete scrivere a info@legatumorifirenze.it per ulteriori informazioni.

Arrivederci al prossimo numero!



Dr. Omar Hussien Abdulcadir



a cura di
Marco Rosselli Del Turco
Comitato Scientifico Associazione Corri la Vita Onlus

Corri la vita lancia il Progetto Eva

Servizi ambulatoriali di supporto per donne portatrici di carcinoma mammario in fase precoce

Il Comitato Direttivo e Scientifico di **Corri la Vita Onlus** hanno voluto supportare quest'anno il nuovo **Progetto Eva** per l'assistenza delle donne che hanno avuto un tumore al seno, considerato che i tassi di guarigione sono in forte aumento grazie ad una maggiore precocità della



diagnosi ed a cure sempre meno invasive e sempre più efficaci. Ciò comporta una **lunga sopravvivenza**, con nuove difficoltà legate essenzialmente all'induzione di **effetti collaterali provocati dalle cure oncologiche**. Si tratta di problemi clinicamente rilevanti, talvolta tali da non consentire alle pazienti guarite di poter ritornare ad una vita del tutto normale.

Corri la Vita ha quindi deciso di focalizzare il suo intervento su **quattro settori**:

Definizione del rischio genetico

Le nuove conoscenze su possibili mutazioni genetiche che comportano un alto rischio di malattia in età spesso giovanile, hanno importanti implicazioni non soltanto per la cura ottimale della paziente, ma anche per eventuali provvedimenti da instaurare nei parenti sani che potrebbero avere ereditato la mutazione.

Preservazione della fertilità

Si tratta di un argomento sempre più frequentemente trattato con le giovani pazienti, che chiedono in merito alla possibilità di gravidanze future. Si può evitare che i trattamenti oncologici possano loro precludere questa possibilità tramite criopreservazione di tessuto ovarico.

Trattamento dell'osteoporosi

L'osteoporosi indotta dai trattamenti oncologici

richiede una presa in carico specialistica, tenuto conto delle numerose opzioni terapeutiche oggi disponibili per il suo trattamento.

Sintomi da menopausa

Tali sintomi, spesso tenuti in secondo piano, sono causati dall'induzione della menopausa iatrogena e sono responsabili di impattare negativamente sulla qualità di vita della paziente.

Per far fronte alla soluzione delle problematiche sopra citate, il **Progetto Eva**, finanziato da **Corri la Vita Onlus**, approvato dalla **Regione Toscana** e in collaborazione con la **Lilt Firenze** (che ne cura la parte organizzativa) e l'**Azienda Sanitaria Centro**, ha potenziato i servizi ambulatoriali già presenti nei **quattro Centri di Senologia di Firenze, Prato, Empoli e Pistoia**, assegnando loro la disponibilità di quattro **medici specialisti** per soddisfare le numerose richieste.

L'**Azienda Ospedaliero-Universitaria di Careggi** ha messo a disposizione la consulenza del proprio servizio di Riproduzione assistita, diretto dalla dott.sa Elisabetta Coccia.

I servizi ambulatoriali, già avviati ai primi di Ottobre, vengono offerti a tutte le donne operate di tumore al seno nell'ambito dell'Area Vasta Centro (Firenze, Empoli, Pistoia, Prato) ove ogni anno si registrano circa **1.800 nuovi casi di tumore al seno**.

“ I servizi ambulatoriali vengono offerti a tutte le donne operate di tumore al seno nell'ambito dell'Area Vasta Centro ”

I **responsabili del progetto** sono: **Angelo Di Leo** (Coordinatore), **Elisabetta Coccia** (Fertilità), **Laura Beninato** (Menopausa), **Sabrina Giglio** (Genetica), **Maria Laura De Feo** (Osteoporosi).

L'impegno finanziario di Corri la Vita Onlus sarà nell'ordine di **200.000 euro all'anno** e tutti questi servizi alle donne sono **gratuiti per le utenti**.



CORRI LA VITA 2018 l'edizione dei record!



Per la prima volta nella sua storia **Corri la Vita** ha raggiunto la quota di **35.900 iscrizioni!** Siamo orgogliosi come **Lilt** di poter dare il nostro contributo a questo importante evento, in termini organizzativi e con i nostri generosi volontari.

Lo scorso **30 settembre** un fiume colorato di persone ha attraversato le strade di Firenze in occasione della **sedicesima edizione della manifestazione**, promossa per raccogliere fondi da destinare ai **progetti per sostenere donne colpite dal tumore al seno**. Ottima affluenza si è registrata anche alle **mete culturali** aperte gratuitamente a tutti gli iscritti.

Il premio per il **"Gruppo più numeroso"** è andato ai dipendenti della Salvatore Ferragamo, presenti in 860, a seguire General Electric - Nuovo Pignone con 765 e infine Gucci con 493.

Tra le novità di successo anche le repliche di "Rigoletto" e "La Traviata" offerte dal **Teatro del Maggio Musicale Fiorentino**, l'Area Riscaldamento allestita per tutta la giornata sui prati del Parco delle Cascine da **Tropos** e la presenza per la prima volta dei punti vendita di **street food** in Piazza Vittorio Veneto, che hanno donato più di 3.000 euro all'Associazione.

Corri la Vita ha raccolto e distribuito nelle precedenti 15 edizioni oltre **5.000.000 euro**, riunendo quasi **300.000 partecipanti** e consentendo un'assistenza di qualità ad oltre **400.000 donne**.

Negli ultimi cinque anni, le pazienti curate nei centri di senologia italiani riuniti da **SenoNetwork Italia Onlus** che hanno tratto beneficio dalle attività svolte (come il controllo di qualità, la formazione degli operatori, gli incontri periodici con i centri) sono state circa 200.000 e sono stati 3.000 i professionisti (medici e altri operatori sanitari) di questi centri che hanno potuto operare al meglio grazie anche all'intervento di Corri la Vita.

Con i macchinari donati alla **Diagnostica Senologica di Careggi** sono state realizzate quasi 200.000 tra mammografie /galattografie /radiografie dal 2011 a oggi.

Per quanto riguarda invece il **Ce.Ri.On. - Centro Riabilitazione Oncologica Ispro - Lilt** di Villa delle Rose, dal 2005 a oggi, con il contributo di Corri la Vita, sono state seguite oltre **9.000 pazienti** ed effettuate circa **120.000 prestazioni di riabilitazione**.

Vi diamo appuntamento per Domenica 29 settembre 2019!



Parlarne si può

Genitori e figli di fronte alla malattia

Quante volte nella vita di un genitore capita di ingoiare una preoccupazione, un malumore, per non pesare con le proprie ansie sul cuore dei figli... Immaginiamo quale dilemma si spalanca quando irrompe una diagnosi di tumore. **Che fare con i figli, dirglielo o non dirglielo?** Come spiegare loro le cure, gli interventi, gli effetti collaterali? L'istinto genitoriale suggerirebbe di proteggerli, di evitare loro questo trauma. Farsi coraggio e cercare di far finta di niente. Ma si corre così il rischio di restare impantanati nella "congiura del silenzio".

Quando succede, i bambini, che sono capaci di interpretare anche i più lievi segnali non verbali, finiscono per intuire che sta accadendo qualcosa di brutto, talmente brutto che non se ne può nemmeno parlare. E restano soli, nel silenzio, con la loro paura. Meglio quindi parlarne. **Ma qual è il momento giusto? Quali le giuste parole?** Non ci sono regole uguali per tutti. La scelta del momento, del tono di voce, di quanto dire, è una scelta che compete ai genitori, che meglio di chiunque altro possono conoscere e rispettare quello che i figli sono in grado di sostenere.

È però possibile essere accompagnati in questo percorso.

Al **Centro di Riabilitazione Oncologica** ci troviamo spesso a condividere le preoccupazioni e le difficoltà che un genitore ammalato di tumore deve fronteggiare. E sappiamo che quando le emozioni vengono condivise senza paura, con serenità, capita di restare sorpresi della capacità dei figli di affrontare i problemi, di mostrare molte più risorse di quelle che era possibile immaginare. Proprio in questo senso, il racconto che **Valentina Francalanci** ci ha regalato della sua esperienza con **Luca**, suo figlio, ci è sembrato prezioso e abbiamo voluto condividerlo con voi.

Ci aiuta a riconoscere lo sguardo con cui i figli osservano la malattia ed a sottolineare come sia possibile affrontare e trasformare in un'esperienza importante anche un vissuto così impegnativo.

Abbiamo chiesto a **Clara Massetti**, grazie alla collaborazione di **Manuela Vinci**, una nostra tirocinante psicologa, di arricchire la storia con i suoi bellissimi disegni, nella speranza che queste quattro pagine possano diventare un momento di riflessione e di orientamento per altri genitori e per altri figli. Ma ascoltiamo la **storia di Valentina**, intervistata da **Elisa Grechi**, la sua psicologa a Villa delle Rose.

Valentina, raccontaci qualcosa della tua esperienza di malattia.

Nel maggio 2016 scopro per caso un nodulo al seno, ma non gli dò tanto peso. Ho 37 anni, nessun fattore di rischio e ho smesso da un paio di anni di allattare. Ma il nodulo non se ne va e a luglio faccio i controlli. Tumore multicentrico multifocale infiltrato ai linfonodi, quindi devo cominciare subito la chemioterapia. Più tardi scoprirò di avere anche una variante incerta al gene BRCA1 e col chirurgo sceglieremo di fare una mastectomia bilaterale.

Sei mamma di due bimbi...

Il primo pensiero uscendo dall'ospedale col referto in mano è stato per loro... Come farò a dirglielo? Come farò a proteggerli da tutta questa sofferenza?

Come hanno affrontato loro questa esperienza?

Al momento della diagnosi i miei bimbi avevano 6 e 3 anni, quindi hanno percepito la malattia con le caratteristiche della loro età. Per il piccolo tutto sembrava scorrere regolarmente, la sua routine non era molto cambiata: "Sei tornata, mamma! Si gioca?".

Il grande ha attivato un forte istinto di protezione nei miei confronti e ha dovuto fare i conti con la paura della malattia e della perdita. Ho cercato di dire loro ciò che, di volta in volta, pensavo fossero in grado di elaborare; in realtà ho scoperto che volevano solo poter aver paura, essere tristi o arrabbiati, senza che questo li facesse sentire in colpa.

Cosa ti ha aiutata?

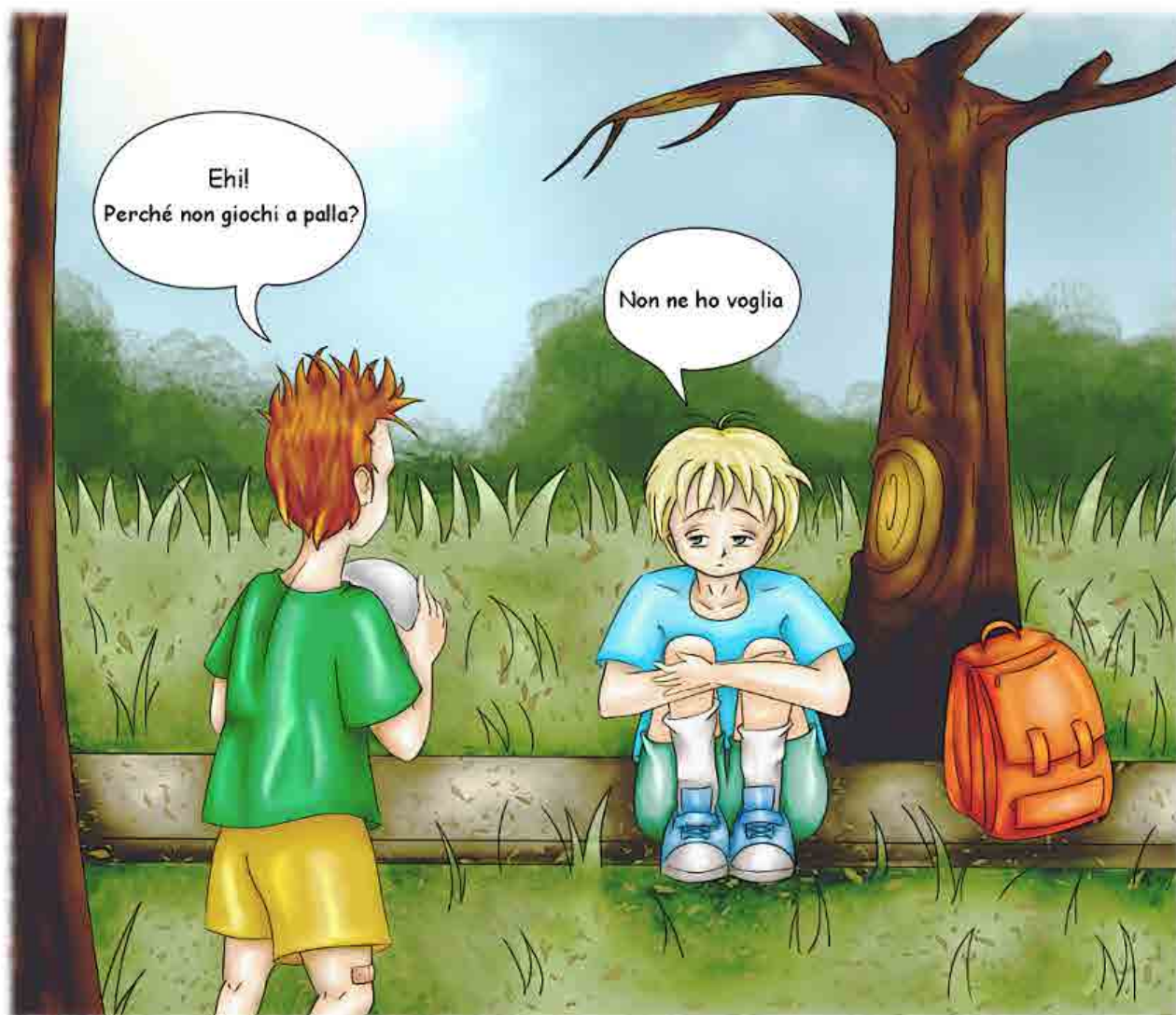
Ciò che mi ha aiutato è stata la consapevolezza che non potevo fallire. Ma cos'era fondamentale per riuscirci? Guarire? Certo, ma non solo... quello non dipendeva soltanto da me.

Se nonostante la malattia io fossi rimasta me stessa e avessi trasmesso loro la fiducia e la forza che occorrono per guardare alla vita con un sorriso, anche se alla fine la malattia avesse avuto la meglio, loro avrebbero avuto la parte migliore di me nel loro cuore. Non so se ci sono riuscita, di sicuro abbiamo provato a non mettere al centro della nostra vita solo la malattia. Ho scritto il racconto alla fine del percorso di cura ed è stato un modo per concretizzare e fissare nel tempo quella fiducia e quel modo possibile di affrontare le difficoltà. Parlarne si può... E funziona!

Testo Valentina Francalanci, disegni Clara Massetti

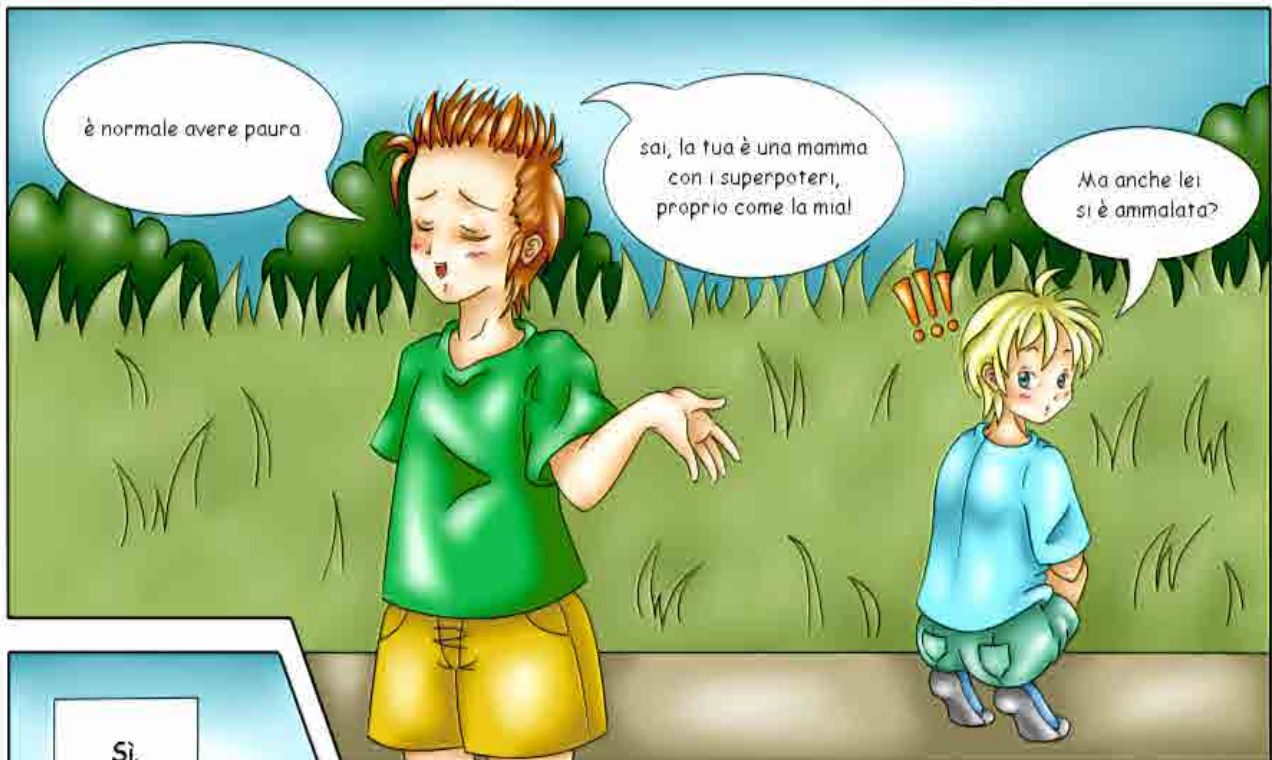
Luca e la malattia della mamma

Luca oggi, durante la ricreazione, non ha proprio voglia di giocare:



Risponde triste Luca.











Topinambur un tubero da riscoprire

I week end invernali e le vacanze di Natale sono il momento ideale per concedersi il lusso di fare lunghe passeggiate in campagna. Sappiamo bene che tutti i giorni dovremmo camminare per almeno mezz'ora e che due o tre volte alla settimana dovremmo fare un'attività più intensa e duratura. Per questa attività molti scelgono la palestra o la piscina, ma se vi va di approfittare di una bella giornata invernale per trascorrere qualche ora camminando all'aria aperta, potete unire l'utile al dilettevole. Fare movimento

maginato cosa c'è attaccato alle sue radici.

Sto parlando del **Topinambur**, in inglese Jerusalem Artichoke (carciofo di Gerusalemme). Il nome scientifico è *Helianthus Tuberosus* ed è un parente stretto del girasole (*Helianthus annuus*) perché appartengono entrambi alla famiglia delle Asteracee.

È una pianta annuale che fa dei bellissimi fiori gialli, molto simili ai girasoli, ma più piccoli. Le piante possono raggiungere anche i 2-3 metri di altezza,

“ È una pianta annuale che fa dei bellissimi fiori gialli, molto simili ai girasoli ma più piccoli ”

per tenersi in salute è un'ottima cosa e sapere che una passeggiata fa bene alla salute dovrebbe già essere una sufficiente motivazione. Ma se questo non basta e abbiamo bisogno di una motivazione più forte, possiamo spingere la nostra meta appena fuori dalla città per raccogliere qualcosa di *Sano & Buono* da mangiare.

Non sono un'esperta di funghi e purtroppo neanche di erbe selvatiche, ma ho invece da poco scoperto un **tubero ottimo in cucina e ottimo per la salute**, che cresce selvatico nelle nostre campagne, spesso lungo le sponde dei fiumi e dei torrenti. Alcuni lo conoscono, altri lo hanno visto solo al supermercato e non sanno che cresce abbondante, appena alle porte di Firenze, altri ancora conoscono i suoi bei fiori gialli, ma mai e poi mai avrebbero im-

fioriscono verso settembre e la fioritura, purtroppo, dura pochi giorni. Il riferimento al carciofo (artichoke) dipende dal fatto che il sapore lo ricorda. Mentre il nome Topinambur deriva, secondo alcune fonti, dal nome della tribù Brasiliana dei Tupinambà, che si trovava in visita in Europa mentre sulle tavole europee compariva questo tubero, importato invece dal nord America. Strane coincidenze per uno strano nome.

Non li conoscete? Pensateci bene. Pensate a qualche passeggiata lungo torrenti e fiumi: le sponde sono spesso ricoperte da queste semplici (ed infestanti) piante dal fiore giallo. Quando sfioriscono è il momento di raccogliergli i frutti, o meglio il tubero che si forma sotto terra. Se non avete mai provato, vi assicuro che raccogliere i Topinambur è veramente emozionante. A volte



serve l'aiuto di una pala o di una vanga o di un forcone, ma usateli con delicatezza: smuovete il terreno intorno alla pianta e sollevatela tenendola alla base del fusto: attaccati alla radice troverete tanti tuberi, di diversa forma e misura, bianchi, beige o violacei. Da una pianta potete ricavare anche diversi chili di Topinambur. Scuoteteli bene per liberarli dalla terra e poi via a casa per cucinarli.

Non raccoglietene più del necessario: se non ben conservati diventano mollicci e scuri e anche meno buoni. **Devono essere ben sodi per essere al top del gusto e del valore nutritivo.**

Ma come classificarli quando sarà il momento di portarli in tavola? **Li mettiamo come alternativa alle patate? O possono sostituire un ortaggio?**

La domanda è pertinente, perché la loro composizione varia molto a seconda del momento della raccolta. Alcuni dati riportano un valore calorico simile a quello delle **patate** (e determinato dal contenuto di amido), altre fonti riportano invece un valore calorico basso, simile a quello degli **ortaggi**: queste analisi evidenziano un quantitativo di amido quasi assente e indicano invece la presenza di un polisaccaride,



l'**inulina**, una fibra solubile non assimilabile, ma che ha importanti effetti prebiotici. L'inulina stimola la crescita di una flora intestinale ricca in bifido-batteri, con **conseguenze positive sulla salute**: effetti positivi sul funzionamento intestinale, controllo dell'aumento di peso, regolazione del sistema immunitario e modulazione del metabolismo dei grassi.

Il Topinambur è anche molto ricco di potassio e contiene piccole quantità di altri minerali e vitamine. Non voglio certo dire che il Topinambur possa essere il toccasana a tutti i mali, ma certo aggiungerlo ai nostri pasti, ogni tanto, potrebbe aiutarci a stare meglio.

Un po' di attenzione solo per chi soffre di colon irritabile o lamenta disturbi nel caso di consumo di alimenti che producono gas: anche i topinambur hanno questa caratteristica e quindi, per le prime volte, andateci piano, per vedere se li tollerate bene o se vi causano fastidi.

Visto che siamo in periodo di feste, non voglio tediarevi a lungo con la teoria, ma vi offro invece qualche spunto da aggiungere al vostro ricettario *Sano & Buono* e vi auguro **buon appetito!**

Come pulirli: lavare bene i tuberi e con l'aiuto di una spazzola eliminare con attenzione tutti i residui di terra. Alcuni li pelano, ma la pelle è molto sottile: si rischia di eliminare più polpa che pelle e la loro forma irregolare rende l'operazione molto difficile.

Io preferisco spazzolarli e basta. Se li affettate o tagliate a pezzi, metteteli in acqua acidulata con un po' di limone o aceto fino al momento della preparazione, perché non anneriscano.

Fettine croccanti di Topinambur

Topinambur
Olio extravergine di oliva
Sale (poco)
Pepe

Scaldate il forno a circa 180 gradi. Procuratevi dei tuberi di dimen-

sioni simili, puliteli bene e tagliateli a fettine sottili.

Metteteli in una ciotola e conditeli con olio, poco sale e pepe a piacere. Disponeteli in un unico strato su una teglia coperta con carta da forno.

Infornate per circa 20-30 minuti o comunque finché le fettine saranno dorate e croccanti.

Consumate subito come snack o contorno: sono un'ottima alternativa alle patatine fritte in sacchetto. Se sono belli secchi, potete conservarli per qualche giorno in un barattolo ben chiuso.

Vellutata di Topinambur, velocissima.

Topinambur 500 g
Patate 200 g
Porro 100 g
Olio extravergine di oliva
Sale (poco)
Pepe (paprika, cannella)

Se siete di fretta: lavate il porro, spazzolate i Topinambur e pelate le patate. Tagliate patate e topinambur a tocchetti, affettate il porro.

Mettete il tutto in pentola, coprite con acqua e cuocete per 15 minuti dal bollore.

Frullate. Aggiungete un po' di pepe e sale, solo se necessario.

Servite, decorando con un giro di olio buono, un'ulteriore grattata di pepe o una spolverata di paprika o cannella.

Topinambur saltati in padella

Topinambur 500 g
Aglione 2-3 spicchi
Olio extravergine di oliva
Sale (poco)

Spazzolate i topinambur e tagliateli a tocchetti o fettine.

Scaldate l'olio con l'aglio tritato finemente.

Aggiungete i topinambur e cuocete a fuoco lento e con coperchio per 15 minuti circa. Quando si saranno ammorbiditi, alzate la fiamma e fateli rosolare.

Salate, pepate e servite caldi, come contorno.



Quando la musica incontra lo sport

Intervista a Lohengrin Di Ponio, Direttore Artistico Firenze Marathon

Non so se l'avete mai notato, ma durante la **Maratona internazionale di Firenze**, che quest'anno si è disputata come da tradizione l'ultima domenica di novembre, si esibiscono molti **gruppi musicali ed artistici** di vario genere, uniti tutti dal denominatore comune dell'essere **volontari**.

Il loro scopo? **Dare energia agli stessi corridori**, specialmente negli ultimi chilometri, dove la fatica si fa davvero sentire.

Perché la **musica**, in fondo, ha in sé un potere straordinario: **emozionare** chi l'ascolta e, durante l'attività fisica, **far ritrovare delle forze** che sembravano perse.

Lo chiediamo a **Lohengrin Di Ponio**, ideatore del progetto.

Innanzitutto, chi è Lohengrin?

Beh, spesso me lo chiedo anch'io... Comunque, diciamo per capirsi che all'età di sei anni mi innamorai di una chitarra appesa in un negozio, che mi venne poi regalata. A undici anni suonavo come un adulto e avevo chiaramente deciso che avrei fatto il musicista. Non ho mai smesso di dedicare tutta la mia vita alla musica e all'arte. Tentare di creare bellezza e contemporaneamente tentare di creare spazi affinché molti altri colleghi potessero fare altrettanto. È stata dura (e lo è ancora), ma i successi ricompensano ampiamente tutto il mio impegno.

Da quanto tempo è nata la tua collaborazione con il comitato organizzatore della Firenze Marathon?

Ufficialmente questo è il secondo anno di collaborazione, anche se devo confessare che già tre anni fa stavo osservando questo ambiente, che a prima vista sembra lontano dal mio vissuto, ma che in realtà ha molte cose in comune con la musica e l'arte.

Un concorso un po' particolare: il "Clap Contest". Cos'è e come si è sviluppato negli ultimi anni?

Il Clap Contest è stata la prima idea da sviluppare per creare un canale attraverso il quale musica e sport potessero diventare immediatamente un binomio vincente. È un concorso dedicato a musicisti e gruppi musicali, nel quale lanciamo una sfida importante a chi suona. Non ci basta solo vedere



quanto sei bravo a suonare, vogliamo vedere se sei in grado con la tua musica di dare energia, coraggio e sostegno a 11.000 runners. È una sfida! ... ma forse non lo è la maratona stessa, tutta una grande sfida? Ecco che così musica e sport si incontrano: la musica dona energia alla maratona e la maratona cerca di restituire ai musicisti un'enorme visibilità.

Musica e sport sembrano quindi un binomio vincente. Quali secondo te i valori comuni ad entrambi?

Durante la mia carriera ho imparato che la musica (come ogni arte del resto) fine a sé stessa, non serve a niente. L'essere umano non deve essere a servizio della musica, ma piuttosto quest'ultima deve sempre essere a servizio dell'essere umano. Deve dare qualcosa ad ognuno, deve creare valore. Ed è proprio in questo che ho intuito l'estrema vicinanza di questi due mondi: laddove lo sport crea valore, allora lavora sullo stesso terreno della musica. Anche la musica crea benessere e anche lo sport è cultura: due linguaggi diversi che lavorano insieme per lo stesso obiettivo.

Le band lungo il percorso, semplicemente volontari, come del resto tutti gli altri impegnati nei vari servizi ai maratoneti: difficile trovarli?

No. Te lo dico senza esitare, perché stando nell'ambiente Firenze Marathon non hai bisogno di spiegazioni per sentire il beneficio che si riceve dal contribuire ad una manifestazione come questa.



Chiunque sia passato di qui almeno una volta, o è ritornato o ha pensato sicuramente di farlo anche se non ha potuto, perché questa manifestazione crea davvero valore. Ed è per questo fra l'altro che mi arrivano tante richieste di partecipazione da realtà diverse da quella musicale (compagnie di danza, associazioni che si inventano coreografie di tifo per sostenere i runners, artisti di strada...) e per quello che gli spazi mi hanno permesso, ho accettato il più possibile queste richieste, perché è stata un'offerta sincera e gradita.

Qual è secondo te il successo di così tante adesioni?

La "visibilità" che offre la maratona non è il solito bluff fatto da taluni per convincere qualcuno a suonare gratis: stiamo parlando di 11.000 runners, la città di Firenze fra le mani, diretta radio, diretta Rai, e gli occhi del mondo puntati addosso. Che dici, se tu fossi un musicista non proveresti a partecipare?

Che valore ha questo contest per la città, al di fuori della maratona?

Credo che questo Contest restituisca un servizio alla cittadinanza, offrendo un intrattenimento piacevole agli spettatori della maratona, ai visitatori del-

la città, ma soprattutto a chi vive a Firenze e magari si è ritrovato suo malgrado bloccato tutta la mattina dalle strade chiuse, ma che gode non solo dello spettacolo delle migliaia di podisti lungo le strade, ma anche del sottofondo sonoro che creiamo.

Ed il contest non è ancora finito...

Certo che no: i 5 finalisti si andranno a sfidare sul palco di

anche fisica a chi ascolta, anche se non credo che sarebbe giusto vietarne l'ascolto durante la gara per questo motivo. Comunque, se mai malauguratamente lo vietassero anche a Firenze, per noi non è un problema: la musica ce l'abbiamo dal vivo!

Ed adesso pensiamo al 2019: quale novità auspichi?

Il mio auspicio è che questo Contest cresca ancora, sempre più

“ Anche la musica crea benessere e anche lo sport è cultura: due linguaggi diversi che lavorano insieme per lo stesso obiettivo ”

ObiHall in occasione di un grande evento tutto dedicato di cui per ora non vi voglio svelare nessun segreto. Dico solo che si svolgerà nei primi mesi del 2019, seguitemi sui nostri canali social!

In passato alcune maratone hanno vietato l'uso di auricolari, comparando la musica ad una forma di doping... come commenti questi episodi?

Se non mi sbaglio ti riferisci ad una maratona di New York di non molti anni fa. Ho seguito la cosa, perché mi aveva incuriosito. Io credo che la musica sia veramente in grado di dare energia

ricco e sempre più bello, e ciò richiede che anche noi cresciamo, sviluppando idee inaspettate e soluzioni inattese, senza mai tradire chi fino ad oggi ha creduto in noi.

Domanda di rito: un tuo sogno "artistico" e uno sportivo.

In un ambiente così culturalmente fertile, il mio sogno è che la Maratona di Firenze possa sposare un grande evento artistico, per diventare un evento senza precedenti e continui ad essere fucina di campioni sempre più grandi, diventando la prima maratona per partecipanti in Italia!



La Large Street Band a Corri-La Vita 2018



Le Florence Dragon Lady in trasferta a Bari per il Trofeo LILT



Nel fine settimana del 22 e 23 settembre, la città di **Bari** ha ospitato la **II edizione del Trofeo LILT di Dragon Boat**, promosso dal **Consiglio nazionale della Lega Tumori**.

Fra tutte le Sezioni, è quella di **Firenze**, con la sua squadra **Florence Dragon Lady**, che per prima ha proposto il dragon boat come riabilitazione psico-fisica dopo tumore al seno. **Latina, Mestre, Treviso, Venezia** - e ora anche **Bari** - insieme a Firenze sono le Sezioni LILT che oggi hanno squadre di **Donne in Rosa**. Ma la realtà del dragon boat per donne operate di tumore al seno in Italia è più ampia, poiché **si contano almeno 25 squadre**, segno della vivacità dell'associazionismo italiano.

Nel 2017 Donna Più LILT Latina ha organizzato la I edizione del Trofeo, riscuotendo grande successo, tanto da convertirlo in evento itinerante per le edizioni successive. Quest'anno Bari e per il prossimo anno ancora da annunciare. **A Bari si sono radunate oltre 100 Donne in**

Rosa provenienti da 10 squadre: **Aquile Rosa Palermo, Akea Rosa Lilt Treviso, Forza Rosa Donna 2000 Jesolo-Cavalino, Pink Butterfly Roma, Abbraccio Rosa Roma, Dragonette Torino, Astro Dragon Ladies Empoli, Donna Più LILT Latina e la nuova squadra DragonLight Marton Bari, oltre alle Florence Dragon Lady Lilt**, che hanno potuto effettuare la trasferta a equipaggio completo grazie al generoso contributo della LILT Firenze e di alcune famiglie della squadra.

La manifestazione si è svolta nella splendida cornice dell'esclusivo Circolo Canottieri Barion, che ha ospitato il convegno "La forza delle donne vince il cancro. Sport e dieta mediterranea" e le gare di dragon boat, ma lasciamo la parola alle **emozioni e ricordi di chi ha vissuto questa meravigliosa trasferta**.

R.S.

La prima gara di dragon boat è come il primo bacio, un ricordo indelebile nel mio cuore. Ma tor-

niamo indietro, ad un anno fa, quando ancora Bari era lontana. Era il mese di settembre ed ero in attesa della radioterapia. Un giorno mi chiamò una mia collega e futura compagna di squadra e mi disse: "Faccio ufficialmente parte della squadra Florence Dragon Lady e sono felice di aver avuto un tumore al seno perché mi ha permesso di entrare in questo meraviglioso mondo". Allora non compresi appieno il significato di quelle parole, le ho capite realmente soltanto un anno dopo, proprio durante la trasferta a Bari. Sì, perché quello che è accaduto a Bari è stato che tutte le paure, il dolore e le difficoltà vissute durante la malattia, improvvisamente sono diventate un ricordo sbiadito, scalzato a forza da un sentimento di pura e autentica felicità. Il viaggio in aereo, le risate con le compagne, la condivisione delle camere... mi sembrava di essere tornata alle gite scolastiche del liceo! La Puglia poi, terra incantevole, ci ha accolto con tantissimo calore e coccolato ogni attimo, riservandoci



un trattamento degno della nazionale maschile di calcio! Eh sì cara compagna, avevi ragione, mentre eravamo lì, tutte insieme a ballare e cantare, unite da un sentimento così potente di solidarietà e voglia di vivere ho compreso il significato delle tue parole. Cos'altro aggiungere? Ringrazio con tutto il cuore tutte le persone che hanno reso possibile questa manifestazione, un'esperienza eccezionale che ricorderò per sempre.

T.M.

Mi è capitato "nel mezzo del cammin di nostra vita" di pescare un imprevisto, che mi ha fatto veramente tremare dalla paura, ma mai e poi mai avrei immaginato che si sarebbe trasformato in una "probabilità". Questa mia probabilità si chiama carcinoma mammario e sapete fino a dove mi ha portato? Ma nella bellissima Puglia o meglio a Bari! Sì, sono una dragonessa e insieme alle mie sorelle solchiamo le acque della vita!

"Chi vuole venire a Bari?" Qualcuno domandò... ovviamente attraversata da un forte entusiasmo la mia risposta fu un sentitissimo SI!

Abbiamo passato insieme tre giorni splendidi, condiviso spazio, tempo ed emozioni, e tutto questo mi ha reso consapevole di non poter vivere senza di LORO, con le mie dragonesse nulla è impossibile.

Siamo atterrate a Bari ricolme di entusiasmo per affrontare questi tre giorni con la gioia che ci contraddistingue. Tutte con il nostro trolley, vestite con la divisa sorprendentemente rosa, siamo montate sul pullman ci siamo dirette verso l'albergo, ma siamo delle vere atlete come si vede alla televisione! Sì, siamo delle atlete perché gareggiamo per il trofeo più grande, tutte insieme sul dragone, per vincere la vita!

Bari ci ha accolto con i suoi colori, i suoi profumi, i suoi personaggi che ci hanno fatto sentire come a casa. Dopo aver percorso il lungomare siamo scesi davanti al circolo Barion, splendida *location* piena di fascino, del resto si spinge verso il mare facendo da spartiacque fra lungomare e città vecchia, credetemi fantastico.

Più ci si avvicinava e più si sentivano musica, risa e grida di gioia. Ecco, mi sono detta, sono veramente nel posto giusto. Per qualche attimo siamo rimaste quasi immobili come stordite, ma poi il *sound* ci è entrato nell'anima e ha cominciato a far muovere i corpi di tutte, romane, fiorentine, baresi, empolesi ci siamo gettate in frenetiche danze con grandi sorrisi stampati sulle labbra, vero Virginia? Tutto questo sotto il caldo sole del Sud, ma neanche questo ci ha fermato.

Per l'apertura del Trofeo LILT era stato preparato un convegno dove hanno partecipato ospiti illustri e come tema principale veniva affrontato l'importanza della prevenzione.

Sì, per combattere e sconfiggere questo beffardo nemico, abbiamo la necessità e il dovere di essere previdenti, di arrivare nei tempi giusti, di adottare sani stili di vita, insomma occorre prevenire, prevenire, prevenire per quanto possibile e dove possibile, sono convinta che ci riusciremo, il nostro obiettivo è lì davanti a noi basta allungare una mano e prenderlo.

Aperitivo in riva al mare, pranzo in terrazza con squisite pietanze e studiati vini, tutti prodotti del luogo, serviti e presentati con grande ricercatezza e competenza, questo ci ha offerto il circolo Barion. Nel pomeriggio un'affascinante guida ci ha accompagnato alla scoperta della accattivante Bari, mescolando racconti storici, leggende e piccoli segreti di una città ancora viva che soprattutto viene ancora abitata, nel senso più ampio del termine, dai suoi cittadini.

Rientriamo all'albergo, ci prepariamo e ritorniamo al Barion per la cena di gala. La terrazza perfetta-

mente attrezzata per un delizioso buffet, tavoli sistemati con cura, note di pianoforte, canto lirico,

vista mozzafiato, ottima compagnia, cosa posso aggiungere sembrava di vivere una favola.

Alla mezzanotte, come se veramente si trattasse di una favola, tutte a letto, la mattina successiva avevamo la nostra gara, si dovevano conquistare i 200 metri pagaiando nell'acqua salata di Bari.

Are you ready...attention...go! Sono queste le parole che il giudice di gara urla tutte le volte che stiamo per affrontare la nostra performance sportiva, e tutte le volte ci facciamo aggredire da quella sana scarica di adrenalina che ci fa sentire sane, vive e vincenti, sì, vincenti qualunque sia il risultato, perché noi abbiamo già vinto! Dopo tutta questa gioia partecipiamo riverenti alla Cerimonia dei Fiori.

Ci sono purtroppo alcune di noi che nonostante la tenacia hanno dovuto lasciarci ed è per loro che alla fine di ogni manifestazione uniamo i nostri dragoni tenendoci per mano e tutte insieme commosse le salutiamo, osservando per queste guerriere un minuto di silenzio seguito da un frastornante rullo di tamburo, al quale fa seguito uno spettacolare lancio di fiori, non c'è volta che questa esperienza non mi lasci emotivamente stanca.

Come tutte le favole che si rispettino, siamo arrivate alla fine, dobbiamo rientrare, che peccato io sarei rimasta ancora, mai avrei pensato che il mio "imprevisto" mi avrebbe portato dove sono adesso. Come posso concludere...VIVA LA VITA!

“ A Bari si sono radunate oltre
100 Donne in Rosa provenienti da 10 squadre ”



Volete augurare un Buongiorno diverso e originale a qualcuno?

Per un familiare, un amico o un collega a cui vorresti dare qualche consiglio per la salute, Lilt ha lanciato una pagina web da cui puoi inviare il tuo augurio di "buona salute" personalizzato, segnalando uno dei servizi dell'Associazione. Scopri come inviare un suggerimento di prevenzione su www.unbuongiorno.it



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.**

A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati
Contro il tumore alla prostata, senza reticenze

informazione è possibile anche contattare direttamente il valore aggiunto di parlare con persone che sono passate attraverso la stessa malattia e che hanno la sensibilità e la comprensione del problema.

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

La Lilt Firenze collabora da tempo con l'**A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati**, che sostiene 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 sig. **Pietro Scialpi** al 347 8856327 considerando il

PER LA LILT SEI TU BABBO NATALE

Fai una donazione, sostieni
la lotta contro i tumori



www.legatumorifirenze.it