

# La Nostra salute



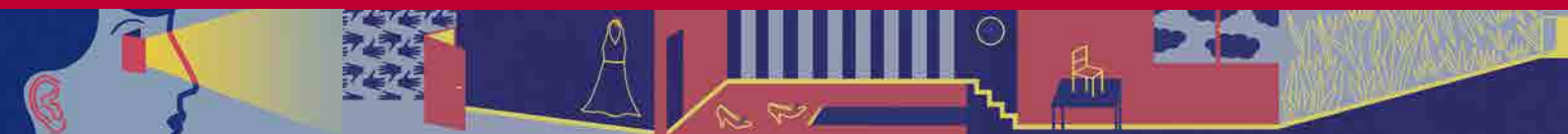
SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2019



Comunicare e informare  
sul tumore:  
il web ci aiuta?

Speciale Progetto “DonnaInformata-Mammografia”



**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 Eugenio Paci  
Presidente Alessandro Piccardi  
Alessandra Chiarugi Elena Toppino  
Vice Presidente

#### 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 55000/1000/00075424**

Intesa San Paolo  
Iban IT58Y0306909606100000075424

• **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.



Presidente Alexander Peirano

## Editoriale

### Cari amici,

inizio a scrivere questo editoriale con un gran peso sul cuore.

La dott.ssa Grazia Grazzini, dirigente medico di Ispro, vicina alla LILT da sempre (è stata anche Consigliere dell'Associazione), che curava la rubrica "Il medico domanda, il medico risponde" nel nostro Notiziario, è improvvisamente scomparsa a inizio giugno lasciando un immenso vuoto.

Nelle prossime pagine troverete un ricordo dei colleghi che le erano più vicino.

Disponibile ad aiutarci in ogni necessità, ha sempre lavorato con grande passione, impegnandosi con rara professionalità nel campo della prevenzione e della diagnosi precoce. La Sanità pubblica le deve moltissimo.

Porteremo sempre con noi l'esempio di questa donna gentile e generosa, persona competente e legatissima al suo lavoro e ci stringiamo con profondo affetto alla sua famiglia, ai colleghi e agli amici che ne piangono la scomparsa. Noi ci impegneremo ancora di più nel lavoro quotidiano di lotta alla malattia oncologica anche in suo ricordo.

In questo numero del Notiziario presentiamo i risultati dello studio "DonnaInformat-Mammografia" coordinato dall'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS di Milano, finanziato da AIRC e realizzato in collaborazione con l'Agenzia Zadig, il Gruppo Italiano per lo Screening Mammografico (Gisma) e la LILT Firenze.

Il progetto, che nella nostra Città è stato realizzato da Ispro, ha coinvolto oltre 2.000 donne e ha riguardato la comunicazione di benefici, possibili danni e controversie in corso sullo screening mammografico.

Faccio i miei complimenti a tutti coloro che hanno lavorato con grande impegno allo studio e ringrazio in particolare il no-

stro Con-

sigliere  
Eugenio Paci  
che è stato il referente  
LILT per il progetto.

Immane appuntamento per l'ultima domenica di settembre: torna Corri la Vita, la grande manifestazione ideata da Bona Frescobaldi, che raccoglie fondi per sostenere le strutture (tra cui il Cerion a Villa delle Rose) che si occupano di prevenzione, assistenza e riabilitazione per combattere il tumore al seno e aiutare le donne che ne sono colpite.

Vi aspettiamo il 29 settembre, con partenza da Piazza Vittorio Veneto.

Nel mese di giugno ci sono stati due grandi momenti di riconoscimento del ruolo della LILT: l'incontro con il Presidente Mattarella di una delegazione guidata dal nostro Presidente nazionale Francesco Schittulli e il Fiorino d'oro conferito alle Florence Dragon Lady LILT, la nostra squadra di dragon boat composta da donne operate di tumore al seno.

Sono stato onorato di partecipare a questi due eventi così importanti, che testimoniano l'attenzione delle istituzioni verso la nostra associazione e il suo operato.

Concludo annunciandovi che entro il mese di dicembre dovrà essere rinnovato il Consiglio Direttivo della nostra Sezione, in accordo con le indicazioni della Sede Centrale LILT.

Seguiteci sui nostri canali social e iscrivetevi alla newsletter sul sito [legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it) per essere aggiornati su questo tema e su tutte le prossime iniziative.





# Ciao Grazia

## In ricordo della dott.ssa Grazia Grazzini



*Grazia Grazzini è improvvisamente scomparsa il 4 giugno scorso, lasciando tutti noi attoniti e profondamente addolorati.*

*In queste pagine vogliamo ricordarla con le parole di alcuni colleghi.*

*Dirigente medico di Ispro - Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica, la dott.ssa Grazzini era responsabile organizzativo dello screening coloretale della provincia di Firenze.*

*Curava la rubrica "Il medico domanda, il medico risponde" nel Notiziario LILT "La Nostra Salute".*

*Raffinata ricercatrice, ha contribuito molto in termini di ricerca scientifica nello screening coloretale, dall'individuazione di nuovi modelli organizzativi, all'analisi di nuove modalità comunicative, fino all'introduzione dell'innovazione tecnologica in termini di test di screening (ricerca del sangue occulto coloretale, tra cui un importante lavoro sulla stabilità dell'emoglobina, colonscopia virtuale).*

*Da un anno era presidente del GISCoR-Gruppo Italiano Screening Coloretale.*

Grazia Grazzini era uno di noi. Si è sempre occupata di screening coloretale di cui è stata Responsabile dal 1995 portando la sua esperienza a livello nazionale fino a diventare Presidente del Giscor (Gruppo Italiano dello Screening Coloretale).

Grazia era una di noi ed era l'espressione piena di questa comunità che nasce negli anni '80 con il CSPO e che oggi guarda al futuro con ISPRO.

Tutti noi (e mi ci metto anch'io...) abbiamo cose a comune: crediamo nella sanità pubblica come strumento di equità e crescita di una popolazione; siamo convinti che la prevenzione sia ancora oggi il mezzo con cui si può ridurre il peso del tumore tra le persone; vogliamo continuità tra i percorsi di prevenzione e quelli di cura avendo come riferimento il valore dell'appropriatezza clinica e organizzativa; siamo convinti che la ricerca sia una parte incompressibile del nostro lavoro e la condizione per rendere il SSR di qualità ed aperto alla innovazione e alle sfide del futuro; cerchiamo di avere rigore metodologico, curiosità clinica, laicità di pensiero e attenzione ai più deboli.

Se queste sono le cose che ci accomunano, Grazia le esprimeva più di ogni altro nella quotidianità del suo lavoro.

**Gianni Amunni, ISPRO**

Scrivere di Grazia: sintetizzare in poche righe oltre 15 anni di conoscenza, significa scavare nella memoria e nel cuore per trovare due momenti significativi, uno lontano ed uno vicino, lasciando immaginare cosa sia stato il percorso intermedio. Ricordo di aver pensato a lei quando si trattò, nel 2005, di fare formazione per 500 farmacisti mantovani per iniziare lo screening coloretale: questo comportò pernottare da me e conoscere la mia famiglia. Indimenticabile la serata, a parlare di musica (allora mia figlia Co-

stanza strimpellava la chitarra) e del suo amato cane Brando (noi stavamo pensando ad un cane). Poi ricordo di averle proposto, nel 2018, 14 anni dopo, di prendere il mio posto alla Presidenza di GISCoR. Era emozionata, non era sicura di voler accettare: alla fine lo fece e fu eletta. Pensavamo di avere 4 anni davanti a noi, ma la vita ci sa stupire e sa metterci in ginocchio. Ma noi ci rialzeremo, perché Grazia questo vuole da noi, sono certa. Arrivederci, amica mia.

**Emanuela Anghinoni, ATS Val Padana**

Quando scompare improvvisamente un'amica cara come Grazia, molti sono i sentimenti che si affollano e quasi si accavalcano, in un dolore che tutto comprende.

Innanzitutto l'addio, che per chi crede non è mai definitivo: la morte non ha l'ultima parola. Quindi la mancanza, l'assenza, il vuoto dell'animo.

Grazia era tantissimo per tutti noi che l'abbiamo conosciuta. Ed era una persona in cui con difficoltà potevi scindere l'affetto dalla stima per come e quanto lavorava e per le infinite cose che conosceva. Per certi versi non era soltanto una dirigente di ISPRO, ma "era" ISPRO: in particolare per quelle attività che svolgeva nell'ambito dello screening, della didattica e della ricerca (oltre 100 pubblicazioni su riviste indicizzate nazionali ed internazionali). Non si fermava mai e sempre andava avanti col suo impegno, anche quando la salute le avrebbe consigliato altrimenti. Ci mancherai sempre Grazia. Ti vogliamo bene e sappiamo che ce ne vuoi tanto anche tu. A tuo padre Brunello, a tua madre Loredana e a Manola un grande abbraccio.

**Riccardo Poli, ISPRO**

Quando leggerete questo ricordo

di Grazia Grazzini saranno passati alcuni mesi da quando è volata via improvvisamente. Non so cosa sarà allora, ma adesso, che non è passato ancora un mese, il dolore ci lascia senza parole. Ed è per questo che, quando dieci giorni fa Anna mi ha chiesto se avevo già cominciato a scrivere, le ho risposto che no, non lo avevo fatto, non ero pronta. Non ero pronta a trovare le parole.

Ma è da quel momento esatto che il ricordo ha cominciato a scriversi parola dopo parola, giorno dopo giorno, dentro di me. Di cosa dovevo scrivere? Della Grazia pubblica, lavoratrice indefessa, ricercatrice puntigliosa? O invece della Grazia privata, delle sue intime passioni, delle sue attitudini, delle sue fragilità?

Poi mi sono accorta, come ovvio che sia, che la donna pubblica discendeva da quella privata e che io dovevo "cercare le essenze" di Grazia che per me avevano avuto importanza.

E allora ho cominciato a riportare alle mente i suoi mille racconti, a recuperare i tanti momenti di vita insieme e le sue "grazie" si sono manifestate con una facilità insospettata. Grazia, per me, era innanzitutto curiosità, rigore metodologico e disponibilità.

Tutte e tre messe insieme queste doti ne hanno fatto una donna pubblica di grande spessore, ma ancora di più ci hanno regalato una amica che ha reso migliori le nostre vite.

La sua curiosità, mai banale, ci ha permesso di sognare, ridere, immaginare, creare osando scandagliare ambiti, lavorativi e non, di cui conoscevamo pochissimo.

Il suo rigore metodologico ci ha insegnato a prendere seriamente posizione, a impegnarci senza dare niente per scontato, a studiare fino allo spasimo.

La sua disponibilità ci ha condotto ad interrogarci sulla nostra disponibilità, a chiederci se potevamo, anche noi come lei, spingerci sempre un po' più in là per donare assistenza ai pazienti,







aiuto ai colleghi, conoscenza agli allievi. A volte le dicevo che era troppo, non si poteva essere così disponibili prosciugando sé stessi di ogni energia, ma ovviamente erano parole inascoltate.

Da questo suo modo di essere non poteva che scaturire una visione integrale, e mai integralista, della giustizia che coniugata all'orgoglio di appartenere ad una famiglia progressista e militante ha definito una dimensione sociale della sua vita che, credo davvero, possa essere considerata la sua cifra distintiva.

E ora, che siamo rimasti qui senza la sua "occupante" fisicità, non ci resta che tendere l'orecchio alle sue parole, ai suoi "ordini" che echeggiano nell'aria per aiutarci ad essere migliori ogni giorno della nostra vita, certi che non ci farà mai mancare la sua attenzione, la sua protezione e la sua benevolenza.

**Paola Mantellini, ISPRO**

In queste pagine fino a qualche mese fa erano pubblicate le interviste che Grazia Grazzini faceva a noi colleghi per aiutare i lettori a comprendere la diagnosi e la prevenzione dei tumori. Grazia lo faceva con la competenza di chi da anni si impegnava a studiare e approfondire i temi della salute per poi renderli nel modo più semplice e comprensibile alla gente comune.

Oggi invece queste pagine sono riempite dai ricordi di chi come me ha condiviso con lei una lunga storia di lavoro e di amicizia. Chi era Grazia? Grazia sarà ricordata a seconda dei molteplici rapporti che aveva intrecciato con le persone che l'hanno accompagnata nella sua vita.

Alcuni ricorderanno la Grazia medico, a tutto tondo, che non ha mai smesso di studiare e di aggiornarsi, che ha dedicato la sua vita alla prevenzione affinché nessuno, uomo o donna indifferentemente, si ammalasse di tumore.

Altri ricorderanno la Grazia ricer-

catrice, che con passione ed entusiasmo ha coordinato e partecipato a progetti di ricerca che hanno portato a importanti risultati per la prevenzione dei tumori.

Grazia sarà anche ricordata con rimpianto dai giovani in cui credeva e che ha formato con impegno e passione. Io invece vorrei parlare della Grazia amica che per tanti anni ha condiviso con me, oltre alle passioni e alle ansie lavorative, la vita comune di tutti i giorni, fatta di momenti belli ma anche di momenti difficili. La Grazia che condivideva con me ideali e obiettivi e indovinava da uno sguardo o dal semplice tono della voce i miei stati d'animo.

Grazia donna, colta, sensibile, curiosa, che amava la musica, l'arte, la poesia, gli animali, i fiori. Grazia era una persona coraggiosa, che è stata artefice dalla sua vita avendo scelto di vivere il presente, senza addormentarsi sul passato e senza fermarsi davanti alla malattia, veniva a lavorare sempre con l'entusiasmo del primo giorno, pronta a lanciarsi in nuove sfide e ad impegnarsi e combattere per raggiungere nuovi obiettivi. Voglio ricordare anche la Grazia collega di lavoro rigorosa, autorevole ma mai autoritaria, sempre pronta a entusiasmarci per il successo di un collega, ma anche sempre pronta a incoraggiare e a dare una mano nei momenti di difficoltà.

Grazia è stata per me prima di tutto una grande amica che, incredula, non riesco ancora a lasciar andare via dopo tanti anni passati insieme.

I ricordi si affollano nella mente e cerco di fermarli per fissarli nella memoria e per non dimenticarla. Grazia ci ha lasciati, la sua perdita è insostituibile, ma rimangono il suo esempio, le mille testimonianze del suo rigoroso impegno e rimarrà una presenza costante nel mio cuore e nella mia mente.

**Anna Iossa, ISPRO**

Guardo la tua foto sorridente e non mi sembra ancora vero...

Sono giorni che cerco le parole per ricordarti e ogni volta mi fermo davanti al foglio bianco.

Perché spiegare a chi non ti conosceva come eri e cosa rappresentavi per tutti noi, non è per niente facile.

Partiamo dicendo che eri un punto di riferimento fondamentale. Quante volte ti ho chiesto, ti abbiamo chiesto tutti, consigli e pareri medici, opinioni su progetti di varia natura e tu ogni volta avevi sempre la risposta giusta. Ci accoglievi, ci sostenevi, ci indirizzavi, con competenza e professionalità rare, perenne disponibilità e con i tuoi modi gentili. Dedita al lavoro, amavi parlare della tua famiglia, cui eri legatissima. Posso ancora sentire la tua voce... "Ciao! Non ho ancora finito l'articolo per il Notiziario, ma non disperare che domani te lo mando! Sennò ti autorizzo a tirarmi le orecchie!".

Quando ci hai lasciati mi è capitato di comunicare la tua scomparsa ad alcune persone e nei volti, negli occhi di ognuno di loro ho letto una incredulità commossa e uno smarrimento profondo, perché eri una figura su cui tutti facevano affidamento, un porto sicuro cui rivolgersi sempre.

Quanto ci hai insegnato Grazia... che immensa eredità morale ci hai lasciato... e lo si percepiva da tutto l'amore che si respirava a Scarperia quando ti abbiamo salutata...

Ai tuoi genitori, a Manola, a tutti i tuoi cari, vanno il mio abbraccio e il mio pensiero più affettuoso.

Ciao Grazia cara, donna dal cuore grande, ti porterò sempre con me, grata di aver avuto la fortuna di conoscerti.

**Elisabetta Bernardini, LILT Firenze**



rubrica

sano&buono

a cura di Simionetta Salvini  
Dietista, libera professionista, [www.simonettasalvini.it](http://www.simonettasalvini.it)

Foto di Kimlin da Pixabay

## Mangiar sano in menopausa

**L**a menopausa è ancora uno spauracchio, è vista come evento triste e negativo. Quando arriva troppo in fretta o in modo forzato, a causa di una malattia, non è piacevole e lo scombuscolamento che provoca è più che giustificato. Ma la menopausa (cioè la scomparsa del ciclo mestruale) che arriva in modo naturale dopo qualche anno di perimenopausa con cicli che vanno e vengono, abbondanti o scarsi, sbalzi di umore, vampate di calore e pelle secca, non deve spaventarci e indurci a pensare che tutto sia finito. Certo, finisce la prima parte della nostra vita di donne, ma inizia una nuova era, che un tempo era molto breve, ma che al giorno d'oggi è spesso, per fortuna, una lunga parte della nostra esistenza, da guardare con molto buon senso e con un po' di fantasia e umorismo, per farne un periodo piacevole e ricco di nuove esperienze.

**C'è qualcosa che possiamo fare per star bene?** Certo, abbiamo gli strumenti a portata di mano: **cibo e movimento**. Prima di tutto, sembra che consumare, nel corso della vita, una **dieta ricca di pesce e legumi e povera in carne e in carboidrati raffinati** (zucchero, pane, pasta e riso bianchi), possa ritardare di un pochino la menopausa. Ci sono pro e contro sull'andare in menopausa prima o dopo e su questo non mi addentro, ma l'osservazione è comunque interessante per chi, pensando al futuro, preferirebbe mantenere più a lungo i cicli mestruali. Sia ben chiaro, lo studio a cui faccio riferimento è uno studio osservazionale e non

sperimentale, ma conferma altre ricerche che vedono il ruolo di pesce e legumi (insieme ad ortaggi e frutta) come fondamentali di una dieta sana che aiuta a prevenire gravi malattie.

**È facile in menopausa aumentare di peso:** questo, oltre ad essere un rischio per la nostra salute, è un fattore importantissimo per il nostro umore. Ci guardiamo allo specchio e non ci riconosciamo. Non c'è solo il peso che ci "pesa": oltre ai chili di troppo compaiono le rughe, la pelle è più secca, ci si stanca più facilmente, a volte si è più irritabili, ci sono le caldane: insomma, è crisi!

**Ma l'aumento di peso in menopausa non è obbligatorio:** se la tiroide funziona, non rallentiamo il nostro ritmo di vita e mangiamo in modo sano, il peso rimarrà anche in menopausa nel range abituale. Ma se tiriamo i remi in barca, molliamo il lavoro, rinunciamo alla passeggiata perché piove, ci piazziamo in poltrona davanti alle serie TV, allora partiamo col piede sbagliato.

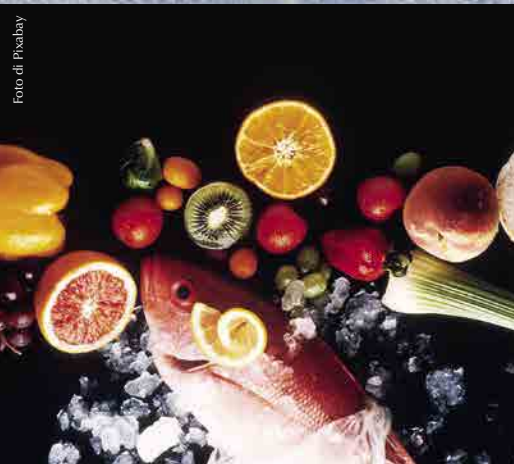
**Osserviamo le nostre abitudini.** È facile continuare a cucinare la stessa quantità di cibo anche se i figli non sono più a casa: bisogna correggere il tiro e dosare gli ingredienti per una o due persone, anziché per 3, 4, 5 o più. E visto che è brutto avanzare, mangiamo più del necessario. Se non sappiamo cambiare le dosi delle ricette, possiamo surgelare il surplus in vaschette monoporzione: avremo dei pasti pronti per quando la voglia di cucinare non c'è. Altro problema: uscire a cena troppo spesso o invitare gli amici a casa per mangiare insieme.



La convivialità è essenziale, ma perché non trasformare questi incontri in momenti per uscire insieme a fare una passeggiata, magari accompagnata da un leggero picnic? Perché non trovarsi per un film, una partita a carte e una leggera merenda, piuttosto che passare la domenica con le gambe sotto al tavolo?

**Molte donne mi dicono che con la menopausa è comparso un irresistibile bisogno di dolce.** Le capisco... e condivido, il dolce è stato il mio debole da sempre. **Per altre invece la tentazione è il salato:** quella schiacciata appena sfornata è proprio una tentazione irresistibile. Ma forse questa voglia così pressante deriva da qualche rinuncia troppo drastica: se ci imponiamo un regime dietetico troppo rigido, il corpo si ribella. **Va bene stare attente, ma senza esagerare. Piccoli passi e piccoli obiettivi.** Non rinunciate al dolce o alla schiacciata, ma concedetevi, assaporandoli con gusto, in qualche occasione particolare: ad esempio il sabato o la domenica possono essere il giorno dedicato ai pic-





coli stravizi. La cosa importante è non esagerare: gustosi stravizi, in piccole quantità.

A chi è veramente attratta dal dolce, consiglio di concludere sempre il pasto con della frutta particolarmente invitante: magari un frutto esotico o delle bacche fuori stagione. Costano un occhio della testa? Costano certo meno di una fetta di torta o di un vassoio di pasticcini. Quindi anziché il cioccolatino dopo cena (che va bene ogni tanto) concediamoci una **coppetta di fragole, ciliegie, lamponi, o mirtilli**: hanno pochissime calorie, ma tantissimi antiossidanti, che aiutano la pelle a mantenersi elastica e gli occhi a proteggersi dall'invecchiamento. Gli zuccheri dei dolci hanno invece solo effetti negativi.

**E poi il movimento, ma quanto?** Oltre a ridurre la pressione arteriosa, il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete e di vari tipi di tumore, l'attività fisica in alcune donne aiuta anche a ridurre le vampate di calore: se svolta all'aria aperta aiuta ad attivare la vitamina D necessaria per la salute delle ossa. **Quanta? Almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata, oppure 75 minuti di attività vigorosa, ma i risultati migliori si ottengono raddoppiando questi tempi.** Se manteniamo una base di 30 minuti al giorno (per 5 giorni) di attività moderata (camminare, andare in bici, ecc.), possiamo aggiungere due o tre occasioni settimanali di attività vigorosa, che ci faccia sudare, aumentare il battito cardiaco e rafforzare ulteriormente i muscoli: piegamenti, flessioni, esercizi con i pesi, balli scatenati, camminate a passo veloce e pedalate col vento in faccia. Zappare, tagliare l'erba, pulire i pavimenti e i vetri sono tutte attività che contano, se ci si mette davvero l'olio di gomito.

Altro trucco: **ridurre la sedentarietà!** Alzati ogni tanto dalla sedia e fai qualche passo, stai in piedi invece che seduta (ora sono di moda gli scrittoi brucia energia: non si sta seduti, ma in piedi a tavolino...

cercate su Google "standing desk") e se ti piuzzi in poltrona per la serie TV preferita, alzati ogni tanto per bere un bicchier d'acqua!

**Anche l'acqua è un ingrediente chiave**, indispensabile per la vita e per mantenere idratate ed elastiche pelle e mucose. Minimo 1.5-2 litri o più al giorno, a seconda della stagione, più frutta e ortaggi in abbondanza, ricchi di acqua e vitamine antiossidanti. Del rubinetto o minerale, calda o fredda, scegliamo l'acqua preferita, aggiungiamo un rametto di menta, salvia, rosmarino o una fetta di limone. **Evitiamo le bibite dolci**, anche se dolcificate artificialmente! E se non basta, qualche crema idratante potrà aiutare pelle e mucose a restare in forma.

E che dire di integratori, pillole magiche, soia, curcuma, ginseng, ecc.? **Una dieta varia, ricca di alimenti di origine vegetale è alla base della salute.** Ortaggi, frutta e legumi (anche la soia, per cambiare) e cereali integrali sono le fondamenta: alcuni studi hanno mostrato che le donne che consumano cereali integrali al posto di quelli raffinati e riducono il consumo di dolci e alcol hanno meno vampate. I **latticini** aiutano a fornire proteine nobili e calcio per le ossa. **Pesce, uova e carne** (senza eccessi) garantiscono proteine e alcune vitamine non presenti nei cibi vegetali. **Spezie ed erbe aromatiche** arricchiscono la dieta di antiossidanti. C'è posto anche per la **curcuma**, ma ad oggi non sembra che l'assunzione massiccia sia davvero utile: anzi, a volte gli integratori ad alto dosaggio possono avere effetti contrari a quelli desiderati. Può essere utile invece un supplemento di vitamina D, di cui siamo spesso carenti.

**Un divieto assoluto: il fumo.** Un invito alla moderazione (o all'astensione): le bevande alcoliche. Faticoso? No, dai, guardiamo il bicchiere mezzo pieno. Se la menopausa ti deprime, considera che tutto passa: la situazione si stabilizzerà presto e le buone abitudini prese ti aiuteranno ad invecchiare forte e sana.

## Parlare di tumore nell'era di Internet L'impegno della Lilt Firenze

**L**a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Sezione di Firenze ha sempre dedicato grande attenzione all'**informazione** e alla **comunicazione** nel campo della lotta ai tumori, affiancando il sistema sanitario pubblico in tante attività di sostegno psicologico, fisico e umano, in particolare alle donne che sono state operate di tumore al seno e supportando le attività di prevenzione e screening condotte dall'Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO) con le Aziende Sanitarie Fiorentine. Da molti anni la LILT Firenze ha attivo il **sito web legatumorifirenze.it** ove sono presentate le iniziative, i contenuti di promozione della salute e per la prevenzione che sono validati scientificamente. Promuoviamo l'interazione e la partecipazione dei cittadini con campagne, racconti di storie e sostegno agli eventi da noi promossi. Accanto al **notiziario cartaceo "La nostra salute"** che state leggendo, abbiamo promosso **canali social** per sviluppare in modo più immediato l'interazione con l'associazione.

Per questo, quando l'Istituto Mario Negri di Milano ci ha coinvolto, insieme a ISPRO, nel **progetto di ricerca "Donnainformata-mammografia"**, che riguarda la comunicazione e l'informazione consapevole, abbiamo aderito con entusiasmo. Questo studio, finanziato da AIRC, parte dal presupposto, in accordo con le recenti raccomandazioni Europee, che le donne invitate a effettuare una mammografia di screening debbano avere la possibilità di accedere, se lo ritengono opportuno, a tutta l'informazione sull'organizzazione dei programmi di screening e sui benefici e i possibili danni correlati, al fine di essere **pienamente consapevoli delle implicazioni che comporta l'aderire a questo invito.** Un compito non facile in un programma che raggiunge tante persone, anche diverse tra loro e con varie esigenze di informazione. Lo scopo principale dello studio è stato quindi mettere a disposizione di tutte le donne interessate uno **strumento su web, capace di soddisfare il loro bisogno di conoscenza**, da integrare con i propri valori e le proprie attitudini per giungere a prendere una decisione realmente informata e consapevole. Un numero importante di donne fiorentine ha aderito alla ricerca i cui primi risultati sono stati recentemente presentati a Milano e che pubblichiamo in un inserto dedicato nelle prossime pagine.

L'impegno della LILT in ambito di comunicazione e informazione si è concretizzato anche nella realizzazione della **App "LILT FI Seno"** per smartphone e tablet, resa possibile da un finanziamento dell'Associazione Corri la Vita Onlus. Si tratta di uno **strumento per guidare le donne dell'area fiorentina in campo di prevenzione primaria e secondaria del tumore del seno.** Le informazioni generali di base, utili a tutte, sono raccolte e organizzate in quattro sezioni: *Saperne di più, Prevenzione, Diagnosi precoce, WikiLILT.* Ad oggi, 531 utenti hanno scaricato gratuitamente la App da Google Play o Apple store.

Registrandosi con i propri dati anagrafici, inserendo il peso e l'altezza e compilando un breve questionario, si accede ad un percorso di prevenzione personalizzato. Sono 143 le donne (età media 47 anni), che ne hanno usufruito.

Tra coloro che si sono registrate, il 13% fuma e solo il 4% consuma più di una unità alcolica al giorno. Il 40%, però, dichiara di non svolgere alcuna attività fisica. Ci troviamo quindi di fronte ad un gruppo di donne sedentarie, mentre sappiamo quanto l'attività fisica sia un importante strumento di prevenzione.

La App offre inoltre **informazioni utili anche per la donna che si trovi ad affrontare un problema al seno.** Le sezioni dedicate sono: *Ho sentito qualcosa di diverso, Sono stata richiamata dopo la mammografia, Sono stata operata.* Tre eventi che spaventano a volte più del dovuto, o che a volte vengono sottovalutati. Sapere cosa fare e a chi rivolgersi può essere d'aiuto. Anche conoscere la possibilità, dopo un intervento al seno, di essere seguite ed appoggiate anche dal punto di vista psicologico in un percorso di riabilitazione, può essere di conforto per molte donne. La App fornisce infine gli **indirizzi delle strutture nell'area fiorentina a cui fare riferimento.**

In conclusione, **l'impegno della LILT Firenze per divulgare una corretta informazione in ambito oncologico è articolato in ambiti diversi:** dal sito internet ai social, dalle App di prevenzione alla partecipazione a studi di ricerca, fino alla realizzazione del periodico trimestrale che state leggendo.

Il nostro lavoro dovrà quindi essere sempre più attento a questi temi, per rimanere al passo con il tipo di comunicazione dei nostri tempi.



## PROGETTO "DONNAINFORMATA-MAMMOGRAFIA"

Lo screening mammografico per il tumore al seno: comunicazione e informazione sono necessarie per una scelta informata e consapevole

L'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS di Milano ha promosso il progetto "DonnaInformata-Mammografia", con il coordinamento di Paola Mosconi. La ricerca ha avuto l'obiettivo di valutare se un'informazione offerta attraverso uno strumento decisionale web (decision aid) su benefici e rischi dello screening mammografico, rende più consapevole la donna aiutandola a decidere se partecipare o meno all'invito dello screening.

Il progetto, sostenuto da un bando di finanziamento dell'AIRC-Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, è stato promosso anche dall'Agenzia Zadig, dal GISMA-Gruppo Italiano per lo Screening Mammografico, dalla LILT - Lega

Italiana per la Lotta contro i Tumori Sezione di Firenze e realizzato nella nostra città da ISPRO-Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete oncologica (responsabile dello screening nella Provincia di Firenze) e in altre aree Italiane dai centri screening del Servizio Sanitario Nazionale di Cuneo, Milano, Palermo, Reggio Emilia e Torino.

Il progetto si è concluso all'inizio di quest'anno dopo aver attivamente coinvolto oltre 2.000 donne.

Per il progetto è stato creato uno strumento decisionale utilizzabile via web, messo poi a disposizione delle donne invitate a partecipare per la prima volta a uno screening mammografico organizzato dal Servizio sanitario pubblico.

Grazie a questo studio abbiamo dimostrato che le donne che hanno utilizzato lo strumento hanno preso decisioni più informate e più consapevoli rispetto a donne che hanno avuto a disposizione, sempre via web, solo un opuscolo informativo standard.

Una scelta "informata" è stata fatta dal 44% delle donne che hanno navigato lo strumento decisionale, a fronte del 37% di coloro che hanno esclusivamente letto l'opuscolo standard. Una differenza significativa anche dal punto vista statistico.

Entrambi i gruppi hanno comunque assai miglio-

rato la loro informazione rispetto a quella che avevano prima di leggere il materiale offerto. Sia lo strumento informatico che l'opuscolo standard, offrivano informazioni non solo sui benefici, ma anche sui possibili danni che possono derivare dallo screening mammografico (in particolare i cosiddetti falsi positivi, quelli da rischio per esposizione a radiazioni e la sovradiagnosi). Lo strumento decisionale dava inoltre la possibilità, a chi lo voleva, di approfondire e documentarsi anche sulle controversie che ci sono tra esperti sullo screening mammografico.

Le donne sono state invitate dal Servizio Sanitario regionale gratuitamente e secondo le raccomandazioni nazionali. L'aver aggiunto informazioni su vantaggi e svantaggi

dello screening insieme a dati numerici, non ha, in questo studio, influito sulla loro partecipazione a quest'ultimo, che è risultata superiore all'80%.

Si tratta comunque di un gruppo di donne auto selezionate dalla lista di tutte quelle invitate (circa 21.000) in base alla loro disponibilità a partecipare alla ricerca e probabilmente alla familiarità con il web. Per partecipare allo studio, infatti, era necessario essere capaci di saper usare un computer e possedere una e-mail.

Lo strumento decisionale su web, messo a punto con dati raccolti in focus group, interviste e letteratura scientifica, è stato pensato per favorire al massimo una scelta autonoma e informata, basata sulle informazioni ricevute, i propri valori, le preferenze ed esperienze di ogni donna ed è stato apprezzato da un'alta percentuale di donne partecipanti.



image: Freepik.com

“ Il progetto si è concluso all'inizio di quest'anno dopo aver attivamente coinvolto oltre 2.000 donne. ”

Collegandosi al sito [www.donnainformata-mammografia.it](http://www.donnainformata-mammografia.it), con username e password ricevute prima dell'invito alla mammografia, la donna aveva accesso allo strumento decisionale con approfondimenti e possibilità di navigazione nelle varie pagine del sito, oppure ad un semplice opuscolo di una pagina con informazioni standard. Ogni donna che acconsentiva era assegnata casualmente a uno dei due gruppi.

**Lo strumento web per aiutare la decisione (DECISION AID):** serve ad informare e ad aiutare le donne a decidere con consapevolezza se

partecipare allo screening mammografico per il tumore al seno.

Attraverso brevi testi, schemi e tabelle vengono presentati i benefici, i possibili danni e le controversie in corso sullo screening mammografico, argomento raramente presentato alle donne.

È un approccio agile e dinamico e ogni donna può decidere a quali e quante informazioni accedere (molto diverso quindi da un classico opuscolo in cui si legge qualche informazione, una dietro l'altra).





## I risultati dello studio

Le donne che hanno partecipato al progetto sono molto sicure della loro scelta. **Più del 90%, al termine dello studio, si dice informata sui vantaggi e svantaggi dello screening mammografico e ritiene di aver preso la giusta decisione per sé stessa.** L'informazione sui benefici e i danni era, a loro avviso, bilanciata e soddisfacente. La questione delle controversie scientifiche è stata considerata dalle donne un'informazione quasi del tutto o in parte nuova.

**L'atteggiamento positivo delle aderenti allo studio verso lo screening non è risultato modificato dopo l'uso dello strumento, come non lo è stata la loro intenzione di partecipare.** Infatti più del 90% delle donne, nei questionari

finali, hanno confermato il loro atteggiamento positivo e l'intenzione di effettuare la mammografia. **Uno dei risultati importanti di questa ricerca è la sua fattibilità.**

Tutti gli strumenti che sono stati utilizzati e le procedure, che dovranno e potranno essere migliorate, permetteranno **nuove sperimentazioni di comunicazione e informazione alle donne**, inserendosi nelle procedure informatizzate già disponibili per gli inviti nei software di screening in Italia.

Ad avviso del gruppo di lavoro, sarà quindi possibile utilizzare questa esperienza come base e procedure per approfondire argomenti complessi come quelli dei benefici, della sovradiagnosi e del sovratrattamento.



### Lo screening mammografico

Il **tumore al seno** è il tumore più frequente nelle donne e la sua frequenza aumenta con l'aumentare dell'età. Ci sono differenze tra un paese e l'altro, ma complessivamente possiamo affermare che nei paesi occidentali si ammala circa una donna ogni 9.

Nella nostra regione lo **screening per il tumore della mammella** è attivo da oltre 20 anni. È compito delle Aziende USL invitare tutte le donne aventi diritto, adottare protocolli raccomandati a livello nazionale ed europeo e garantire gli opportuni controlli di qualità. Tutto questo è realizzabile individuando risorse umane di adeguata competenza e adottare le tecnologie più avanzate in questo settore.

Lo screening organizzato dalle Aziende USL si è sempre rivolto, in coerenza con le disposizioni nazionali, alle **donne di età compresa tra i 50 ed i 69 anni** invitandole a fare una mammografia ogni due anni. Negli ultimi anni, alcune regioni come ad esempio l'Emilia-Romagna e il Piemonte, **hanno esteso questo screening anche alle donne più giovani e a quelle più anziane.** Alla fine del 2016 la nostra Regione ha anch'essa esteso lo screening con mammografia dai 45 ai 74 anni di età: le donne di età compresa tra i 45 ed i 49 anni hanno diritto ad un invito annuale, dai 50 anni in su l'invito è biennale. Al momento attuale l'allargamento non si è ancora realizzato pienamente, ma per la fine del 2019 è possibile che l'estensione cominci a realizzarsi in molte

aree della nostra regione, mentre è giusto segnalare che nell'area fiorentina, dove la ASL Toscana Centro affida all'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica, questa iniziativa è partita nel 2017 e dovrebbe arrivare a regime nel 2021.

**Nel 2018, in Toscana, sono state invitate oltre 254.000 donne** di età compresa tra i 50 ed i 69 anni, in pratica sono state invitate 96 donne ogni 100 aventi diritto. Questi valori esprimono il notevole impegno della nostra Regione nel voler offrire questo intervento di sanità pubblica anche se, considerate le criticità di alcune aree, è necessario intensificare ancora di più gli sforzi.

Oltre **169.000 donne hanno aderito all'invito**, in altre parole hanno fatto una mammografia 72 donne ogni 100 invitate. Questo è un **dato ottimo, tra i migliori del panorama italiano**, ed esprime una fiducia forte da parte delle donne toscane nei confronti del servizio sanitario. Basti pensare che in Italia rispondono all'invito solo 55 donne su 100 e che esiste un gradiente Nord-Sud (Nord 63%, Centro 53%, Sud 41%). Relativamente al programma fiorentino che è quello in stato di implementazione della estensione più avanzata, la partecipazione delle donne 45-49enni è stata del 57% (8.446 rispondenti su 15.124 invitate). Per quanto riguarda invece le 70-74enni (come da indicazione regionale sono invitate solo le donne che hanno partecipato all'ultimo invito di screening prima dei 70 anni), si è osservata una partecipazione pari allo 84%.

## Conclusioni sull'esperienza della ricerca

Le donne che sono state intervistate (individualmente o a piccoli gruppi) nella prima fase di questo progetto ci hanno detto che apprezzavano che il servizio sanitario promuovesse **programmi di screening mammografico** prima di tutto per la loro **gratuità, la facilità di accesso e la semplicità-non invasività** dell'esame mammografico. Non si sentivano particolarmente a rischio e comunque erano **impaurite dal tumore al seno** che sentivano come una malattia sempre più diffusa, rispetto alla quale **lo screening può rassicurare.** Le donne hanno spesso vissuto esperienze con persone vicine e care che hanno rafforzato la loro sensibilità su questa malattia. Spesso hanno usufruito di **altri screening contro il cancro**, in particolare quello per il tumore della cervice, il pap test e più recentemente il Test HPV. La struttura sanitaria, inoltre, in particolare i medici di medicina generale, talora le hanno consigliate di usufruirne, anche garantendo sulla qualità del servizio.

L'obiettivo primario dello studio che si è svolto nei sei centri di screening è stato valutare la **scelta informata della donna** in base a tredici domande circa le conoscenze sullo screening mammografico, sul rischio di tumore al seno e attitudini e intenzioni rispetto alla partecipazione allo screening.

Indubbiamente chi ha partecipato a questo studio, per diversi aspetti innovativo per la donna e con contenuti talora difficili, era **selezionato rispetto all'insieme della popolazione di donne** che sono state invitate. Di fatto in Italia il 12% (il 25% a Firenze) delle donne invitate ha risposto, un numero che testimonia che ancora c'è molto da fare per raggiungere nel miglior modo possibile tutte le donne.

L'adesione allo studio si riscontra maggiormente in donne che hanno un **titolo di studio elevato**

e con **precedenti esperienze personali con la malattia oncologica** di amici o familiari. Nel complesso comunque le donne sono state **soddisfatte di aver avuto maggiori informazioni** sulla complessità dello screening mammografico. Questo non ha modificato il loro atteggiamento verso lo screening, che si è tramutato in una **partecipazione che è superiore rispetto a quella media attesa** in base all'esperienza dei singoli centri.

Le donne che hanno partecipato, così come quelle che hanno animato i focus group preliminari alla ricerca, sono **molto convinte del potenziale beneficio dello screening mammografico** (bisogna ricordare che pur essendo al primo invito allo screening, il 70% circa aveva già eseguito un test mammografico per vari motivi) e sentono molto forte l'esigenza di quella che spesso definiscono **prevenzione.**

**La loro adesione all'invito è stata ampia**, per quelli che sono i valori usuali nello screening in Italia, ma con differenze tra aree del nord, centro e sud del Paese. La **possibilità di un falso positivo** non è considerata dalle donne un danno potenziale dello screening, bensì una conferma di uno scampato pericolo e una rassicurazione.

Al contrario, la **questione della sovradiagnosi del tumore** (cioè una diagnosi allo screening di tumori che non sarebbero stati identificati nel corso della vita in assenza di un esame di screening) è risultata ancora di scarsa comprensibilità e, ne deduciamo, molto lavoro degli operatori è necessario per chiarire (oltreché per quantificare) questo danno, che è una possibile conseguenza di ogni diagnosi precoce. La sua esistenza non ha comunque modificato la scelta in termini di attitudini e intenzioni di partecipazione.

### Progetto DonnaInformata-Mammografia

#### Comitato Promotore

Paola Mosconi (Investigatore principale), Anna Roberto, Cinzia Colombo Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS, Milano; Livia Giordano GISMA, Gruppo Italiano screening mammografico; Eugenio Paci Lega Italiana Lotta contro i Tumori-Sezione Firenze; Roberto Satolli, Giulia Candiani Zadig, Agenzia di editoria Scientifica, Milano.

#### Comitato Organizzatore

Paola Mosconi, Anna Roberto, Cinzia

Colombo Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS, Milano; Livia Giordano, Lina Jaramillo, Roberta Castagno SSD Epidemiologia e Screening - CPO Piemonte - AOU Città della Salute e della Scienza, Torino; Paola Mantellini, Patrizia Falini, Eva Carnesciali SC Screening e Prevenzione Secondaria, Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica ISPRO, Firenze; Eugenio Paci Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, Sezione Firenze; Roberto Satolli, Giulia Candiani Zadig, Agenzia di editoria Scientifica,

Milano; Mario Valenza, Liliana Costa U.O.S. Screening Mammografico dell'ASP di Palermo; Lorenzo Orione, Bruna Belmessieri, Vanda Marchiò Centro Screening Cuneo; Cinzia Campari, Stefania Caroli, Roberto Cosimo Faggiano S.S. Screening Oncologici - Azienda Unità Sanitaria Locale - IRCCS di Reggio Emilia; Silvia Deandrea, Anna Silvestri, Daniela Luciano UOC Medicina Preventiva delle Comunità - Screening, UOS di Milano, ATS Milano Città Metropolitana.

Finanziamento AIRC IG2015-17274



# Corri la Vita! XVII Edizione

Domenica 29 settembre 2019



Dopo il record di raccolta fondi e di iscrizioni dello scorso anno, **domenica 29 settembre torna Corri la Vita**. La manifestazione ideata da **Bona Frescobaldi**, festeggia la sua XVII edizione ed è ormai diventata uno degli appuntamenti più attesi e partecipati dove sport, cultura e rispetto dell'ambiente si uniscono al servizio della solidarietà, promuovendo la raccolta di fondi per progetti dedicati alla **cura e prevenzione del tumore al seno**.

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.

Il "testimonial grafico" sarà una delle opere più celebri di Andrea del Verrocchio, maestro di Leonardo: ad indossare la maglia 2019 sarà infatti il **Putto con delfino**, statua bronzea conservata a Palazzo Vecchio ed oggi esposta a Palazzo Strozzi in occasione della mostra "Verrocchio, il Maestro di Leonardo". Obiettivo della raccolta fondi 2019 è continuare a finanziare il **Progetto EVA**, promosso e messo a punto dall'Associazione Corri la Vita Onlus in collaborazione con la LILT, per sostenere le donne malate di tumore rispetto alle problematiche legate alle conseguenze delle cure nell'intera Area Vasta Fiorentina (Firenze, Prato, Empoli, Pistoia).

Oltre a questo, verrà garantito il sostegno ai tre progetti storici: **Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt** di Villa delle Rose, **FILE Fondazione Italiana di Leniterapia** e **SenoNetwork Italia**, portale che riunisce le Breast Unit italiane.

Dal **2 settembre** sarà possibile iscriversi alla manifestazione ed assicurarsi una delle ambite magliette firmate da **Salvatore Ferragamo**, tra i più grandi sostenitori dell'iniziativa.

La versione 2019 della maglia è di colore **rosa** ed il suo packaging è totalmente biocompostabile, come anche i bicchieri che verranno usati durante le soste dei corridori.

I partecipanti potranno scegliere tra due nuovi per-

corsi diversificati per gradi di difficoltà: uno di circa 11 km e un secondo itinerario di 6 (costellato da una serie di tappe di carattere culturale con le guide dell'**Associazione Città Nascosta**), che si snodano tra scenari inediti e scorci mozzafiato studiati *ad hoc* per godere delle bellezze uniche che ci sono a Firenze.

A questo si aggiunge, come da tradizione, la possibilità di visitare gratuitamente alcune mostre e musei nel pomeriggio semplicemente indossando la maglia di Corri la Vita 2019 o esibendo il certificato di iscrizione. Un modo di unire cultura, sport e solidarietà che da sempre contraddistingue l'iniziativa.

I protagonisti del mondo dello spettacolo, dello sport e della cultura sono stati fin dalla prima edizione testimonial appassionati dell'iniziativa, tra gli altri: Hugh Grant, Rupert Everett, Sting, Ligabue, Paolo Conte, Andrea Bocelli, Jovanotti con Saturnino, Valentino Rossi, Pierfrancesco Favino, Gianni Morandi, Fiorello, Marco Mengoni e molti altri.

**I primi testimonial che hanno indossato la maglietta 2019** sono Amanda Lear, icona pop internazionale che ha inviato personalmente la fotografia dalla sua casa di Parigi, il regista Luca Guadagnino protagonista agli Oscar nel 2018 con *Chiamami col tuo nome*, Stefano Massini autore della "Lehman Trilogy" e consulente artistico del Piccolo Teatro di Milano, Beatrice Venezi giovanissima direttrice d'orchestra, Angela Rafanelli attrice e simpaticissima "Iena" alla tv, oltre ai cantanti Alessandra Amoroso ed Enrico Nigiotti, i "giallisti" Carlo Lucarelli e Marco Vichi con lo scrittore e speaker radiofonico Fabio Marelli.

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

**Sabato 28 e Domenica 29 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.**

## Visite di prevenzione in piazza



## Partecipare a CORRI LA VITA è semplice:

1. Decidi se iscriverti al **percorso breve** (circa 5,5 km) oppure al **percorso lungo** (circa 11 km).

2. Il contributo minimo per partecipare è **10 euro a persona**.

Per tutti i minori la scheda di partecipazione deve essere firmata da un genitore. 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 ad alcune mete culturali.

3. Recati nelle sedi indicate dal **2 al 26 settembre** dove potrai iscriverti consegnando l'apposita scheda allegata debitamente compilata. Riceverai il **pettorale\*** e la **maglietta\*** offerta da Salvatore Ferragamo.

4. Il **29 settembre** presentati con buon anticipo ai varchi di ingresso a piazza Vittorio Veneto per il necessario "riscaldamento" e per essere pronti alle **8,45 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.

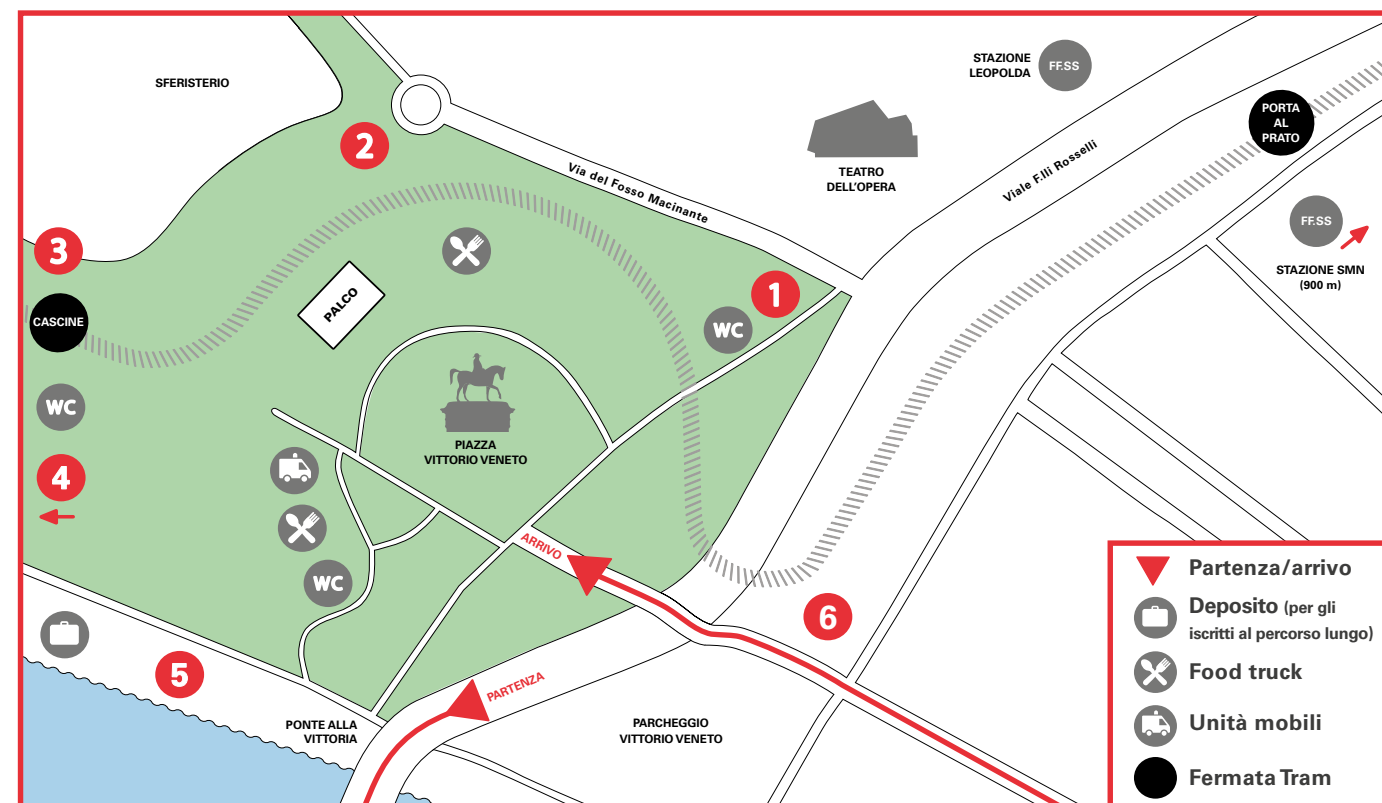
6. L'evento continuerà per l'intera giornata, con la possibilità di visitare tante **mete culturali!**

**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 Musicale Fiorentino o in treno

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

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

**4 Varco** per chi arriva dalla passerella dell'Isolotto o in tramvia alla fermata "Lincoln"

**5 Varco** per chi arriva dall'Oltrarno attraversando il 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 8,30 alle 11,30.

N.B. Al momento della stampa la piantina è in fase di definizione. Vi invitiamo a consultare il sito [corrilavita.it](http://corrilavita.it) per rimanere sempre aggiornati.





# Tornare a volare

## Il sostegno del CeRiOn per affrontare la malattia

**È** dal 2005 che è nato a **Villa delle Rose** il progetto, audace e bellissimo, di una riabilitazione oncologica integrata, di una riabilitazione che riesca a farsi carico dei bisogni fisici, emotivi, relazionali ed esistenziali delle persone che affrontano la malattia oncologica. Grazie all'accordo tra **ISPRO - Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica e LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Firenze**, e grazie al contributo che ogni anno ci destina **Corri La Vita**, al **CeRiOn - Centro di Riabilitazione Oncologica** possiamo prenderci cura dei pazienti, corpo e mente, sogni e bisogni, circondati dal verde delle

ra creativa, Lettura condivisa e Teatroterapia. Dopo tanti anni di esperienze emozionanti e sulla scia della meravigliosa storia di dragon boat delle nostre **Florence Dragon Lady-LILT**, abbiamo pensato di uscire da Villa delle Rose per immergerci nella natura e attingere nuove energie... così **sono nati i gruppi della barca a vela e delle camminate**. Siamo andati ben oltre le stanze, siamo andati là dove le anime si curano tra vento e radici...

Una delle anime della psico-oncologia del CeRiOn è la **dottorssa Alice Maruelli**. Alice ci ha detto: «Il nostro compito come psico-oncologhe è di riuscire a sostenere nell'urgenza un dolore incontenibile e nello stesso tempo aiutare la persona a proiettare se stessa in un spazio "altro", uno spazio di speranza e condivisione, che è il cerchio dei nostri gruppi, dove le paure sono narrabili e le lacrime si trasformano in abbracci. Ogni volta che incontriamo una persona con diagnosi, siamo testimoni della possibilità del cambiamento, seguendo i bisogni di chi ascoltiamo e personalizzando la cura».

### Giuliana

Percorrere quel breve tratto in salita, sotto un sole feroce, senza riuscire ad alzare lo sguardo oltre il mezzo metro che mi stava davanti... sembrava l'unica dimensione nella quale potevo vivere nell'estate del 2016. Scoprire di avere un carcinoma al seno quel 12 agosto aveva improvvisamente ristretto il mio mondo, anche il mio respiro sembrava non andare oltre la superficie e mettere a fuoco il contorno del mio vivere pareva impossibile.

Sono stati giorni terribili, chiunque potrà dirvelo, e chi ha avuto la fortuna di reagire con spavalderia si è trovato a scontare questo passaggio con ritardo e con stupore. L'unico sollievo le carezze, al corpo e alla mente dolenti, che le fisioterapiste, le psicologhe, le volontarie e persino le ragazze dell'accettazione di Villa delle Rose ci hanno regalato. Hanno disegnato per me un percorso dentro alla foresta spinosa e ostile della malattia, convincendomi che era possibile trasformarlo da sentiero buio ed accidentato a viottolo erboso e tiepido.

Il Gruppo d'Incontro per esempio, è stato il primo al quale ho partecipato, su consiglio della mia psicologa di riferimento ed è stato un'illuminazione. Sentivo fortissimo il bisogno di riflettermi in altre che come me si trovavano nel gorgo della malat-

tia, convinta che specchiarmi nei loro occhi mi avrebbe aiutato a comprendere, a sopportare, a tornare a respirare. E così è stato. Ho compreso che pur avendo un percorso lungo e complicato davanti, avrei potuto trovare consolazione e supporto attraverso esperienze tipo l'Arteterapia e strumenti indispensabili grazie ai Gruppi di Rilassamento e Mindfulness, fino alla poetica dell'esistenza del Gruppo di Logoterapia e di Scrittura Creativa. Se qualcosa posso dire di aver imparato frequentando i gruppi a Villa delle Rose è che le parole non dicono abbastanza e che niente è ciò che sembra. Posso presentarmi con animo aperto e scoprire quante assonanze esistono in ogni nuova esperienza, quanti cammini del tutto inaspettati e fantastici sono pronti per chiunque voglia far frutto della propria curiosità, quante occasioni di abbinare le giuste parole ai nostri modi istintivi e scoordinati di trovare sollievo possiedono e ci offrono gli psicologi della LILT e dell'Associazione La Finestra.

Eppure credetemi, il momento più difficile non è stato presentarsi in un nuovo gruppo, il momento più difficile è stato accettare le parole "è il momento, adesso sei libera di andare" che definivano come superato lo stato di allarme rosso ed il passaggio ad una nuova normalità, per la quale giuro non mi sentivo pronta. Ma, se posso guardandomi da fuori darmi un consiglio, devo fidarmi, anche questa volta, dello sguardo di chi mi ha seguito, supportato e lo ha fatto per altre centinaia di volte con altre compagne di viaggio venute prima di me.

Se dice che sono pronta, vuol dire che posso volare.

### Liliana

Ancora non so perché avessi tutta quella fretta. La telefonata era arrivata prima di pranzo, il compleanno di mio figlio. Non avevo proprio nessun dubbio, co-



Gruppo vela Lilt

munque, inspiegabilmente, avevo fretta di arrivare. Lo scenario era perfino banale nella sua perfezione: pioggia, novembre, grigio totale. La sedia già pronta davanti alla dottoressa, i volti di comprensione, le parole già dette chissà quante volte in attesa di reazioni diverse. Che fare? Piangere, certo un po'; cercare di capire e sentire rimbalzare sulle pareti quel "perché?" tanto più inutile quanto più risuona come unica risposta "non lo so". Chirurgo, analisi, intervento. No, non ancora, non adesso, la mia testa... non può reggerlo. Uscendo da Villa delle Rose mi ritrovai in mano un promemoria sulla consulenza psicologica. Lo misi via, tra analisi e referti. Me ne sarei ricordata un paio di giorni dopo e telefonai, così, perché qualcosa dovevo pur fare per venirmi in aiuto. Pochi giorni dopo l'intervento conobbi la dott.ssa Alice Maruelli. Alice e basta dentro di me, ogni volta che la penso. Grazie a lei ho capito che la vita continuava nonostante. Ogni donna, è vero, lotta sempre. Mille ostacoli, mille nemici, mille difficoltà. Ma ora, sorprendentemente, prevaleva il desiderio di comprendere, al di là del risolto fisico delle cure proposte. La rete che Alice ha tessuto intorno a me grazie al complesso progetto all'interno di Villa delle Rose, mi ha fatto sentire sicura al punto da lasciarmi

il tempo di comprendere e, ben lontana dall'abbandonarmi alla malattia, ho adottato uno stato di non belligeranza e intrapreso un percorso di conoscenza. Nei nostri incontri individuali, ho apprezzato le piccole conquiste, uno scalino per volta, senza giudizi, senza fretta. Come tutte, sono arrivata con una storia unica, che credevo solo mia e che, invece, avrei imparato a riconoscere nelle storie di tante compagne di strada e di vita.

C'è un luogo comune per cui chi è toccato dalla malattia cambia la propria scala di priorità dei valori. Non è così: cambia il punto di vista se si è disposti a mettersi in gioco. E per farlo bisogna accettare il confronto e il conforto in un gruppo di "donne in rinascita". Ed è proprio vero che sono bellissime le donne in rinascita e sprigionano un'energia tra lacrime, risate (oddio, quanto si piange e si ride in questi gruppi!), confidenze e passi avanti, continui passi avanti. Un ponte, un altro. Senza i gruppi di Villa delle Rose la via verso una nuova vita non sarebbe stata possibile. Le cose non si possono cambiare, ma si può cambiare il modo di guardarle. E soprattutto mai sole. Mai, in ogni percorso.

E in questo risveglio, invece di maledire la sorte, ho imparato a dire grazie.



Gruppo Impronte Lilt



Le psicologhe Lilt di Villa delle Rose

colline fiorentine nella bellissima sede di ISPRO. A Villa delle Rose ogni giorno da quasi quindici anni medici, psicologi, infermieri, operatori socio-sanitari e volontari aiutano a riarmonizzare il corpo ferito, ad eliminare le disfunzioni, a prevenire gli esiti psico-fisici e sociali, a riattivare le risorse emotive. Le **cinque psicologhe della LILT** sono le figure di riferimento per definire e coordinare il percorso di sostegno psicologico che ogni persona potrà fare. Questo percorso **prevede sia il supporto individuale che la partecipazione ai gruppi**: i gruppi ad orientamento corporeo, Yoga e Rilassamento, il gruppo di Mindfulness, i gruppi a mediazione verbale, Gruppo di Incontro e Logoterapia, ed i gruppi espressivi, resi possibili dalla presenza al centro dei terapeuti dell'**Associazione La Finestra**, Arteterapia, Femminile-materno, Musicoterapia, Scrittura





## Quando la passione diventa professione

Intervista a **Leandro Mangani**

**Classe 74, una vita nel mondo dell'atletica... ma chi è Leandro Mangani?** Sono proprietario del negozio L'Isolotto dello Sport in via dell'Argingrosso e allenatore di atletica leggera.



Leandro Mangani (l'ultimo a destra) fuori dal suo negozio

**Un trascorso di atleta niente male: quali sono i risultati che ti sono rimasti nel cuore in modo particolare?**

Sono tante le performance che mi sono rimaste nel cuore. Ho gareggiato per quasi 30 anni e di buoni risultati ne ho ottenuti molti. Sicuramente le migliori prestazioni che ricordo con maggior piacere sono i 7.72m ottenuti a Torino nel salto in lungo e i 16.08m nel salto triplo conquistati in gara proprio nella mia città, Firenze.

**Ed ad oggi il tuo impegno "in campo" non è finito: da atleta a preparatore Atletico.**

Per tutti questi anni ho gareggiato per l'Atletica Firenze Marathon ed una volta finita la mia carriera da atleta, ma non la mia passione per questo meraviglioso sport, ho deciso di restare all'interno della società come allenatore dei salti in estensione. È un'esperienza che mi sta dando grande soddisfazione sia sul piano personale che professionale, dove ho collezionato per ora dei buoni risultati anche a livello europeo, grazie alla grinta e tenacia della mia atleta Jasmine Al Omari.

**La passione per lo sport è divenuta la tua professione: L'Isolotto dello Sport, negozio sportivo specializzato nel mondo del running, punto di riferimento per tutti i podisti fiorentini e non solo. Come è iniziata questa avventura?**

L'Isolotto dello Sport nasce nel quartiere de Le Cure nel 1989, dove ho iniziato ad aiutare in negozio mia madre Hofer Margrith. Ci siamo subito specializzati negli articoli per la corsa e l'atletica e non abbiamo alterato il nostro DNA nel tempo, questo per offrire ai nostri clienti il meglio della consulenza e professionalità.

**Oltre alla vendita ed alla consulenza tecnica, L'Isolotto dello Sport è anche punto d'iscrizione dei più importanti eventi running della città: da dove parte questo impegno?**

Generalmente accogliamo le iscrizioni per tutte le

manifestazioni di Firenze e oltre, questo per dare un contributo a tutto il movimento del podismo che è attivo sul territorio ed un miglior servizio per i nostri clienti.

**Tra gli eventi che supporti dalla prima edizione c'è Corri la Vita, l'evento podistico (e non solo) più**

**grande della città: quali a tuo avviso gli elementi di questa costante crescita e successo?**

Corri la vita è un evento che aggrega, emoziona, incrementa la condivisione e unisce tante persone per fare del bene. Un'occasione per fare movimento, passeggiare per una delle più belle città del mondo ed allo stesso tempo sostenere la lotta contro il tumore al seno. Siamo orgogliosi di poter dare il nostro contributo per questa importante manifestazione.

**Il mondo sportivo fiorentino: molte associazioni e soprattutto molti volontari che, per pura passione, contribuiscono alla realizzazione di importanti eventi. Una realtà importante per la città che inizi a conoscere da vicino.**

Sì, supporto le associazioni sia come punto raccolta iscrizioni, ma anche cercando sponsor, premi per gli eventi e promuovendo le iniziative.

**In questi anni di sportivo hai partecipato a tanti eventi: raccontaci un aneddoto che ti ha fatto emozionare.**

Come ex-atleta, senza dubbio partecipare al corso allenatori di atletica è stato molto coinvolgente. Ho conosciuto ed interagito con persone magnifiche e visto le cose da un'altra prospettiva.

Come titolare de L'Isolotto dello Sport, un evento che mi ha fatto veramente emozionare è stato "8 km alle 8", corsa e passeggiata organizzata proprio da noi. È stato meraviglioso vedere tanta partecipazione da parte della gente.

**Un tuo sogno (sportivo) che ancora vuoi realizzare.**

Partecipare ad una competizione internazionale.

**E parlando di futuro ed a conclusione di quest'intervista...come vedi l'isolotto dello sport tra 10 anni?**

Lo vedo rinnovato e ancora più accogliente, dinamico come gli sportivi.



**11 Giugno.** Giornata di grande emozione per tutta la Lilt. Una delegazione guidata dal Presidente Nazionale Francesco Schittulli è stata ricevuta al Quirinale in udienza dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, che nel suo discorso ha sottolineato quanto la prevenzione giochi un ruolo fondamentale fin dalle scuole. Erano presenti i Coordinatori delle Unioni Regionali Lilt, tra cui il nostro Presidente Alexander Peirano per la Toscana.



**23 Giugno.** Un onore aver ricevuto il Fiorino d'oro conferito alle Florence Dragon Lady Lilt, la nostra squadra di dragon boat composta da donne operate di tumore al seno. Grazie al Comune di Firenze per questo prestigioso riconoscimento che testimonia la forza e il coraggio di donne meravigliose e che dà a tutta la Lilt l'energia e lo slancio per continuare l'impegno a fianco del malato oncologico, in collaborazione con il servizio sanitario regionale.

### 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.**



© istockphoto mabof23

### PUNTO DI ASCOLTO ALLE SIECI SERVIZIO DONNA COME PRIMA

Grazie ad una sinergia con la **Croce Azzurra** la Lilt ha aperto alle **Sieci** un punto di ascolto per donne operate di tumore al seno. È un appoggio per i momenti più difficili e delicati e fornisce in particolare informazioni sulle attività del **Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt** di Villa delle Rose.

Potrete trovare le volontarie del **Servizio Lilt Donna come prima** alla Croce Azzurra delle Sieci il martedì dalle 9.30 alle 18.30.

**Per informazioni 320 9580050**



Primo Lonzi



# App “Lilt FI seno”

**LA PREVENZIONE A PORTATA DI MANO**



**La App che parla  
di tumore al seno  
e prevenzione**

**Disponibile  
gratuitamente  
per iOS e Android  
SCARICALA  
ANCHE TU!**



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE