

# La Nostra Salute



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2020

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



**Prevenire?**  
Ecco la ricetta:  
mangia bene,  
cammina, sorridi  
e butta la sigaretta!

**Settimana Nazionale Prevenzione Oncologica  
18-26 Aprile**

## 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
Susanna Bausi <i>Vice Presidente</i>	Antonio Panti
	Cristina Ranzato
	Rosangela Terrone
Guido Brilli	Letizia Tinti
Paolo Golini	

## 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.





# Editoriale

Presidente Alexander Peirano

## Cari amici,

ci eravamo lasciati nell'ultimo editoriale con l'annuncio delle elezioni per il rinnovo degli organi sociali, strumento che fa della nostra Lilt un ente democratico su base associativa reale, con la partecipazione effettiva dei soci al nostro operato. Ci ritroviamo oggi con un nuovo Consiglio Direttivo, che si è già messo al lavoro con grande impegno. Ringrazio per la fiducia i miei colleghi che mi hanno confermato Presidente e sono orgoglioso di poter proseguire nel dare il mio contributo a questa gloriosa istituzione sanitaria fiorentina. Nella prevenzione, nella cura, nella riabilitazione e nell'assistenza al paziente oncologico in fase avanzata di malattia, continueremo ad impegnarci con determinazione, supportati dal sempre presente riconoscimento delle istituzioni e dalla grande generosità dei fiorentini che sono al nostro fianco da oltre novant'anni. La Lega contro i Tumori di Firenze porterà avanti il suo sostegno al servizio pubblico e impegnerà tutte le sue forze per essere vicina, soprattutto nell'azione concreta, al malato oncologico e alla sua famiglia.

La squadra che mi affiancherà è formata da persone che hanno deciso di mettersi a disposizione dell'associazione con grande slancio e sono onorato di potervele presentare: **Susanna Bausi (nominata Vice Presidente), Guido Brilli, Paolo Golini, Eugenio Paci, Antonio Panti, Cristina Ranzato, Rosangela Terrone e Letizia Tinti.**

Susanna nella prima seduta di Consiglio ha detto una frase molto bella: "Sono qui per restituire un po' di quello che la Lilt mi ha dato durante la mia malattia. Ho ricevuto così tanto da questa Associazione ed ho avuto un sostegno talmente fondamentale, che desidero impegnarmi per aiutare altre persone in questo percorso". Parole che ci riempiono il cuore e che ci danno ancora più forza per affrontare il nostro lavoro.

Guido è persona generosa che sostiene la Lega da tempo. Ospita gratuitamente la nostra unità mobile nella sua azienda e vive il mondo del volontariato da anni anche attraverso la sua amicizia con Firenze Marathon, con cui collaboriamo in tante occasioni. Paolo è uno stimato avvocato che ha dato la sua completa disponibilità per sostenerci in tutte le occasioni in cui è importante avere un parere legale: il volontariato dei professionisti è assolutamente prezioso perché ci permette di risparmiare risorse che potranno così essere investite nei servizi.

Eugenio, epidemiologo di fama internazionale, mi accompagna dal precedente mandato e segue tutti i progetti scientifici della Lega. È stato recentemente nominato Coordinatore regionale Lilt per la Toscana, prestigiosa carica che onora la nostra Sezione e che siamo sicuri svolgerà con grande impegno.

Antonio è un'istituzione nell'ambito sanitario fiorentino e non solo: Presidente dell'Ordine dei Medici per trent'anni, decano della Commissione di Bioetica della Regione Toscana, potrà darci il suo contributo mettendo a disposizione la sua grande esperienza. Cristina è una psicologa psicoterapeuta che come gli altri colleghi ha accettato con slancio di aiutare la Lilt quando le ho chiesto di far parte della lista di nomi per il Consiglio: la grande umanità che l'ha sempre caratterizzata sarà un aiuto prezioso per un'associazione che mette il paziente al primo posto.

Rosangela è nella nostra Associazione fin dagli anni '80: psicologa psicoterapeuta, è esperta di prevenzione, con una esperienza sul campo ai massimi livelli. Ha collaborato a mettere a punto il metodo Lilt per smettere di fumare, adottato poi a livello nazionale.



© istockphoto.narivikk

Letizia è la più giovane del nostro gruppo. Dirigente della Regione Toscana, collaboratrice storica dell'Assessore Stefania Saccardi, darà il suo contributo nei rapporti con le istituzioni e nel volontariato, aiutandoci a costruire il futuro della Lilt che dovrà coinvolgere sempre più giovani.

Un ringraziamento di cuore va anche ai membri dell'Organo di Controllo **Antonietta Donato, Alberto Maria Sabatino e Giancarlo Viccaro** che sono la garanzia della correttezza dei nostri conti e che sono al nostro fianco dal precedente mandato. Hanno confermato la loro generosa disponibilità anche per il prossimo quinquennio e sono loro personalmente grato per l'impegno con cui ci affiancano nella gestione amministrativa di una grande associazione come è la Lega Tumori, che da sempre fa della trasparenza uno dei suoi punti forza. Vi invito a guardare il nostro bilancio 2019 pubblicato sul sito [legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it) e recentemente approvato.

Insomma, una grande e variegata famiglia di cui fanno parte anche i nostri dipendenti, i collaboratori, i professionisti e i volontari, tutti uniti per portare avanti un lavoro importante a sostegno della diffusione della cultura della prevenzione e a supporto del malato oncologico e della sua famiglia, senza mai dimenticare la responsabilità di

operare in nome e per conto di una associazione che ha oltre 90 anni di storia. Grazie a tutti e a tutti buon lavoro.

Come avevo avuto modo di accennarvi nei precedenti editoriali, tutte le Sezioni Lilt d'Italia hanno adeguato i loro statuti su indicazione della Sede Centrale e alla luce della riforma del Terzo Settore che sta diventando pian piano realtà. Sul nostro sito potrete trovare quello della Lilt Firenze recentemente approvato.

Con l'arrivo della bella stagione si rinnova l'appuntamento con la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, promossa dalla Lega Tumori in tutta Italia, che quest'anno si svolgerà dal 18 al 26 Aprile. La XIX edizione sarà ancora una volta l'occasione per ribadire l'importanza di diffondere una vera e propria cultura della prevenzione, compito primario della Lilt da sempre.

Concludo ricordandovi che stiamo per entrare nel periodo di dichiarazioni dei redditi e quindi di 5x1000. A chi dona non costa nulla, ma è uno strumento importante per le associazioni come la Lilt per finanziare le proprie attività. Vi ringrazio se vorrete confermare la grande fiducia con cui ci avete sostenuto negli ultimi anni e che ci ha permesso di incrementare i nostri servizi sul territorio.



Il nuovo Consiglio Direttivo Lilt Firenze



## DA COSA NASCE COSA: IL PROGETTO “SALUTE NELLA COMUNITÀ”

La promozione di Stili di Vita Salutari tra giovani di culture diverse

**N**ell'ambito della prevenzione e degli stili di vita sani, come operatrici Lilt promuoviamo la salute attraverso **progetti con le scuole (studenti e insegnanti), incontri di sensibilizzazione con la popolazione della città, percorsi con giovani sportivi, indagini mediante questionari**, etc. Tra questi appuntamenti spesso si inseriscono le necessarie **riunioni e corsi di formazione**. Queste attività talvolta possono essere molto lunghe e sembrare inutili, ma come si dice “da cosa nasce cosa” e a volte, inaspettatamente, questi stessi momenti possono diventare occasioni che aprono la strada ad esperienze nuove ed interessanti.

*Silvia: diversi anni fa durante una riunione incontrai casualmente una collega educatrice, che non vedevo da tempo. Dopo l'incontro mi parlò di quanto fosse preoccupata per i giovani che seguiva. Fumavano fin da giovanissimi, alcuni bevevano alcolici e spesso avevano problemi con il cibo, mangiando in modo non sano e sregolato. Gli educatori davano loro raccomandazioni, ma non riuscivano a contenere questi comportamenti per la relazione troppo “familiare” che si era creata tra loro. Era necessario un intervento esterno, ma nessun ente pubblico era stato disponibile ad accogliere la richiesta di aiuto e loro non avevano i fondi per rivolgersi ad un servizio privato. Questa storia mi colpì, mantenni i contatti con la collega e volli saperne di più.*

**Chi sono questi giovani?** Si tratta di circa 30 adolescenti, maschi e femmine tra i 12 e i 17 anni, in maggioranza stranieri, ospitati da tre **Comunità Educative del Consorzio Zenit di Firenze** (Casa Silvano, Demidoff e San Filippo Neri), allontanati dai genitori su indicazione del Tribunale dei Minori a causa di dinamiche familiari problematiche. I gruppi variano spesso perché gli equilibri personali e familiari di questi giovani sono molto precari e perché al compimento della maggiore età,

pur troppo, devono lasciare la Comunità. La mattina sono impegnati a scuola, ma nel pomeriggio, e soprattutto nel periodo estivo, sono “persi”: alcuni rimangono in Comunità a guardare la TV, altri a spipolare sul cellulare, altri ancora, i più grandi, escono e ne approfittano per fumare o per bere perché, chiaramente, in Comunità è vietato.

La Lilt, una volta conosciuta la situazione, ha subito accolto la richiesta di aiuto offrendo a questi giovani **incontri periodici sui temi della salute**.

Nel 2012 abbiamo iniziato a parlare con loro di prevenzione del **tabagismo**, poi negli anni successivi abbiamo introdotto la tematica della **sana alimentazione**, argomento necessario e delicato date

le diverse provenienze e culture di appartenenza.

Nel 2018, grazie ai contributi della **Regione Toscana** per il Welfare e l'integrazione sociale, è stato possibile ampliare l'offerta introducendo la **prevenzione del melanoma e la promozione dell'attività fisica**.

Abbiamo proposto un percorso per la promozione di stili di vita salutari, fatto di **in-**

**contri di sensibilizzazione e di momenti esperienziali**: visite dermatologiche per il controllo dei nei (effettuate dalla dermatologa Lilt, dottoressa Lara Tripo), attività ludico-didattiche come quiz a squadre sul tema del fumo (condotti da Silvia), attività sportive (palestra, nuoto, calcio, etc. presso le strutture della zona) e realizzazione di un **“apericena salutare”** come evento finale del percorso (condotto da Simonetta).

Grazie al finanziamento è anche stato possibile rimborsare il costo delle visite mediche e l'acquisto di abbigliamento/attrezzature per le attività sportive.

*Silvia. 1 agosto 2019, ore 18.30: è una calda sera d'estate e con un affiatato gruppo di volontarie Lilt entro nel giardino di una villetta in via Pistoiese. Nel cortile ci sono tavoli apparecchiati, fiori, candele e sopra all'ingresso un cartellone con scritto “Mani in Pasta Lilt Firenze”: siamo a Casa Silvano, una delle*



Un manifesto realizzato dai ragazzi delle comunità



tre Comunità del Consorzio Zenit. Nell'aria c'è fermento, educatori e giovani sono indaffarati a concludere gli ultimi allestimenti: c'è chi finisce di sistemare le sedie, chi si occupa della musica, chi, avendo già contribuito, si rilassa parlando a piccoli gruppi. Per tutti loro è una novità ritrovarsi insieme, accade raramente. Si guardano l'un l'altro, ci guardano, si respira attesa. Sono presenti anche il parroco di Brozzi e alcuni pensionati dell'Associazione "Insieme per Brozzi", che curano gli orti sociali situati presso Casa Silvano. Dopo i saluti, facciamo i complimenti per l'ambiente accogliente che hanno creato e chiediamo dove siano gli altri, compresa Simonetta. Una ragazza ci fa strada all'interno della Comunità, fino alla cucina, dove troviamo una squadra di giovani cuochi impegnati nei preparativi...

**Simonetta:** ce l'abbiamo fatta! Dopo gli incontri in Comunità un gruppetto di ragazzi si è offerto per partecipare alla realizzazione dell'apericena. Ci siamo ritrovati nella sede Lilt di Viale Giannotti e lì abbiamo pianificato il menù: non è stato facile frenarli, facevano a gara nel proporre piatti sfiziosi, a volte tipici del Paese di origine e a volte proibitivi in Comunità per via del costo. Definito il menù abbiamo studiato strategie per renderlo più sano e per ogni piatto sono stati nominati i responsabili della preparazione.

#### **Ecco il menù**

**Antipasti:** hummus di ceci con verdure a bastoncino, pizza al taglio, torta di zucchine e tonno

**Primo:** insalata di riso Venere (o Nerone) con gamberetti, zucchine e menta

**Secondi e contorni:** roastbeef con caponata di verdure, polpo con patate in insalata, fagioli in umido, peperoni ripieni

**Dolci e frutta:** crêpe alla Nutella, torta di mele, cocomero

**Bevande:** acqua per il pasto. Succhi d'arancia, ananas, per il dessert

Il giorno fatidico, grande spesa all'Esselunga e poi di corsa in comunità, per mettere in frigorifero gli alimenti deperibili. I ragazzi erano lì, pronti per l'esperienza. Hanno indossato il grembiule e il cappello da cuoco, hanno lavato le mani e poi tutti all'opera. Lo spazio non era quello di una cucina professionale, ma il grande tavolo centrale ha permesso di organizzare diverse postazioni di lavoro. Ognuno ha messo passione e fantasia in questo evento. I ragazzi hanno presentato i loro piatti agli ospiti della serata con orgoglio e notevole senso estetico, molti hanno assaggiato cibi nuovi e ci sembra che per tutti sia stata un'esperienza arricchente, sicuramente da ripetere!

**Lavorare con loro non è stato semplice:** ci siamo accorte di quanto sia difficile per loro il quotidiano, costretti ad una convivenza non scelta, nella quale incomprensioni (alcuni ragazzi non parlano ancora l'italiano), provocazioni, litigi, tensioni sono all'ordine del giorno. Il nostro obiettivo era quello di passare ai giovani **messaggi di "Ben-Essere" aiutandoli a rafforzare le loro life skills** (abilità per la vita).

Nel nostro piccolo, oltre ad informarli sui temi della salute, abbiamo tentato di facilitare in loro la capacità di lavorare in gruppo, confrontarsi, saper scegliere, assumersi una piccola responsabilità, esprimere la propria creatività, etc. Ci siamo rese conto, come spesso succede, che **se i giovani vengono ascoltati e aiutati a costruire qualcosa che li appassiona veramente, sono disponibili ad "esserci" mettendo in gioco le loro risorse!**

E infine un annuncio: abbiamo ricevuto nuovi contributi dalla **Regione Toscana** per continuare il lavoro nelle Comunità. La prossima estate ci dedicheremo ad un percorso con alcune novità... ma di questo vi racconteremo un'altra volta!



## La Rete Clinica Senologica della Regione Toscana

### Intervista alla **Dr.ssa Manuela Roncella**

**I**n questo primo Notiziario del 2020 affronteremo l'argomento della Rete Clinica Senologica della Regione Toscana. Per questo motivo ho invitato la **Dr.ssa Manuela Roncella**, chirurgo senologo, che da molti anni si occupa del tumore della mammella e che nel 2019 è stata nominata coordinatore della Rete.

**Cara Manuela, nel darti il benvenuto ti chiedo di presentarti e di illustrarci la tua esperienza professionale nell'ambito del tumore al seno.**

Vi ringrazio per avermi invitato. Personalmente ho iniziato a lavorare in questo ambito nel lontano 1990, dopo un primo stage presso l'istituto tumori di Milano allora diretto dal Prof. Veronesi. L'impatto con un'organizzazione centrata sul cancro mammario, con un approccio già allora multidisciplinare, per me chirurgo generale in una realtà omnicomprensiva come quella pisana, ricordo che mi aveva sorpreso ed affascinato. Da allora il mio percorso si è svolto a Pisa, dapprima con una unità semplice chirurgica dedicata nel 2005 e poi complessa nel 2008. Attualmente dirigo il centro multidisciplinare dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana.

**La Regione Toscana è da molti anni attenta alla tematica della diagnosi precoce e**

**dell'assistenza sanitaria per il tumore al seno e nel 2014 è stata tra le prime regioni italiane ad istituire una rete regionale dei centri di senologia. Quali erano gli obiettivi della Rete?**

L'istituzione di questa Rete partiva da un concetto fondamentale cioè il mettere al centro dell'organizzazione sanitaria il paziente. Questo significava or-



ganizzare i servizi sanitari in funzione del percorso di diagnosi e di trattamento che il paziente si trovava ad affrontare e non invece chiedere al paziente di adattarsi alle esigenze organizzative di un determinato servizio.

Nella costituzione della rete dei centri di senologia si era posto come obiettivi quelli di garantire percorsi di diagnosi e trattamento aderenti alle migliori evidenze scientifiche, la promozione e la partecipazione ad iniziative di informazione e comunicazione rivolte ai pazienti, l'adozione di percorsi omogenei per tutti i cittadini del territorio regionale, lo sviluppo della ricerca scientifica in questo settore e la formazione continua

degli operatori sanitari coinvolti.

**All'interno della rete venivano definiti i requisiti dei Centri di Senologia. Ce ne puoi parlare?**

I centri di senologia, meglio noti come Breast Unit, sono modelli organizzativi per l'assistenza alle persone con il tumore al seno a cui dà il proprio contributo un gruppo multidisciplinare di professionisti.

In altre parole, all'interno di un Centro Senologico lavorano i tecnici di radiologia che fanno, ad esempio, le mammografie, i radiologi (coloro che "leggono" le mammografie e fanno le ecografie), gli infermieri con specifiche competenze in questo settore, i chirurghi (compresi quelli che si occupano di

ricostruzione del seno), gli anatomo-patologi (gli specialisti che "leggono" i campioni di cellule o di tessuto), gli oncologi che si occupano dei trattamenti con farmaci, i radioterapisti, i medici nucleari (ad esempio collaborando alla tecnica del linfonodo sentinella), i genetisti (coinvolti nella diagnosi delle malattie su base eredo-familiare), i fisioterapisti (coinvolti sia nella fase di definizione del tipo di trattamento chirurgico che in quella successiva alla chirurgia) e gli psico-oncologici (di grande supporto per la paziente e per i suoi familiari). Questi specialisti sono chiamati a lavorare in gruppo discutendo tutti insieme la situazione di sa-



lute della paziente per valutare il trattamento migliore da proporre. Un altro elemento importante di questo modello organizzativo è stato quello di aver introdotto la presenza del volontariato di settore, il cui compito è quello di collaborare con i professionisti per la completa presa in carico della paziente, rilevandone i bisogni e supportandola durante tutto il percorso.

**Mi sembra di aver capito che furono definiti anche dei requisiti che il Centro di Senologia era chiamato a rispettare, è così?**

Sì, è proprio così. Adeguandosi alle evidenze scientifiche e alle indicazioni nazionali si fissò ad esempio il numero minimo di casi (almeno 150 nuovi casi) di

Fra queste misure sono ad esempio inseriti i tempi di attesa per il trattamento chirurgico o per la radioterapia.

**A distanza di esattamente 5 anni dalla creazione della rete regionale dei centri di senologia nel marzo 2019 la Regione Toscana è tornata ad affrontare l'argomento istituendo la Rete clinica senologica regionale. Perché questa esigenza? Non era sufficiente quanto era già stato fatto?**

Il tumore della mammella è il tumore più frequente nel sesso femminile, in Italia una donna su 8 si ammala, nel corso della sua vita, di questa malattia, ma per fortuna la mortalità è in calo. Gli alti livelli di sopravvivenza della malattia sono certamente

zione regionale, dopo il mio recente incarico, ho potuto constatare che la situazione regionale è una tra le migliori nel panorama italiano, ma si possono fare ancora molte cose utili.

Uno degli obiettivi della Rete è far recepire iniziative messe in atto dalla Regione Toscana relative ai percorsi di sorveglianza dell'alto rischio ereditario, alla gestione della menopausa causata dai trattamenti e a tutte le situazioni in cui la Rete è fondamentale per una adeguata presa in carico delle pazienti.

L'idea è quella di condividere i protocolli di organizzazione e di ricerca al fine di ottenere una certificazione regionale unica a livello europeo che tutti auspichiamo fortemente. Per fare questo è fondamentale un forte impegno della Rete e della Regione Toscana per l'adozione di un sistema informativo adeguato che permetta di recuperare tutte le informazioni necessarie per il controllo di qualità dei percorsi. Il lavoro è molto, ma estremamente interessante ed innovativo e soprattutto doveroso verso le pazienti che curiamo ogni giorno.

“ Il tumore della mammella è il tumore più frequente nel sesso femminile, ma per fortuna la mortalità è in calo ”

cui farsi carico ogni anno. Questo numero minimo rappresenta una garanzia per la paziente perché è dimostrato che centri che gestiscono numeri troppo bassi di casi presentano livelli di qualità inferiori. Inoltre, si stabilì anche un numero minimo di casi che i singoli professionisti dovevano trattare. Per quanto riguarda i chirurghi, ad esempio, ogni chirurgo del Centro di Senologia deve operare almeno 50 nuovi casi in un anno.

**Come si fa a valutare davvero se un Centro di senologia sta lavorando bene?**

I metodi per valutare se un Centro di senologia lavora bene sono molti e già nel 2014, prendendo spunto da esperienze maturate in Europa, si fissarono anche tutta una serie di “indicatori” che avevano come obiettivo quello di misurare regolarmente l'andamento del Centro di senologia.

dovuti alla diagnosi precoce e a trattamenti molto efficaci ed è ormai dimostrato che una gestione organizzata a rete con forte interconnessioni tra i vari ambiti ha contribuito a rendere più efficace la battaglia contro questa malattia anche da un punto di vista della qualità di vita delle pazienti. Nella nuova riorganizzazione sono preservati i principi dei Centri di Senologia, ma si è voluto integrarli in una rete che comprenda i programmi di screening, la gestione del rischio genetico familiare, la riabilitazione post-intervento, il follow up e l'assistenza di fine vita.

**E tu che sei stata chiamata a coordinare questa Rete che compito ti sei trovata ad affrontare? Quali argomenti avete pensato di trattare e quali sono i primi obiettivi che vi siete posti?**

Da un primo esame della situa-

**Cara Manuela, grazie per queste spiegazioni così precise e dettagliate, sono certa che i nostri lettori troveranno questa lettura molto interessante.**



Dr.ssa Manuela Roncella



# Ma insomma, cosa dobbiamo mangiare?

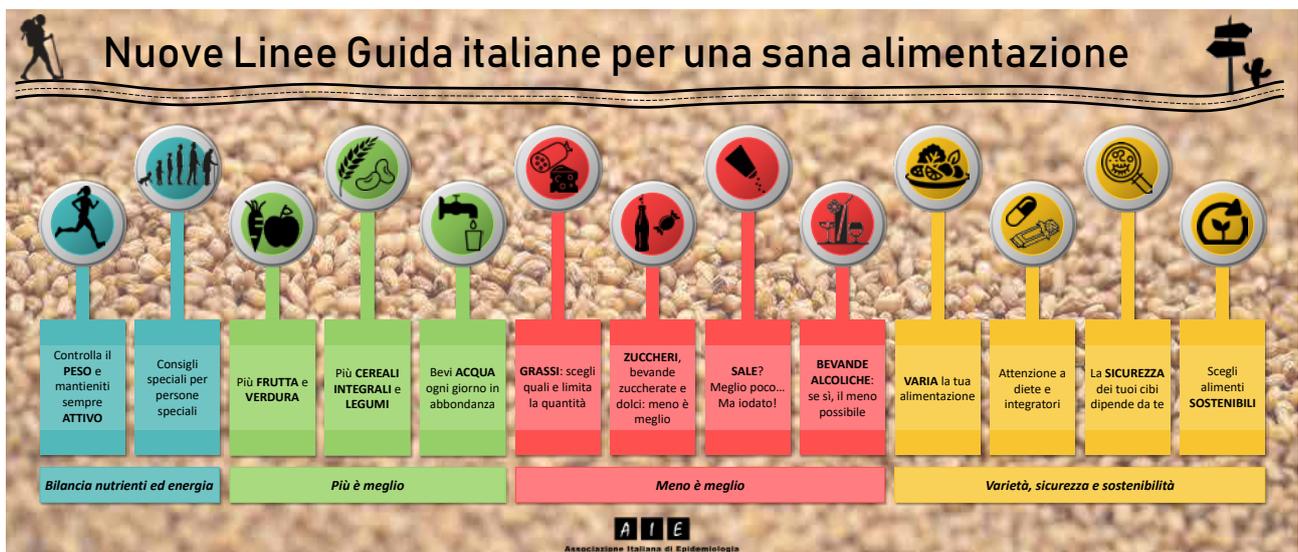
**N**on sapete se dar retta agli influencer, alla TV, al libro di moda, o alle evidenze scientifiche? A volte le notizie presentate dai mass media e dalle reti social colpiscono molto di più delle notizie ufficiali, che spesso si presentano un po' grigie e in sordina. Questo forse è successo anche alle **nuove Linee Guida per una sana alimentazione (LG)**, pubblicate di recente dal **Centro di ricerca Alimentazione e Nutrizione del CREA**, l'ente pubblico che ha il compito di promuovere l'alimentazione sana, anche attraverso la stesura di documenti di indirizzo per la popolazione. Le LG sono uno degli **strumenti ufficiali** che utilizziamo per guidare la popolazione a fare scelte salutari e a districarsi nella giungla di messaggi, spesso fuorvianti, urlati a grande voce da fonti non obiettive e spesso con fini di lucro.

A volte si sente dire che non vale la pena ascoltare le voci ufficiali, perché un giorno ti danno un'indicazione e il giorno dopo ga-

rantiscono che è vero l'opposto. Ma questa è la percezione di chi ascolta o legge le notizie distratamente. Chi si informa un po' più a fondo, nota invece che **le indicazioni scientifiche sono piuttosto stabili nel tempo e coerenti**. Anche il contenuto delle nuove LG non è sostanzialmente cambiato rispetto all'edizione 2003. Non ci sono contraddizioni col passato, vi sono invece **approfondimenti e maggiori evidenze scientifiche**: alimentazione sana e stile di vita attivo proteggono davvero dalle principali malattie non trasmissibili come tumori, malattie cardiovascolari e diabete.

Il documento presenta **14 linee guida**. La prima dice: controlla il tuo peso e mantieniti attivo. **Non ingrassare e fare movimento**, sia moderato che intenso, sono i primi ingredienti per la salute, a tutte le età. Seguono poi gli **alimenti da aumentare**: più frutta e verdura, più cereali integrali e legumi, ogni giorno acqua in abbondanza. Indicazioni semplici,

ma corredate da documentazione, esempi e consigli. **E le cose da diminuire?** Grassi, zuccheri, sale, bevande alcoliche. Per i **grassi** si consiglia di dare la preferenza all'olio extravergine di oliva – l'ingrediente più caratteristico della Dieta Mediterranea - e agli altri oli vegetali: i grassi animali (ricchi di grassi saturi) devono invece essere consumati con molta moderazione. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate**: meno è meglio! Sappiamo che lo zucchero è nel mirino delle autorità di quasi tutti i paesi del mondo. Oltre ad essere il principale responsabile della carie dentaria, è complice dell'aumento di peso che si osserva ormai quasi ovunque, per la brutta abitudine di consumare bibite al posto dell'acqua, per gli snack e i dolci sempre a portata di mano e per tante abitudini scorrette che stiamo abbracciando anche noi, voltando le spalle alle nostre abitudini. Anche il **sale** deve essere ridotto: ne consumiamo molto più di quanto raccomandato. Non basta limitare l'aggiunta di sale nel



Le LG possono essere scaricate dal sito CREA <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>. L'infografica in questo articolo è stata sviluppata dal gruppo "AIE-Prevenzione e Promozione della Salute" e a noi gentilmente fornita dall'AIE stessa (Associazione Italiana di Epidemiologia).

piatto: se compriamo cibo già cucinato, nei bar, nelle rosticcerie, nei take-away, nei ristoranti, nelle mense, consumiamo cibi molto più salati di quelli che prepareremmo noi a casa, ve ne siete mai accorti? È un trucco per farci bere di più e quindi spendere di più in quel locale. E infine le **bevande alcoliche**: spesso le difendiamo, considerandole (almeno il vino) parte della nostra tradizione. Questo è vero, ma il nostro paese ha anche un'altissima incidenza di malattie legate al consumo eccessivo di alcol (es. la cirrosi epatica) e di incidenti legati al suo consumo (incidenti domestici, stradali, violenze). Per non parlare dell'abitudine ormai diffusa tra i giovanissimi di ubriacarsi in occasione di feste o serate in discoteca. Le bevande alcoliche aumentano il rischio di molti tipi di tumore – tra cui il tumore del seno nella donna. Ci sono molti motivi per pensarci bene prima di alzare troppo il gomito.

Le LG passano poi ad un **invito alla varietà, sicurezza e sostenibilità della dieta**. Variare è importante, e le LG aiutano a capire come si possono, a seconda delle età, alternare gli alimenti per costruire un'alimentazione equilibrata e gustosa. Questo è il capitolo chiave per costruire la nostra sana alimentazione, personalizzata. Gli alimenti sono raggruppati, per facilitare la creazione di menù equilibrati. Si raccomanda di alternare, all'interno dello stesso gruppo, le **diverse tipologie di alimenti**, dando la preferenza, all'interno dei gruppi, alle **fonti vegetali**.

1. cereali (soprattutto integrali) e tuberi. Pasta, pane, riso, farro, orzo, quinoa, patate e i loro derivati: fonte di carboidrati complessi, fibra
2. frutta e verdura: fonte di vitamine, minerali, fibra. Pochissime calorie!
3. carne, pesce, uova e legumi: fonte di proteine, mi-

nerali, vitamine (i legumi forniscono anche fibra)

4. latte e latticini: fonte di proteine, grassi, calcio, vitamine

5. grassi da condimento: fonte di acidi grassi e di alcune vitamine

Oltre ai 5 gruppi cardine le nuove LG presentano il gruppo degli **alimenti voluttuari**, quelli cioè di cui potremmo fare a meno. Sono **alimenti con un'alta densità energetica, molto ricchi in zucchero e/o grassi e in alcuni casi ricchi di sale**. Tra questi ci sono gli snack salati e dolci, lo zucchero, il miele, la marmellata, le bevande alcoliche, le bevande zuccherate, le bibite gassate, i succhi e i nettari di frutta, la frutta essiccata o disidratata con zucchero, la frutta sciroppata o candita ed infine, udite udite... le carni trasformate, cioè tutti i salumi, gli affettati ecc. Tutte le carni conservate devono essere consumate solo occasionalmente e in piccola quantità: sono alimenti legati a maggiore incidenza di tumori. Ci sono poi **consigli per vari gruppi di persone**: donne (età fertile, gravidanza, allattamento e menopausa), lattanti, bambini e adolescenti, anziani, sportivi ed atleti. Si parla anche di diete di moda e di integratori, scoraggiando il fai-da-te e gli estremismi. Anche la sicurezza alimentare è importante: igiene in cucina, manipolazione e conservazione degli alimenti, attenzione alla preparazione di conserve casalinghe, lettura delle etichette alimentari sono alcuni dei temi trattati. E per finire la **sostenibilità ambientale**: la riduzione dello spreco e la riduzione degli alimenti di origine animale, che hanno un maggior impatto sull'ambiente, sono le principali raccomandazioni. Una innovazione utile di queste LG sono i box "false credenze". Ecco qualche esempio in basso.

<b>Le verdure: consumare senza olio o altri condimenti grassi</b>	<b>Falso:</b> i grassi di condimento (meglio se olio di oliva) favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili presenti nelle verdure
<b>La frutta ai pasti fa male.</b>	<b>Falso:</b> la vitamina C contenuta nella frutta può aiutare ad assorbire meglio il ferro. La frutta ai pasti può essere un problema solo per chi soffre di problemi di gonfiore intestinale.
<b>Frutta e verdura che vengono da lontano hanno meno nutrienti di quella a Km zero</b>	<b>Falso:</b> la frutta a chilometro zero va bene perché incentiva le produzioni locali e causa meno inquinamento per il trasporto. Per i nutrienti in media non ci sono differenze.
<b>I prodotti senza glutine sono più leggeri e dimagranti.</b>	<b>Falso:</b> i prodotti senza glutine si utilizzano nella terapia della celiachia, una malattia sistemica cronica. Per le persone che non soffrono di questa malattia i prodotti senza glutine sono inutili e costosi.
<b>Lo zucchero di canna è meglio dello zucchero bianco perché meno calorico</b>	<b>Falso:</b> lo zucchero grezzo o zucchero di canna è solo meno raffinato. Il valore calorico è lo stesso. Lo zucchero grezzo non fornisce particolari vantaggi nutrizionali.
<b>Il calcio si può ottenere solo dal latte e dai formaggi</b>	<b>Falso:</b> buone fonti di calcio sono anche alcuni tipi di verdure, come i broccoli e i cavoli, il pesce azzurro (specialmente i piccoli pesci che possono essere mangiati con tutta la lisca), alcuni molluschi e crostacei. Anche il calcio contenuto nelle acque è ben assorbibile.



# Pazienti e medici

## La difficile arte della comunicazione



Image: freepik.com

**L**a diagnosi di cancro è sempre traumatica. È difficile per il medico che la deve comunicare. È ancor più terribile per la persona che la riceve. Ma non è solo il contenuto dell'informazione che entra in gioco: il modo in cui questa comunicazione avviene è parte di fondamentale importanza nel processo di cura. Sappiamo che una buona comunicazione migliorerà la qualità di vita e lo stato emotivo della persona che si è ammala di tumore, aumenterà la sua collaborazione e l'aderenza ai trattamenti medici, renderà più praticabili e superabili gli ostacoli che si potranno presentare. Quando paziente e medico parlano, in oncologia, spesso si apre un momento di frattura, di separazione tra un prima ed un dopo. Da quel colloquio in poi, la vita per quella persona cambierà e per un periodo più o meno lungo non sarà più quella di prima. In questo spazio entrano in gioco non solo inevitabili ambivalenze, ma anche i vissuti personali sia del medico che del paziente, con i loro bisogni

ed i loro desideri. I medici hanno bisogno di informare, ma anche di non dire, di non generare dolore. I pazienti hanno bisogno di sapere e a volte di non sapere; hanno bisogno di essere ascoltati, accompagnati, di essere compresi. Una comunicazione data in modo "sbagliato", magari non sbagliato in assoluto, ma sbagliato per quella persona, lascerà un segno difficile da cancellare e rischia di condizionare tutto il cammino a venire. "Purtroppo - come ci dice **Elisa Grechi**, la psicologa della Lilt che si occupa di formazione proprio su queste tematiche - nonostante la competenza comunicativa sia una componente fondamentale della professione del medico, ancora oggi non viene fatta sufficiente formazione. E troppo spesso i professionisti vengono lasciati soli a gestire la relazione con il paziente e possono contare solo sulle loro inclinazioni personali. Invece, gli elementi di complessità sono tanti. La comunicazione non è solo uno scambio di informazione, ma ha a che fare con il comportamento più in generale, dove molto di

ciò che entra in gioco riguarda modalità non verbali e spesso inconsapevoli".

L'intreccio tra passaggio di informazioni e scatenarsi delle emozioni è a volte davvero difficile da gestire. Nei corsi di formazione cerchiamo di accompagnare i medici e di aiutarli ad individuare la bussola per orientarsi in queste acque agitate.

Come sempre, i racconti che ascoltiamo a Villa delle Rose ci guidano nel nostro lavoro e ci aiutano a mettere meglio a fuoco le zone di vulnerabilità e i punti di forza. Sono racconti di ferite e di rabbia, ma anche di sostegno e conforto, come i due che **Maria e Patrizia** ci hanno regalato.

### Maria

Bisogna curare la persona con la malattia e non soltanto la malattia. Quello che per voi medici è normalità perché è lavoro, per me, per noi non lo è stato o non lo è; ma questo dovrete saperlo, come dovrete sapere, imparare, che le parole hanno uno specifico



significato, un peso, che prima di disperderle nell'aria forse è bene contare fino a dieci, affinché le parole non vengano sporcate.

Ho impiegato mesi per trovare un equilibrio, mesi a lavorare su me stessa, mesi per contenere ansia e paura. Mesi, ma sono bastate tre parole dettemi da una dottoressa, per piombare nella desolazione, nell'amarezza, nell'afflizione.

Ultime chemio, chiedo cosa devo fare, cosa devo aspettarmi.

"Lei deve sperare!" è stata la sua risposta.

Ho la consapevolezza di quello che potrebbe accadere. So cosa significa cancro. Ma tanto cinismo, tanta strafottenza, tanta cattiveria rivolta verso una persona fragile proprio non me l'aspettavo. Da lei avrei voluto sentire le parole dettemi poi da un altro medico e da un'altra dottoressa che ho consultato: "Signora, se ci sarà un problema lo affronteremo. Lei ora deve tornare a vivere."

La prima dottoressa, con quel suo verbo, con quelle tre parole, ha rovinato tutto il mio "lavoro", incurante delle conseguenze.

Ma cosa avete nella testa? Cosa? Quella mattina ho dovuto chiamare il mio compagno e una mia amica perché non riuscivo a smettere di piangere.

Io vorrei mettere voi dall'altro lato della scrivania.

Io vorrei mettere voi.

Manca un approccio al paziente volto anche al suo benessere psicologico, come ho riscontrato più e più volte in alcuni medici.

Manca la disponibilità e la propensione verso l'altro, da parte dei chirurghi.

Voi medici mancate, perché dovrete essere la nostra prima medicina. Dovreste, ma non sempre lo siete. Ci affidiamo a voi, confidiamo in voi, noi che siamo vulnerabili, noi turbati, disagiati per la nostra debolezza, terrorizzati per il futuro nostro e delle nostre famiglie.

Voi mancate.

Voi mancate e per questo, "grazie" a quelle tre parole, ho deciso di lasciare il primo ospedale e di

farmi seguire in un'altra struttura dove malato e malattia hanno lo stesso peso, la stessa importanza. Voi mancate e questo deve esservi chiaro.

Devo il mio ringraziamento e la mia stima al personale infermieristico e alle OSS. Spero che le mie parole possano servire.

### Patrizia

Mi chiamo Patrizia e nell'ottobre 2015 mi sono scoperta un carcinoma infiltrante maligno al seno sinistro. In seguito ho effettuato intervento chirurgico per l'asportazione, chemioterapia e radioterapia, sono stata messa in menopausa oncologica ed ho iniziato il protocollo con il farmaco per i successivi 5 anni ed i follow up.

Nell'aprile del 2019, quasi per caso, mi hanno detto che avevo una massa dietro al bulbo oculare destro che, a seguito della biopsia, è risultato nuovamente un tumore, lo stesso del 2015.

Dopo esami total body sono emerse metastasi ossee in varie parti del corpo che ho trattato con Cyberknife e radioterapia, successivamente con farmaci antitumorali e chemioterapia biologica.

Proprio per questa mia situazione, nel corso degli anni, sono molti i medici con cui mi sono dovuta rapportare e in sincerità ho trovato quasi sempre molta professionalità e sensibilità in loro, anche se in ognuno a suo modo.

Forse sono stata fortunata, ma come paziente credo che la comunicazione con i medici a volte possa essere faticosa, vista anche la carica emotiva con cui noi pazienti arriviamo ai colloqui.

Ricordo ad esempio il momento in cui il senologo mi comunicò che avevo un tumore al seno, mi apparve come una persona odiosa e fredda che con poche parole mi spezzava la vita, in realtà qualche tempo dopo mi resi conto che quelle sue poche parole, le avevo udite solo per i primi secondi, poi dalla paura e dalla disperazione non avevo sentito più nulla.

Non sentii invece come quel medico ci aveva dato subito tutte le indicazioni necessarie per andare al Cord, dicendoci anche "non c'è fretta, ma se andate oggi che è venerdì, guadagnate una settimana".

Da allora i controlli del seno li faccio sempre con lui.

Ricordo bene il chirurgo della maxillo-facciale quando mi consegnò l'istologico della biopsia, tra l'altro da lui eseguita, e mi comunicò che era lo stesso tumore, era metastasi e che aveva una collocazione rarissima. Io lo ascoltai e subito dopo scoppiai a piangere, mi sono aggrappata a lui e lui mi abbracciò dicendomi "ha ragione signora, pianga". Quel medico che ha avuto tempo per un abbraccio. A tutte le mie domande o richieste fatte in seguito si è sempre reso disponibile tramite mail e al bisogno mi ha ricevuto la mattina presto prima di entrare in sala operatoria oppure mi ha affidata a suoi colleghi.

Poi vorrei portare l'esempio delle miei oncologhe. Una può sembrare poco empatica e quasi distaccata, ma nei momenti in cui la malattia si è aggravata, lei è sempre stata presente, si è attivata velocemente su tutti i fronti, mi ha riportato con i piedi per terra quando io invece non li avevo più, e questo non rassicurandomi con false speranze o illusioni, ma spiegandomi quello che lei avrebbe fatto per me.

L'altra invece spiega ogni cosa nei minimi dettagli, traducendo il "medichese" in termini comprensibili a noi comuni mortali e crede nella comunicazione così tanto da dare il proprio numero per essere sempre reperibile e pronta a togliere ogni dubbio su un farmaco o un effetto collaterale della cura non previsto.

Forse sono stata fortunata, ma davvero noi pazienti a volte ci scordiamo che questi medici sono persone e non maghi, e che sono obbligati a metterci davanti alle realtà più tristi, a notizie paurose e a volte incerte, quando noi invece vorremmo soluzioni e certezze... ma non sono maghi, sono persone come noi.



# Una voce al servizio della passione

Intervista a **Eva Edili**, giornalista e conduttrice radiofonica

**B**uongiorno Eva, una vita nel mondo della comunicazione e delle Radio... come è iniziato il tutto?

Ho iniziato a lavorare in radio all'età di 16 anni ma in realtà già a 5 anni ero immersa in quel mondo. Era il 1977 quando i miei genitori crearono un'emittente. Erano gli anni delle radio libere e Radio Time era il suo nome.

Si trattava di una realtà ben strutturata, anche se la sede era l'appartamento di casa. Quindi posso dire di essere cresciuta con la radio, una passione che mi accompagna da una vita.

**Nella tua carriera hai intervistato tantissimi personaggi famosi? Quale è stata l'intervista che più ti è piaciuta svolgere?**

È difficile, perché tutte le interviste che ho realizzato hanno dei ricordi ai quali sono particolarmente legata. Potrei elencarti tanti grandi nomi, come Tiziano Ferro, Gianna Nannini, Jovanotti, Elisa, Gianni Morandi ecc.. Però un nome che non dimenticherò mai è quello del fiorentino Paolo Vallesi. L'intervista con Paolo del resto è stata la mia prima intervista, avevo 16 anni. Mi presentai con taccuino e domande alla mano... ero davvero terrorizzata! Ecco, da quella volta lì non ho più preparato niente, ho lasciato che fossero il momento, la situazione, le emozioni a guidarmi nel mio lavoro.

“ Dall'entusiasmo della gente che partecipa prendo l'energia per la mia conduzione ”

**La tua esperienza di questi anni ti ha portato ad essere presente in tantissimi eventi... ce ne sono alcuni che di più ti sono rimasti nel cuore?**

La mia esperienza di conduttrice radiofonica/giornalista, unita alla fortuna di lavorare in un grande gruppo come quello guidato dall'editore Pierluigi Picerno (LadyRadio, RDF102.7, Radio Mitology) che ha creduto in me dal lontano 2009, mi ha dato l'opportunità di confrontarmi alla conduzione di tanti grandi eventi di ogni genere.



Eva Edili durante un'edizione di Corri la Vita.

“Corri la vita” è stato ed è un evento che mi sta particolarmente a cuore e che mi emoziona ogni anno. Ritrovarsi davanti 35mila persone è qualcosa di davvero unico.

**Tra gli eventi anche sportivi, quali sono stati i più belli a cui hai partecipato in questi anni?**

Senza dubbio in primis quelli organizzati dalla Firenze Marathon, come la “Guarda Firenze” e la “Notturna di San Giovanni”. Sono sempre molto affascinata dall'organizzazione di questi eventi dove tutto è davvero impeccabile e studiato nei minimi dettagli, per non parlare dell'entusiasmo della gente che partecipa e da cui prendo l'energia per la mia conduzione.

**Speaker ufficiale di Corri La Vita: cosa si prova a “condurre” un palco davanti a migliaia di persone?**

È un'emozione unica e straordinaria, adrenalina allo stato puro. Devo ringraziare il Comitato di Corri la Vita che mi ha scelto, affidandomi, spero anche per le prossime edizioni, questo compito così importante, come la conduzione di un evento di tale portata. Mi sento orgogliosa e onorata e nello stesso tempo ho una grande responsabilità: riuscire a veicolare da quel palco un messaggio importante. Quel giorno è un giorno di festa per tutti, ma non si



deve mai dimenticare il vero motivo per il quale siamo lì riuniti per camminare o correre, ovvero la prevenzione e la raccolta fondi per combattere il tumore al seno.

### **Quali a tuo avviso gli elementi di costante crescita e successo di quest'evento?**

Senza dubbio la grande solidarietà e l'eccezionale partecipazione della gente sono il vero motore di tutto. Poi la presenza durante la manifestazione di personaggi del mondo dello spettacolo e dello sport, che sposano la nostra causa diventando testimonial, è un aspetto che ci aiuta ad uscire anche dai confini regionali.

### **Quanto è importante l'animazione durante quest'evento? E quale secondo te i futuri sviluppi?**

Questo è un evento sportivo-culturale e sociale che racchiude davvero tanti aspetti che non vanno sottovalutati.

C'è un grande lavoro nei mesi che precedono l'ultima domenica del mese di settembre. Professionisti, tecnici, volontari, tutti uniti per un'unica causa: rendere speciale quel giorno per ogni singolo partecipante.

Ogni anno l'intento è quello di alzare l'asticella. Cerchiamo di farlo anche dal punto di vista dell'animazione, invitando personaggi importanti, che oltre alla loro presenza possono regalarci anche quello che sanno fare meglio, come i cantanti che ci rega-

lano piccole performance canore o le madrine (che spesso sono conduttrici nella vita, come Gabriella Carlucci o Mara Venier) cui affidiamo parte della presentazione.

### **Raccontaci un aneddoto che ti ha fatto emozionare in una passata edizione.**

Non riesco a sceglierlo nella mia memoria perché ne ho davvero tanti, però posso dirvi che il momento più emozionante per me è la parte iniziale, lo starter, quando il tutto prende vita... quando salgo la scaletta del palco l'emozione è davvero tanta e il tremolio iniziale della mia voce lo conferma.

### **Attività sportiva e sani stili di vita: quale, a tuo avviso, il ruolo delle radio nella loro promozione?**

La radio accompagna la giornata di ognuno di noi, la radio è immediatezza, velocità ed è uno dei mezzi più importante per veicolare qualsiasi messaggio, anche quello dei sani stili di vita e della prevenzione. Chiaramente ci devono essere sempre dietro professionisti di ogni settore, per dare autorevolezza a quello che viene detto e perché non passino messaggi sbagliati. Per questo collaboriamo anche con la Lilt, associazione che da oltre 90 anni ha esperienza in questo campo.

### **Qualche anno fa, durante la maratona di New York, fu negato l'ascolto di musica durante la corsa, considerato**

### **forma di "doping": come commenti questo episodio?**

Non voglio contraddire chi ha fatto degli studi scientifici arrivando a questa conclusione, ma personalmente non riesco proprio a considerare la musica come una forma di doping.

La musica ha davvero tante funzioni, per me è terapia, relax, energia. Non potrei farne a meno.

### **Hai mai lasciato il palco e partecipato attivamente ad una manifestazione?**

Se intendi manifestazioni sportive, solo da ragazzina non mi perdevi mai una partecipazione alla "Guarda Firenze" con la scuola. Adesso, da più grandicella, non me la perdo mai come presentatrice.

### **Un tuo sogno lavorativo che ancora vuoi realizzare.**

Ma se te lo dico, poi si realizza lo stesso vero? Creare una scuola di radio, dare l'opportunità, a tanti giovani e non, di coltivare questa passione. Non da improvvisati, che iniziano a parlare davanti ad un microfono senza rispettare certe regole che sono alla base di tutto. Non basta secondo me avere una bella voce ed aprire un microfono solo per dire faccio la radio. Non è così che funziona. Oggi tutto si riduce all'apparire perché "fa figo" dire lavoro ad una radio. Bisogna impegnarsi e farsi le ossa per essere dei professionisti veri...

## 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.**





## DARE È RICEVERE

# 5 X MILLE

**Il tuo 5x1000  
per credere  
in un futuro  
senza cancro.**

Per destinare il **5x1000** dell'IRPEF alla lotta contro il cancro, firma nell'apposito allegato dei modelli 730, CU o Unico nella casella riservata al **"Sostegno del Volontariato e delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale"** e scrivi il codice fiscale della **LILT Firenze**

**94051880485**

**LILT Sezione di Firenze ONLUS**

www.legatumorifirenze.it • www.lilt.it

info@legatumorifirenze.it

**Cod. Fisc. 94051880485**

c/c postale 12911509

c/c bancario 55000/1000/00075424

Intesa San Paolo

Iban IT58Y0306909606100000075424



www.legatumorifirenze.it

© fotolia.Robert Koreschke

## BIGLIETTO SOLIDALE

SOSTIENICI  
SCEGLIENDO IL TUO BIGLIETTO DI AUGURI



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

L'intero ricavato andrà a sostegno della lotta contro i tumori. Sostituisci i tradizionali biglietti di auguri con le pergamene della LILT, dove verrà spiegata la tua scelta di condividere con amici e parenti un gesto di grande valore.

Tel. 055 576939



Crediamo  
nel suo **futuro.**  
senza cancro

**Diventa Socio Lilt o rinnova  
la tua quota 2020.  
Grazie di cuore.**



Per rimanere aggiornato sulle nostre attività e sui nostri eventi vai sul sito [legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it) ed iscriviti alla nostra newsletter

Vi aiutiamo  
a diventare grandi.  
**Con la prevenzione.**



[www.legatumorifiirenze.it](http://www.legatumorifiirenze.it)