

# La Nostra Salute



LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2020

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



**Dal 1927**  
**con LILT non sei solo**  
**Soprattutto nei momenti più difficili**

**Il Covid-19 non ha fermato i nostri servizi di assistenza.  
Fai una donazione e sostieni il nostro impegno.**

**Corri la Vita 2020**

27 Settembre - Tra cultura, sport individuale e dirette social

**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
Guido Brillì	Rosangela Terrone
Paolo Golini	Letizia Tinti

**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,

la situazione di emergenza sanitaria internazionale è tale da imporci ancora grande attenzione nella vita quotidiana. Gli sforzi di ogni cittadino nell'attenersi alle disposizioni di sicurezza sono stati e sono tutt'ora decisivi per il nostro Paese ed è grazie ad essi se possiamo guardare con fiducia al futuro. Da un punto di vista sanitario sarà fondamentale riprendere il ritmo degli esami di diagnosi precoce, che inevitabilmente avevano subito un brusco rallentamento, e mettere le cure oncologiche ai primi posti nelle priorità del servizio pubblico.

Come sapete la LILT non si è fermata, neanche nel periodo del lockdown. Questo è stato reso possibile dall'impegno dei nostri operatori e dalla generosità di tante persone che non hanno mancato di farci arrivare il loro sostegno economico, ancora più prezioso in un periodo in cui tutti gli eventi di raccolta fondi sono stati annullati. Sono oltre 90 anni che la nostra Associazione opera su Firenze per dare sostegno al paziente oncologico e alla sua famiglia e i professionisti che negli anni hanno fatto parte della nostra grande famiglia si sono sempre prodigati con competenza e disponibilità per non lasciare solo nessun malato, così come i soci e i sostenitori che hanno creduto nel nostro lavoro e hanno voluto sostenerlo concretamente. Grazie quindi di cuore a tutti.

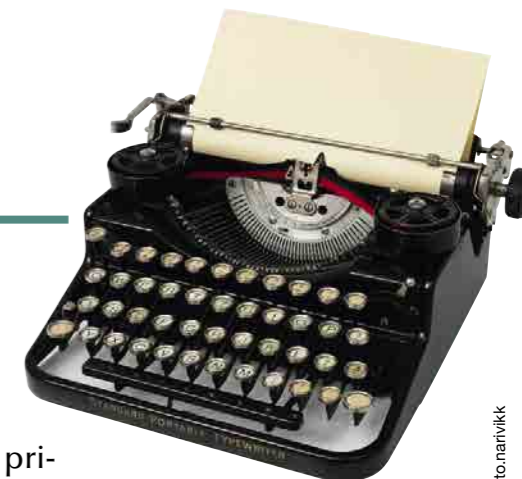
A fine giugno la dott.ssa Maria Grazia Muraca, Direttore del Centro di Riabilitazione ISPRO-LILT a Villa delle Rose, è andata in pensione. Alla cara "Mariella" ho consegnato di persona un piccolo pensiero a nome della nostra Associazione e le ho detto quanto sia stato fondamentale il suo lavoro a sostegno delle donne e soprattutto quanto grande sia l'affetto che ci lega a

lei da tanti anni. È stato un privilegio poter fare un bel pezzo di strada insieme. Colgo anche l'occasione per dare un caloroso benvenuto mio personale e di tutta la LILT Firenze alla dott.ssa Isolina Bracciali, nuovo Direttore Cerion. Abbiamo già avuto il piacere di conoscerla e di apprezzare la sua grande disponibilità e siamo sicuri potremo lavorare insieme al meglio, per continuare questa esperienza unica che è il Cerion.

Settembre come da tradizione è il mese di Corri la vita. La manifestazione, ideata da Bona Frescobaldi, è uno tra gli eventi più attesi e partecipati in Città e si prepara a festeggiare la sua XVIII edizione con una nuova formula. Vi invito a leggere i dettagli nelle prossime pagine del Notiziario e rinnovo la nostra profonda gratitudine a Corri la Vita che ci permette di mantenere il nostro impegno a Villa delle Rose.

Permettetemi infine di ricordare ancora una volta l'importanza di donare il 5x1000. È un aiuto concreto ai nostri servizi e i fondi che ogni anno arrivano alla LILT grazie alle scelte di tantissimi fiorentini, ci permettono ad esempio di acquistare ausili sanitari come letti ospedalieri o carrozzine, di fare prevenzione nelle scuole, di sostenere le spese del nostro ambulatorio per la diagnosi precoce del melanoma e molto altro. Grazie quindi a chi vorrà donarci la sua firma, la sua fiducia, il suo sostegno.

Un caro saluto a tutti voi



© istockphoto.narvikk



# Con un Euro regali un chilometro al Servizio Camo

**Il Servizio Camo** Centro di Aiuto al Malato Oncologico della Lilt Firenze, si occupa di **assistere i pazienti in fase avanzata di malattia**, mettendo loro a disposizione tutti gli ausili sanitari che possono essere di supporto e facilitare l'assistenza domiciliare.

Ogni anno il furgone Camo percorre **oltre 30.000 km** nel territorio di Firenze e Provincia consegnando e ritirando ausili come carrozzine, letti ospedalieri, materassini antidecubito, portaflebo...

**Il Servizio è gratuito per gli utenti** ed è realizzato in collaborazione con le **Unità**

**di Cure Palliative dell'Azienda Sanitaria**, con una Convenzione a totale carico della Lilt Firenze. E infatti obiettivo dell'Associazione sostenere il Servizio Pubblico integrando e arricchendo l'assistenza al paziente oncologico.

Decidere di aiutare il Camo, contribuisce a realizzare **un'attività fondamentale di supporto ai malati oncologici e alle loro famiglie** nel territorio di Firenze e Provincia.

**Ogni euro donato potrà coprire le spese di 1 km percorso.**

**Grazie di cuore.**

© istockphoto, clayib



rubrica

il medico domanda il medico risponde

a cura di Paola Mantellini,  
Direttore S.C. Screening e prevenzione secondaria ISPRO



## Il tumore dell'ovaio

Intervista alla dottoressa **Francesca Martella**, Direttore Breast Unit S.M. Annunziata

**C**ara Francesca, benvenuta nella nostra rubrica. Innanzitutto vorrei che ti presentassi parlando del tuo percorso di formazione e degli impegni lavorativi, compreso quello attuale.

Buongiorno Paola, vorrei iniziare ringraziandoti dell'invito.

Chi sono? Sono un medico oncologo e una donna appassionata del proprio lavoro. Negli anni mi sono occupata di molte cose, dalla clinica alla ricerca. Laureata e specializzata all'Università di Pisa, pur avendo gestito neoplasie solide ed ematologiche, mi sono sin da subito interessata al variegato modo dei tumori femminili, la cui complessità richiede una particolare attenzione e la capacità di condividere e integrarsi con altri professionisti.

Il mio primo lavoro è stato in Piemonte, ma sono rientrata in Toscana, prima all'Oncologia di Careggi e poi, dal 2008, in quella dell'Azienda Sanitaria Firenze, ora Azienda Usl Toscana Centro, all'Ospedale Santa Maria Annunziata, diretta da Luisa Fioletto. Nel 2015, con l'istituzione della Breast Unit, di cui sono Responsabile, e con la collaborazione dei ginecologi, abbiamo sviluppato un gruppo multidisciplinare dedicato alla genetica dei tumori femminili e oggi seguiamo diverse famiglie con predisposizione ereditaria.

**L'argomento di cui vorrei parlare con te è il tumore dell'ovaio. Sappiamo che è una malattia meno frequente del tumore della mammella, ma affligge comunque molte**

**donne ed è quindi importante fare il punto sulle sue caratteristiche e sullo stato di avanzamento dei trattamenti.**

Il tumore maligno dell'ovaio è poco frequente (solo il 3% delle neoplasie nella donna), soprattutto se paragonato al tumore mammario, che da solo rappresenta il 30% dei tumori femminili. Il cancro ovarico è però la 5° causa di morte per tumore nella donna fra 40 e 69 anni. I tumori maligni dell'ovaio, pur rappresentando solo il 15-20% dei tumori ovarici, sono nel 70% dei casi carcinomi sierosi di alto grado, che si presentano già in stadio avanzato nel 90% delle situazioni, con una sopravvivenza

migliorano la sopravvivenza e riducono i sintomi causati dal tumore.

La chemioterapia per il tumore dell'ovaio è consolidata da molti anni, a questa si è aggiunto un nuovo farmaco, cosiddetto biologico, che ha fatto pensare che la prognosi potesse migliorare. Questo farmaco, bevacizumab, inibisce l'angiogenesi, cioè la crescita dei vasi del tumore, ed era ben noto agli oncologi, perché già utilizzato in tumori come quello del colon. Tale farmaco ha esteso di alcuni mesi la sopravvivenza nelle donne con carcinoma avanzato. Più recente innovazione è stata l'introduzione, 5-6 anni fa, dei PARP inibitori. Questi farmaci che si assumono per bocca

“ Il tumore maligno dell'ovaio è poco frequente (solo il 3% delle neoplasie nella donna), soprattutto se paragonato al tumore mammario ”

a 5 anni non superiore al 20-30%. Escludendo un piccolo gruppo di tumori non epiteliali (es. i tumori germinali, frequenti sotto i 20 anni) o non sierosi di alto grado, che hanno prognosi migliore e sono in genere operati, quasi tutti i carcinomi sierosi sono sottoposti a chirurgia e chemioterapia. La chirurgia è il primo trattamento in grado anche di fornire informazioni sul tipo e sullo stadio di malattia. Le pazienti ricevono poi la chemioterapia con platino e taxano. Il decorso di questa neoplasia è caratterizzato dal susseguirsi di momenti di risposta e momenti di ripresa dei trattamenti, che

e non del tutto privi di effetti collaterali, prolungano in modo clinicamente importante la sopravvivenza. La loro efficacia è nettamente maggiore nelle donne portatrici di una mutazione nei geni BRCA. Per la prima volta, la vita si allunga di anni e vi sono pazienti per le quali si può iniziare a parlare di “cronizzazione”.

Per quanto questi farmaci siano molto efficaci e stiano cambiando percorsi e prognosi di queste donne, vorrei sottolineare come l'indicazione debba essere sempre valutata dall'oncologo in base a paziente, stadio della malattia, tipologia tumorale,



precedenti farmaci e strategia terapeutica complessiva del singolo caso.

**Potresti approfondire la questione della associazione tra tumore dell'ovaio, tumore al seno ed ereditarietà?**

La maggior parte dei tumori è di tipo sporadico, cioè insorge in una persona in assenza di una predisposizione ereditaria o familiare specifica. Questo è vero anche per i tumori dell'ovaio. Tuttavia, nel 5-10% dei casi, il tumore ovarico colpisce donne portatrici di un rischio aumentato per la presenza di un'alterazione nei loro geni. Il gene mutato, si chiama BRCA e fa parte del meccanismo di "correzione degli errori al DNA", il che spiega perché la sua alterazione favorisca l'insorgenza del tumore. L'aumento del rischio di sviluppare un tumore ovarico in queste donne è importante: passa dall'1,8% nel corso della vita di una donna non mutata al 40-60% nelle donne portatrici, in base a tipo di mutazione (BRCA 1 o 2) e età. Le persone, *uomini inclusi*, con mutazione BRCA hanno in modo ancor più elevato un aumento del rischio di sviluppare un tumore della mammella (fino all'85%, rispetto al 12% delle donne dalla popolazione generale).

Diventa importante identificare le donne portatrici, perché questo consente di offrire loro interventi di sorveglianza attiva o trattamenti in grado di ridurre il rischio individuale.

La Toscana ha recentemente emanato una delibera che rende gratuiti i controlli in questo gruppo di persone. Considerando però la rarità della mutazione, solo poche donne hanno motivo per sottoporsi a consulenza e test genetico. È sempre importante evitare richieste improprie, che spesso celano paure e disagi non giustificati. In particolare, il tumore della mammella è così frequente che non basta avere una mamma

o una nonna o una zia con questa malattia per pensare di essere a rischio aumentato. In caso di dubbi, suggerisco di rivolgersi al proprio medico; nel caso invece si abbia già una neoplasia ovarica o mammaria sarà l'oncologo ad indirizzare o meno al test nella tempistica più corretta. Infatti, la conoscenza dello stato BRCA è utile anche per ottimizzare i trattamenti medici e, a volte, chirurgici in entrambe le patologie.

**Al momento non è possibile parlare di screening di popolazione per il tumore dell'ovaio, ma ci sono novità per la diagnosi precoce di questo tumore? Ed in particolare, puoi aggiornarci sulle attività di ricerca in questo campo?**

Lo screening del tumore ovarico oggi non esiste, perché non vi sono metodiche che con "relativa certezza" facciano sospettare o viceversa escludere la patologia in donne asintomatiche. Questo dipende in parte dalla rapidità con cui questo tumore si sviluppa. Molte persone mi chiedono di utilizzare "i famosi" marcatori tumorali per la diagnosi precoce. Tuttavia, in questa neoplasia, il marcatore più utilizzato (*Ca125*) è aumentato in molte condizioni benigne o fisiologiche. Si è visto, su quasi 80.000 donne, che l'associazione di *Ca125* e ecografia transvaginale non solo non raggiunge l'obiettivo dello screening, che è quello di ridurre la mortalità cancro-correlata,

ma determina diversi interventi chirurgici non necessari e complicanze anche gravi.

In questo panorama, si stanno affacciando alcune novità. La prima è quella che studia marcatori alternativi, come HE4, o pannelli di marcatori. HE4 è utilizzato in un algoritmo chiamato R.O.M.A. L'algoritmo stima il rischio che una massa ovarica sia maligna, ma non consente la diagnosi. Sta emergendo poi un gruppo di 6 biomarcatori che si associa alla diagnosi di cancro ovarico molto di più del *Ca125*. Tale pannello è ancora sperimentale, ma la sua elevata accuratezza ne renderebbe interessante lo studio nella sorveglianza delle donne sane ad alto rischio ereditario, come le BRCA mutate. Seconda novità è quella dell'applicazione di biotecnologie innovative, come la spettroscopia, allo studio del profilo di proteine di un soggetto. I pattern proteomici del siero sembrerebbero discriminare la patologia ovarica benigna dalla maligna. In quest'ambito, per esempio, il nostro gruppo, in collaborazione con l'Istituto di Scienze della Vita della Scuola Sant'Anna di Pisa, sta studiando la proteomica salivare al fine di identificare possibili pattern candidati per test di screening.

**Cara Francesca, grazie davvero per il tempo che ci hai dedicato. Sono sicura che i nostri lettori saranno contenti di questo interessante aggiornamento.**



La dott.ssa Martella al centro con il suo staff



## Ho deciso: smetto di fumare. Ma se poi ingrasso?



**S**mettere di fumare è possibile, ma chi ci è passato sa che ci si aggrappa ad ogni cosa, si cercano scuse per ritardare il cambiamento. Uno degli appigli è quello del peso. Si legge spesso, o si sa per esperienza di conoscenti ed amici, che **smettendo di fumare è facile metter su qualche chilo di troppo**. Questo è vero, dati alla mano. Ma smettere di fumare fa talmente bene alla salute che si può correre il rischio di metter su qualche chilo in più. Qui di seguito vedremo insieme come contenere questo aumento e come eliminare i chili di troppo.

un acceleratore: se siamo abituati a tenere l'acceleratore pigiato, il motore gira più veloce e consuma di più. Lo stesso avviene con il nostro corpo: se siamo abituati ad avere un certo livello di nicotina in circolo, il metabolismo è accelerato e consuma più energia. Quindi in sostanza, bruciamo più facilmente quello che mangiamo, senza ingrassare. **Quando smettiamo di fumare, i livelli di nicotina in circolo diminuiscono e il nostro motore inizia a consumare meno** e abbiamo quindi bisogno di meno carburante, ovvero meno cibo o meglio

Quindi riducendo la nicotina in circolo, la fame aumenta.

• **il cibo è più saporito quando smetti di fumare.** Alcuni sentono voglia di alimenti dolci, altri semplicemente trovano così gustoso il cibo, così piacevole sentirne nuovamente il sapore, che non riescono a trattenersi.

• **a volte si confonde l'astinenza dalle sigarette con la voglia di cibo** e si cerca di superare il momento riempiendo comunque la bocca.

• **portare il cibo alla bocca per alcuni sostituisce il gesto del portare alla bocca la sigaretta.**

“ Smettere di fumare fa talmente bene alla salute che si può correre il rischio di metter su qualche chilo in più ”

**Ecco cosa succede quando smetti di fumare:**

• **l'aumento di peso nel primo periodo dopo l'interruzione del fumo è causato da una variazione metabolica.** La nicotina, la sostanza chimica presente nel tabacco e che causa dipendenza, aumenta il metabolismo a riposo del nostro corpo. Come sapete siamo una macchina e come tutte le macchine abbiamo bisogno di energia per far funzionare il motore. Uno stesso motore può consumare più o meno carburante in diverse condizioni. Se il motore va veloce consuma di più rispetto a quando gira lento. La nicotina agisce un po' come

meno alimenti energetici. Per il motore dell'automobile è abbastanza visibile la relazione tra consumo e carburante: se vado veloce dovrò riempire spesso il serbatoio. Se vado più piano, consumo di meno e se continuerò a riempire il serbatoio come prima, il carburante uscirà tutto a terra perché il serbatoio si svuota più lentamente. Sarà più saggio mettere quel surplus in taniche di riserva. Basta farci l'occhio e in breve tempo capirò ogni quanto riempire il serbatoio quando vado piano piano.

• **il fumo può ridurre l'appetito.** Anche questo è provato: la nicotina riduce la fame.

Beh, avendo capito perché si aumenta di peso, ora cerchiamo la strada da percorrere perché questo non avvenga o perché avvenga per un periodo brevissimo per tornare poi ad una situazione di equilibrio.

**Se continuo a mangiare come prima, quel surplus di cibo non consumato di depositerà sotto forma di grasso** e starà lì sui fianchi, sulle cosce, intorno al collo e alla vita, per le emergenze. Questo è proprio ciò che non vogliamo, ma non possiamo neanche mettere la nostra ciccina in taniche di riserva. Ce la dobbiamo portare sempre appresso e la cosa non fa piacere: né per l'estetica, né per il fiato (ogni at-



tività sarà più faticosa), né per la salute, soprattutto cardiovascolare.

E allora che fare?

**Ci sono due strade da percorrere**, ma è importante procedere lentamente, come su una strada di montagna, per non esagerare con troppi cambiamenti tutti insieme:

• **la strada del cibo.**

Gli studi dimostrano che i fumatori in generale mangiano peggio dei non fumatori. In particolare, mangiano meno verdure e frutta e i livelli plasmatici di antiossidanti lo testimoniano: sono generalmente più bassi nei fumatori.

**Ortaggi e frutta sono anche molto poco calorici.** Quindi sono gli ingredienti ideali per impostare bene fin dall'inizio il tuo periodo di cambiamento: aumentare questi e ridurre invece zuccheri e dolci, bibite, bevande alcoliche, alimenti altamente processati, alimenti raffinati (es. pane bianco), formaggi, alimenti densi di energia (lasagne, tortellini, piatti conditi con bechamelle e formaggio, fast food).

Se in più sei un fumatore o una fumatrice non giovanissimo/a, considera che per mantenerti in forma dovresti comunque porre particolare attenzione ad avere sempre nella tua dieta una **buona quantità di proteine** (animali o vegetali) **ad ogni pasto e tanta frutta e verdura fresca.** Condimenti semplici a base di **olio extravergine di oliva e dolci solo quando è festa!**

**Le bevande alcoliche? Meglio evitarle.** E sono proibite fuori

pasto. Se sei abituato a bere vino o birra, bevine un solo bicchiere e solo ai pasti. Ricorda che sono molto caloriche!

**Il caffè? Magari qualcuno in meno rispetto al solito...** L'effetto della caffeina è più potente ora che non fumi. E poi il caffè potrebbe farti venir voglia di fumare, se in passato dopo il caffè accendevi la sigaretta.

• **la strada del movimento.**

Mantieni attivo il metabolismo facendo regolarmente attività fisica. Fai le scale a piedi, cammina invece di prendere l'auto o il bus, vai in palestra o in piscina, pedala, balla, corri... **Il mo-**

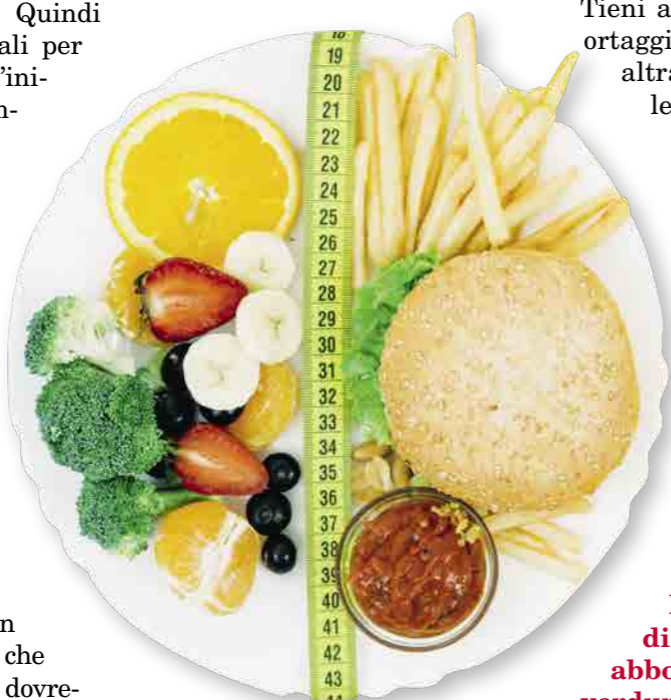


Immagine da: freepik.com

**vimento ti fa bruciare di più e riduce la voglia di fumare.**

Se aumenti la tua attività fisica rispetto a com'era ai tempi del fumo, non avrai bisogno di ridurre la quantità di cibo che mangi. Potrai invece migliorarne la qualità.

In genere è più facile essere co-

stanti sul movimento trovandosi un compagno o una compagna con cui fare attività fisica. In due sarà più difficile inventar scuse per saltare la sessione!

**Allora pronti? VIA!!!**

**Ecco in pratica cosa fare tutti i giorni:**

**Tieni attivo il metabolismo.**

Per cominciare bastano 30 minuti al giorno di attività moderata. Un'attività cioè che ti faccia aumentare il battito cardiaco, ma che ti permetta di parlare. Se ti diverte, scarica una APP che ti guidi, almeno all'inizio.

**Combatti gli attacchi di fame.**

Tieni a portata di mano frutta, ortaggi da sgranocchiare, noci o altra frutta secca. Trova delle attività che ti distraggano in questi momenti: yoga e rilassamento si sono dimostrati ottimi alleati per la cessazione del fumo, in abbinamento con il metodo per smettere che hai scelto. Inventati delle routine piacevoli per il dopo pasto o per altri momenti della giornata in cui eri solito fumare.

**Riduci la tua porzione di pasta, riso, pane, ma abunda con le porzioni di verdura.**

Mastica lentamente e appoggia le posate tra un boccone e l'altro, per dar tempo al tuo cervello di ricevere il segnale di sazietà.

**Il cibo è più saporito** ora che non fumi, ma non vuol dire che ne devi mangiare di più. Gusta ogni boccone, assaporandolo con calma.

# CORRI LA VITA

Combatti il tumore al seno

## Il 27 settembre la solidarietà continua a correre!

**C**ultura, dirette social e sport individuale in nome della solidarietà: durante la "Settimana Europea dello Sport" **domenica 27 settembre torna Corri la Vita.** La manifestazione, cui **LILT Firenze** offre il suo **supporto organizzativo**, è tra gli eventi più attesi e partecipati in città e si prepara a festeggiare la sua **XVIII edizione** con una nuova formula, per continuare a promuovere la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla cura e alla prevenzione del tumore al seno.

Obiettivo della raccolta fondi 2020 garantire il sostegno ai **tre progetti storici**: il Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose, SenoNetwork Italia Onlus e Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus.

Grazie ai fondi raccolti sarà finanziato ancora il **Progetto EVA**, promosso e messo a punto da Corri la Vita Onlus in collaborazione con la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, Sezione di Firenze, per sostenere le donne malate di tumore rispetto alle problematiche legate alle conseguenze delle cure nell'intera **Area Vasta Fiorentina** (Firenze, Prato, Empoli, Pistoia): osteoporosi, fertilità, genetica, menopausa.

Quest'anno non ci sarà la tradizionale corsa cittadina lungo percorsi prestabiliti, ma **verrà promosso lo sport individuale** da svolgere all'aria aperta in compagnia di amici e familiari, con i testimonial di Corri la Vita che si collegheranno nell'arco della intera giornata con **dirette social** attraverso i canali ufficiali dell'evento (Facebook e Instagram ore 9,30, 12,00, 15,00, 18,30).

### Visite di prevenzione in piazza



La mattina sarà dedicata all'**attività fisica**: dopo il riscaldamento in streaming con gli insegnanti della palestra **Firenze Marathon Wellness**, sarà un volto amato da tutti noi a dare lo start ufficiale dell'edizione 2020. Pausa pranzo e poi, grazie alla collaborazione con l'**Associazione Città Nasosta**, spazio alla cultura: la manifestazione dà infatti la possibilità di **visitare gratuitamente più di 30 mete culturali** - a Firenze e in gran parte della Toscana - semplicemente indossando la maglietta ufficiale di Corri la Vita 2020 per facilitare l'accesso alle quali sarà disponibile sul sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) un semplice e pratico sistema di prenotazione "saltalacoda".

Tra le mete sicuramente più speciali troviamo il tour tra le ville medicee di Castello, Petraia, Poggio a Caiano e Cerreto Guidi.

**Dal 1° settembre sarà possibile sostenere la raccolta fondi in tanti punti del territorio oppure online ed assicurarsi una delle ambite magliette firmate da Salvatore Ferragamo**, tra i più grandi sostenitori dell'iniziativa. La versione 2020 della maglia è verde militare ed il suo packaging è totalmente biocompostabile.

Il "testimonial grafico" di questa edizione sarà **Agnolo Doni**, mercante e mecenate fiorentino del XVI secolo ritratto superbamente da Raffaello Sanzio: l'opera, conservata nelle nuove sale della Galleria degli Uffizi dedicate a Michelangelo e Raffaello, è stata scelta in occasione del cinquecentenario della morte dell'artista.

**Info su [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it)**

**Sabato 26 e Domenica 27 Settembre in Piazza della Signoria**, 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.**

**EDIZIONE SPECIALE**  
nel segno dell'arte e dello sport



Fiorino d'Oro della Città di Firenze  
Regione Toscana  
Città Metropolitana di Firenze  
Comune di Firenze  
CONI - Comitato Olimpico Nazionale Italiano  
ADSI - Associazione Dimore Storiche Italiane

## CORRI LA VITA non si ferma!



**Dirette Social**  
9,30  
12,00  
15,00  
18,30

Un nuovo modo per vivere  
una giornata importante,  
dove vuoi e con chi vuoi

**CORRI LA VITA**  
Sabatino Ferragamo

XVIII edizione

# DOMENICA 27 SETTEMBRE 2020 FIRENZE

Una giornata di solidarietà per combattere il tumore al seno  
Oltre 30 mete culturali gratuite per chi indossa la maglietta 2020

**Associazione CORRI LA VITA Onlus**  
CORRI LA VITA è nata per aiutare le donne colpite da tumore al seno e finanzia progetti che riguardano la prevenzione, la diagnosi precoce e la cura di questa malattia.  
I fondi raccolti nel 2020 saranno destinati a sostenere il **Progetto Eva** che interessa l'intera **Area Vasta Fiorentina** (Firenze, Prato, Empoli, Pistoia) nella lotta contro il tumore al seno e l'assistenza ai pazienti oncologici, a ciò si aggiunge il sostegno, in collaborazione con **LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Firenze**, al **Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose**, a **FILE Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus** e a **SenoNetwork Italia Onlus**, portale che riunisce le **Breast Unit** italiane.

**MAGLIETTE dal 1 al 24 settembre 2020**  
Online sul sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it) per riceverla a casa  
**LILT Firenze** Viale D. Giannotti, 23  
**Firenze Marathon** Viale Fanti, 2  
**L'Isolotto dello Sport** Via dell'Argingrosso, 69 A/B  
**Ottica Fontani** Viale Filippo Strozzi, 18  
**FILE** Via San Niccolò, 1  
**Universo Sport** Via Masaccio, 201  
**Universo Sport** Via Sandro Pertini, 36 / Viale Guidoni  
**Game7Athletics** Piazza Duomo, 6/r  
**Game7Athletics / I Gigli** Via San Quirico, 165  
**Mercato Centrale** Piazza del Mercato Centrale  
**Erboristeria Natura Verde** Via Gioberti, 52/r  
**Last minute venerdì 25 e sabato 26 settembre (ore 10/17)**  
Via Martelli/Piazza Duomo

**Donazioni**  
Donazioni a **CORRI LA VITA** possono essere fatte tutto l'anno  
c/c bancario 68471100000004768  
Banca Intesa San Paolo  
intestato a **CORRI LA VITA Onlus**  
IBAN: **IT9410306902887100000004768**  
BIC: BCITITMM  
**INFORMAZIONI**  
[info@corrilavita.it](mailto:info@corrilavita.it)



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



rubrica  
**VOCI**

a cura di Giovanna Franchi,  
Responsabile Servizio Psico-Oncologia della LILT presso Villa delle Rose



# Grazie Mariella!

Il nostro saluto alla dott.ssa Muraca che va in pensione

**N**on è facile per me parlare della dottoressa Maria Grazia Muraca, che va in pensione. Potrei farlo facilmente descrivendone il magnifico profilo professionale, la sua storia di medico, la sua carriera dentro ISPRO. Ma è invece della nostra, della mia "Mariella" che voglio parlare. Complice di tante



La dottoressa Muraca, a sinistra, insieme alla dottoressa Franchi.

battaglie e di tante avventure. Con la sua grande capacità di integrare rigore scientifico e creatività, attenzione prudente e coraggio, sguardo lungo sul futuro e concentrazione sul presente, ha accompagnato centinaia e centinaia di persone ammalate di tumore nel difficile, ma anche appassionante percorso di recupero e di riabilitazione. Ha avuto l'audacia di immaginare una riabilitazione della persona nella sua interezza, quando ancora quasi nessuno pensava ad una specificità della riabilitazione oncologica. E tutti quelli che si sono affidati alle sue cure, hanno sperimentato come, senza mai rinunciare ad uno sguardo professionale attento ed a tratti anche severo, è stata capace di arricchirlo di umanità e simpatia, di prendersi cura della persona che aveva davanti in tutti i suoi aspetti, corporemente sogni e bisogni. Nelle ultime settimane che ha lavorato al CeRiOn, abbiamo ripercorso le tante avventure che abbiamo attraversato insieme, nel costante sforzo di integrazione fra le regole del servizio sanitario pubblico, ISPRO, e la duttilità del volontariato della LILT, alla ricerca di modi sempre nuovi e più efficaci per arricchire il cammino della riabilitazione. Avventure frutto di lavoro, di fatica, ma anche di tanto divertimento e di tanta passione. "A te da me" questo è stato il nostro modo di condividere per mail i tanti pensieri, documenti, progetti che in questi quasi quindici anni gomito a gomito

hanno accompagnato il nostro lavoro. Adesso mi mancano queste mail, ma sono felice di pensarla a riposarsi nel suo bel mare di Calabria. E le ricordo che può essere fiera di aver seminato tanto, di avere costruito il CeRiOn su basi così solide, che andrà avanti negli anni futuri senza mai perdere di vista i suoi insegnamenti. Ma

ascoltiamo la voce delle "sue donne" che vogliono mandarle un messaggio di affetto e di nostalgia. Ne abbiamo scelte alcune tra le tantissime che sono arrivate.

### Elisabetta Borghi

Il mio primo incontro con la dottoressa Muraca risale al febbraio 2014. La visita si svolse in maniera molto professionale, con un distacco scientifico e anche un po' "ruvido" e mi mandò via con un pacco di moduli da compilare e riportare indietro, oltre alla raccomandazione secca "e quella protesi se la metta, altrimenti le viene anche la scoliosi". Me ne uscii turbata. Ebbene: mi sbagliavo di grosso! Spesso, durante le sedute di fisioterapia, veniva a vedere come stava andando la situazione. Le prime volte la mia sensazione era quella di quando al Liceo entra il preside in classe, ma ero entrata in confidenza con la fisioterapista e a volte ci trovava che stavamo ridendo come pazze per battute e aneddoti che, una volta resa partecipe, facevano ridere anche lei. Un anno esatto dopo l'intervento sviluppo il linfedema e torno al Cerion. In questa occasione la dottoressa Muraca si adoperò come neanche una sorella avrebbe fatto. Da allora Villa delle Rose è diventata per me un punto di riferimento fondamentale e benedico ogni giorno che passa di vivere

LaNostraSalute



a Firenze e di avere a disposizione tale eccellenza.

La dottoressa Muraca mi ha sempre seguito e sostenuto durante il mio impervio percorso e il suo modo diretto e schietto di parlare, senza tanti preamboli, lo trovo una virtù impagabile. Personalmente adoro la franchezza e la dottoressa Muraca ne è un esempio.

In questi anni ho ben capito che la dottoressa Muraca era il pilastro della struttura e quando mi è stato detto che sarebbe a breve andata in pensione, mi sono egoisticamente cadute le braccia.

Per lei sono contenta, si merita di godersi il più che meritato riposo, spero che possa usare il tempo libero che avrà a disposizione per divertirsi e fare tantissime cose per sé, lei che si è sempre spesa così tanto per gli altri. E nonostante mi dispiaccia non poterla più vedere in giro per gli ambulatori, sono orgogliosa e fiera di aver avuto l'opportunità di conoscerla, di essere stata curata e seguita da lei.

Buona vita, dottoressa Maria Grazia Muraca, è l'ora che tu ti prenda la vita per te!

#### Osella Tanzini

13 Giugno 1987. Il percorso era stato più lungo del previsto. L'ansia che mi faceva battere forte il cuore non era passata e non vedevo l'ora che tutto finisse velocemente. Dovevo essere operata al seno per carcinoma mammario bilaterale, per cui l'intervento sarebbe stato più complesso e lungo del previsto. Giunta nel reparto Universitario di chirurgia senologica dell'ospedale di Careggi, mi resi subito conto che nel "codazzo" di coloro che indossavano il camice bianco (ce n'erano circa una decina), una giovane specializzanda si distingueva per la sua umanità, disponibilità e per il suo spirito sempre pronto a fare tutto ciò che le veniva richiesto, correndo instancabilmente per i

lungi corridoi della corsia. Per tutto il tempo della mia degenza in ospedale (tre settimane) la vedevo sempre a disposizione di chi aveva bisogno di lei. Si stabilirono buoni rapporti tra noi e per vari motivi, sempre legati alla salute e al mio volontariato presso il servizio Donna Come Prima della LILT, ho avuto modo di seguirla in tutto il suo percorso professionale ed ora che è arrivata al momento della pensione, al meritato riposo lavorativo, mi sembrerà davvero strano non trovarla più, nella sua divisa bianca, ad accogliere con il suo sorriso le donne bisognose delle sue cure, me compresa, ma è così che vanno le cose.

Cara Mariella, grazie per tutto quello che hai fatto per me, per il tuo affetto, per la tua professionalità e per il tuo occhio sempre attento ai miei bisogni. Ti auguro tanto bene. Con sincero affetto.

#### Damaris Sirri

Come figlia di Osella, posso anch'io testimoniare tutto ciò che mia madre ha scritto.

Ho avuto modo di essere seguita dalla dottoressa Muraca in seguito ad un intervento di carcinoma mammario e anche per me Mariella è stata un grande e valido sostegno. Di lei ho potuto apprezzare tante cose che porterò sempre nel mio cuore. Grazie carissima Mariella per tutto quello che hai fatto e per quello che sei stata per me nel corso degli anni. Ti auguro con tutto il cuore un felicissimo periodo di pensione. Un forte abbraccio.

#### Cinzia Filippini

Non vado mai su Facebook, ma la sera del 18 giugno scorso, quasi per caso, mi sono collegata. La prima notizia apparsa era un post della LILT in cui la dott.ssa Muraca ringraziava per i messaggi ricevuti in vista del suo

pensionamento. Confesso di aver avuto un attimo di sconforto.

Ho ripensato ai quasi dieci anni di conoscenza. Non un semplice rapporto medico-paziente, ma qualcosa di diverso; quando si attraversa l'esperienza di un tumore, non c'è soltanto la debolezzatura fisica e gli effetti collaterali delle terapie, c'è anche il coinvolgimento della persona nel suo insieme, nell'anima.

L'incontrare sul proprio cammino una persona come la dottoressa Muraca, attenta a chi ha di fronte, capace all'ascolto, empatica e soprattutto entusiasta del suo lavoro, significa riuscire a riemergere, a rinascere, a riprendere in mano la propria vita.

Quando sono arrivata a Villa delle Rose avevo, come molte altre donne operate di carcinoma mammario, un linfedema al braccio che è stato seguito per anni, certamente con professionalità e competenza, ma soprattutto con umanità; quell'umanità che ti permette di vivere l'esperienza in modo, forse non sereno, ma certamente costruttivo.

Durante gli anni ci sono stati appuntamenti fissi, abituarli: visite di controllo, bendaggi, linfo drenaggi. Purtroppo però, a settembre 2019, proprio su quel braccio, è "comparso" un angiosarcoma che la dottoressa Muraca ha riconosciuto immediatamente, nonostante le mie resistenze ad accettare la nuova diagnosi.

La sua grande professionalità e conoscenza mi hanno aiutato anche questa volta, soprattutto nelle fasi iniziali degli accertamenti. Non sempre e necessariamente le parole sono fondamentali in un dialogo, anche le cose non dette hanno la loro importanza ed io ricorderò e porterò con me per sempre l'ultimo incontro avuto con la dottoressa, quando è arrivata la risposta della biopsia. Anche uno sguardo o un sorriso possono darti la forza e la speranza di iniziare a combattere una nuova battaglia.



## Gli Eventi Virtuali: supporto o futuro dello Sport?

Come Direttore Generale della Firenze Marathon e di molti altri eventi podistici della nostra città, non posso dire di aver passato un momento facile in questi mesi.

Le normative anti-Covid hanno giustamente interrotto l'organizzazione di manifestazioni che prevedessero assembramenti, non solo sportive ma, in generale, di qualsiasi natura ed entità.

Dal Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 12 Giugno scorso qualcosa è cambiato. Si è tornati a poter organizzare eventi che prevedono, però, forti limitazioni organizzative: da numeri ridotti rispetto alle passate edizioni fino al rispetto, giustissimo, delle norme sul distanziamento sociale. **Molti mi domandano: torneremo a rivivere i grandi eventi di massa?** Da grande ottimista quale sono non posso che dire di sì, anche se ad oggi non so quando.

Ma come in tutte le cose che viviamo, dobbiamo sempre **trarre qualcosa di positivo**, che ci può insegnare, o sottolineare di nuovo, concetti importanti che spesso dimentichiamo. E se abbiamo imparato qualcosa da questo periodo così difficile, specialmente per chi come me vive di **"forme di socialità ed associazionismo"**, è quanto sia importante la capacità di condividere le nostre passioni con gli altri. Sport e Movimento, con S ed M ma-

Perché in fondo corriamo e/o camminiamo per mantenerci in forma, ma soprattutto per vivere la realtà che ci circonda. E se non possiamo partecipare a degli eventi e sentire di essere uniti in un unico gruppo colorato e gioioso, possiamo però risentire quella sensazione, almeno in parte, tramite le **nuove tecnologie che ci vengono in supporto**.

Ecco perciò la **nascita delle "Virtual Race" e di tutte quelle App al loro supporto**. Strava, Runtastic, Runkeeper, le più famose... Ma cosa sono? E cosa permettono di fare?

Correre virtualmente significa semplicemente, utilizzando una delle innumerevoli App che si trovano sul mercato, **aderire ad una sfida virtuale**. Allo start dell'applicazione, il sistema calcolerà il percorso che stiamo effettuando ed alla fine ci farà

rientrare in una speciale classifica con tutti coloro i quali hanno utilizzato la stessa modalità. Da questo potrà sfidare non solo i miei amici, ma ipoteticamente **runners di tutto il mondo!**

E per noi organizzatori? Che vantaggi potrebbero portare queste nuove tecnologie?

Per rispondere a questo quesito, a mio avviso lo dobbiamo dividere in due parti: **quali vantaggi nel "periodo Covid" e di distanziamento sociale? Quali invece, nel momento di ripartenza e possibilità di aggregazione sociale?**

Nel primo caso, porto ad esempio quanto creato dalla Firenze Marathon per la Cetilar Run/Notturna di San Giovanni Virtual Race, lo scorso 20 Giugno: circa 500 iscritti da ogni parte d'Italia e del Mondo, partenza allo stesso orario per tutti i partecipanti a ricordo dello Start reale, ma ovviamente in luoghi diversi.

Ciliegina sulla torta: la presenza di alcuni personaggi famosi che, rispettando le misure anti-Covid, si sono prestati come "inviati runners" in diverse città Italiane, al fine di raccontarci in diretta social i posti ed i luoghi che incontravano durante la loro corsa.

Ad esempio, abbiamo invitato a Firenze **Stefano Baldini**, campione Olimpico di Maratona Atene 2004, seguito da **Wiki Pedro**, famoso videomaker di aneddoti e storie fiorentine: un'accoppiata vincente che ha permesso di unire la preparazione tecnica legata al mondo della corsa con informazioni e curiosità

turistiche della nostra città. Nello stesso momento, collegati sempre in diretta social, altri runners da città diverse (Catania, Roma, Parma e Bergamo) ci hanno raccontato, con alcuni collegamenti prestabiliti, le bellezze che incontravano durante la loro attività. È stato un momento per "riunire" in un unico progetto tutti i partecipanti! Da parte nostra abbiamo organizzato un vero e proprio **show televisivo** (ancora visibile sul canale Youtube di Firenze Marathon) dove, oltre a seguire le gesta dei suddetti runners, avevamo un vero e proprio salotto ospiti virtuale, con personaggi autorevoli nel campo sportivo. Con questo, siamo riusciti

“Se abbiamo imparato qualcosa da questo periodo così difficile è quanto sia importante la capacità di condividere le nostre passioni con gli altri”



Alcune immagini della Cetilar Run /Notturna di San Giovanni Virtual Race del 20 Giugno scorso.

ad unire la partecipazione attiva di chi ha corso, con la creazione di un prodotto “televideo” apprezzato da tutti gli appassionati che ci hanno seguito in diretta social. Inoltre, cosa da non sottovalutare, abbiamo dato la possibilità ad amici, che magari frequentano la stessa palestra od associazione sportiva (immagino gli amici del calcetto del giovedì), in un momento dove era impossibile ritrovarsi per fare insieme attività sportiva, **di poterlo fare e, soprattutto, di poterlo condividere con propri spettatori.**

Il sistema di rilevazione infatti, permette di far vedere la posizione dei singoli atleti in un percorso virtuale, nel nostro caso direttamente sul sito della società che gestiva l'App (**TDS.sport**).

Questo ha permesso ad amici o parenti di chi partecipava di poter seguire il proprio caro in diretta proprio mentre stava correndo, confrontando la sua prestazione con quella degli altri e, perché no, potendogli inviare un messaggio di incitamento o una chiamata (nel caso stesse correndo con auricolari): **un modo nuovo, semplice e simpatico di supportare i partecipanti di un evento reale!**

Per questo, fiducioso che la ripartenza sia vicina e che tutto possa tornare presto alla normalità, credo fortemente che le Virtual Run potranno essere un supporto importante sia alla promozione dell'evento reale sia, soprattutto, per la **raccolta fondi** a sostegno delle innumerevoli associazioni onlus come la LILT, spesso coinvolte nei grandi eventi.

Progetti di fundraising potranno trovare un importante sostegno da queste nuove applicazioni, dando possibilità ai partecipanti di diventare **ambasciatori ufficiali realmente impegnati nella competizione.** Tutto ciò potrebbe portare ad esempio i più attivi a livello social a creare delle vere e proprie dirette, dove raccontare la propria avventura e con ciò aumentare la comunicazione e la promozione rivolta alla giusta causa perseguita.

Inoltre, credo che possa essere un ulteriore stimolo per le stesse Onlus, che, tramite l'aiuto di qualche bravo ed innovativo social media manager, o semplicemente un appassionato “smanettone di internet” vicino alla propria realtà, riusciranno a costruire dei veri ed efficaci piani comunicativi utili alla loro raccolta fondi.

Quindi, visto che possiamo e che il periodo estivo ce lo consente, buona corsa a tutti e, nel caso, **buone sfide virtuali.** Corriamo principalmente per stare bene e divertirci, ma magari iniziamo a pensare che il nostro allenamento ci potrà portare, in un futuro più prossimo possibile, a partecipare a nuove e reali sfide... Chissà se la prima potrà essere la **Maratona di Firenze, prevista il prossimo 29 Novembre!** Noi, come comitato organizzatore, faremo di tutto per poterla organizzare! E come dicono i bravi... ”stay tuned”, seguitemi sul nostro sito e profili social!

**Il tuo 5x1000 per la lotta contro il cancro**

**Codice Fiscale 94051880485**

Nel riquadro delle Associazioni di volontariato e Onlus nei modelli 730, CU e UNICO

**www.legatumorifirenze.it**

**LILT** SEZIONE PROVINCIALE DI FIRENZE  
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
prevenire è vivere

## Se stai per sposarti o per un'occasione particolare...

Per rendere ancora più speciale il tuo matrimonio, puoi scegliere di rinunciare alle tradizionali bomboniere per devolvere la cifra destinata a tale scopo alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Noi forniremo le lettere o, a scelta, le pergamene da dare a parenti e amici, insieme alla spilla Lilt, in cui viene spiegato il motivo di un gesto così importante.

Allo stesso modo anche per compleanni, comunioni, anniversari o altri momenti particolari, puoi decidere di fare un regalo diverso, facendo una donazione alla Lilt e sostenendo l'impegno che portiamo avanti da 90 anni.

**Info 055 576939**



© fotolia.psdesign1

## 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.**



LaNostraSalute





Crediamo  
nel suo **futuro.**  
senza cancro

**Diventa socio Lilt**  
o rinnova  
la tua adesione  
2020

Con 15 euro  
di quota annuale  
sostieni l'aiuto  
al malato oncologico  
e alla sua famiglia.  
**Grazie di cuore.**

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
Sezione provinciale di Firenze  
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze  
Telefono: 055 576939, Fax 055 580152  
e-mail: [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)  
<http://www.legatumorifirenze.it>

 **LILT** |  SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

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