

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2021

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



Metti la LILT sotto l'albero

Fai una donazione
e rendi speciale il tuo
Natale e quello di tanti altri



Direttore responsabile

Marco Rosselli Del Turco

Redazione

Elisabetta Bernardini

Segreteria

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Ass. 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 Brilli	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 1000/75424

Intesa San Paolo
Iban IT58Y0306909606100000075424

• Sede LILT • in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti con orario lunedì e venerdì 9,00-13,30;
dal martedì al giovedì 9,00-13,30 / 14,30-18,00

**A causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19
consigliamo di chiamare prima di venire in sede**

SOCIO ORDINARIO euro 15

SOCIO SOSTENITORE euro 100

SOCIO BENEMERITO da euro 300

Per avere informazioni sui benefici fiscali della tua donazione
consulta il sito www.legatumorifirenze.it

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

- Ce.Ri.On. - Centro di Riabilitazione Oncologica Firenze
- Servizio Donna Come Prima
per le donne operate di tumore al seno
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio di Diagnosi Precoce Melanoma
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo a diventare grandi. Con la prevenzione.





Editoriale

Presidente Alexander Peirano



© istockphoto.narvikk

Cari amici,

stiamo arrivando alla fine di questo anno complicato, il secondo dall'inizio della pandemia.

Non è stato facile per le Associazioni di Volontariato come la LILT portare avanti le attività di sempre, soprattutto per le difficoltà derivate dall'annullamento di tanti eventi di raccolta fondi.

Sono però davvero orgoglioso di come siamo riusciti a mantenere i nostri servizi di assistenza.

E se lo abbiamo potuto fare è grazie all'impegno dei nostri professionisti e alla straordinaria generosità con cui voi ci avete sostenuto, permettendoci di non lasciare solo nessun paziente.

Grazie, di cuore.

Il 2022 sarà il centesimo anno dalla nascita della LILT Nazionale.

Una lunga storia, quella della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori – unico Ente Pubblico vigilato dal Ministero della Salute con l'obiettivo di diffondere la "cultura della prevenzione" come metodo di vita per un futuro senza cancro. 100 anni dedicati ai malati, ai loro famigliari e allo sviluppo di campagne, iniziative e progetti volti alla diffusione dei corretti stili di vita come prima efficace arma per difendersi dai tumori. Tutto questo supportato dal fondamentale aiuto dei volontari, generosa anima della LILT in tutta Italia. Vi daremo notizia delle iniziative di celebrazioni che ci aspettano nel 2022: sarà una bellissima occasione per festeggiare da Nord a Sud la nostra Associazione.

I mesi di Ottobre e Novembre ci hanno visti impegnati nelle Campagne Nastro Rosa e Percorso Azzurro, dedicate rispettivamente alla prevenzione dei tumori della mam-

mella e a quelli maschili, in particolare il tumore della prostata.

Le visite gratuite che abbiamo offerto sono state rese possibili dalla generosa adesione dei medici, che non mancano mai di essere al nostro fianco, e della Misericordia di Fiesole, che ha messo a disposizione i propri ambulatori per effettuare le prestazioni. Grazie a questi controlli sono stati individuati alcuni casi a rischio, che hanno necessitato ulteriori approfondimenti, confermando come la prevenzione e la diagnosi precoce possano salvare la vita.

L'ultima domenica di Settembre si è svolta la diciannovesima edizione di Corri la Vita, che nonostante le limitazioni della pandemia è riuscita a coinvolgere migliaia di partecipanti, che hanno potuto accedere gratuitamente a tantissime mete culturali in tutto il territorio regionale.

Ricordo che Corri la Vita permette alla LILT di mantenere l'impegno al Centro di Riabilitazione a Villa delle Rose e siamo davvero molto grati a Bona Frescobaldi e a tutto il Consiglio Direttivo dell'Associazione per il sostegno fondamentale.

Se desiderate avere la maglietta 2021 dell'evento, come sempre firmata Salvatore Ferragamo, potete contattarci in sede allo 055.576939.

Concludo augurando buon lavoro a Federico Gelli, Presidente Cesvot, da sempre al servizio del volontariato, che ha ricevuto il prestigioso incarico di Direttore del Dipartimento di Sanità in Regione Toscana.

Auguri di Buone Feste a voi e ai vostri cari



Lilt Firenze e Associazione Radioamatori Empoli: 40 anni insieme

Intervista al Presidente ARI Aldo Rosselli

Presidente Rosselli, qual è la storia di ARI Empoli e di cosa si occupa?

La sezione di Empoli (sigla IQ5EM) dell'Associazione Italiani Radioamatori (ARI) nasce nel 1979. Raccoglie gran parte dei radioamatori che operano nell'area della val d'Era e non solo. Per loro natura i Radioamatori sono ricercatori e sperimentatori e noi portiamo avanti sperimentazioni nel campo delle trasmissioni radio. Siamo anche al servizio della comunità, in occasione di

operare con le stazioni Radio.

Quando è diventato Presidente?

Sono stato eletto nel 2019, dopo che il precedente Presidente ed amico Massimo Lubello è prematuramente scomparso, vittima di un grave incidente stradale. La mia elezione a Presidente è stata voluta dai soci della Sezione per continuare nel solco tracciato da Massimo, al quale mi legava una profonda e fraterna amicizia.

ARI Empoli è conosciuta per

proprio nelle nostre terre, che sono state di stimolo per le sue prime opere pittoriche e dove ha iniziato a sperimentare le sue intuizioni. Nei giorni del Concorso si effettuano migliaia di collegamenti con i radioamatori sparsi in tutte le parti della Terra. Molti di loro ci aiutano a far sì che la nostra iniziativa abbia successo.

Veniamo ora alla collaborazione con la LILT: quando nasce questo legame?

Il legame con la Lega contro i Tumori di Firenze nasce quaranta anni orsono ed è stata un'esigenza morale della nostra associazione. Essendo ricercatori e sperimentatori volevamo dare il nostro supporto, frutto dell'attività del Diploma e Concorso Leonardo da Vinci, a chi opera svolgendo attività volte a migliorare la vita dei pazienti oncologici, combattendo una patologia una volta quasi senza speranza, ma che ora, grazie anche ai contributi come il nostro, è per fortuna sempre meno drammatica.

“ Il legame con la Lega contro i Tumori è stata un'esigenza morale della nostra associazione ”

situazioni di emergenza, garantendo le comunicazioni radio quando i normali sistemi di comunicazione non sono operativi. Svolgiamo anche attività didattica volta al conseguimento della licenza ministeriale per poter

il Concorso e Diploma Leonardo Da Vinci. Può dirci di cosa si tratta?

Questa iniziativa nasce nel 1980 con la volontà di ribadire che il genio di Leonardo da Vinci, qualora ce ne fosse il dubbio, ha avuto i natali



La Vicepresidente Susanna Bausi riceve il contributo 2021 di ARI - Empoli



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

Lo screening per il tumore del colon-retto

Intervista alla dott.ssa Francesca Battisti

Cara Francesca, innanzitutto, come chiedo sempre ai nostri ospiti, vorrei che tu ti presentassi.

Grazie Paola. Mi chiamo Francesca Battisti, sono medico epidemiologo specialista in Igiene e Medicina Preventiva e lavoro presso la Struttura di Screening e Prevenzione Secondaria dell'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica (ISPRO) a Firenze. Sono il referente organizzativo del programma di screening per il tumore del colon-retto della città di Firenze e provincia e collaboro a diversi progetti di ricerca in corso presso l'Istituto.

Oggi vogliamo trattare di screening per il tumore dell'intestino. A chi è rivolto e perché è così importante partecipare.

Lo screening per il tumore dell'intestino, in particolare del colon-retto, è rivolto a uomini e donne di età compresa tra i 50 e i 70 anni e ha l'obiettivo di identificare piccole lesioni (polipi, o più precisamente adenomi) che potrebbero, nel tempo, evolvere verso forme maligne, oppure tumori intestinali ancora localizzati a livello intestinale e in fase iniziale. Partecipare è molto semplice: la persona riceve a casa un invito a ritirare presso una farmacia del territorio o un'associazione del terzo settore aderente al programma una provetta per effettuare il test, che consiste nella ricerca di sangue non visibile a occhio nudo nelle feci (test del sangue occulto fecale). Con i test attualmente disponibili non

è necessario seguire alcuna dieta particolare ed il test si esegue su un singolo campione. Fare l'esame è facile ed è gratuito. Non è

necessaria la richiesta medica e deve essere ripetuto ogni due anni. L'invito attivo a fare lo screening raggiunge le persone residenti, ma anche chi ha il domicilio sanitario può partecipare al programma di screening facendone richiesta.

La presenza di sangue occulto nelle feci può essere dovuta a cause non preoccupanti, quali le emorroidi o le ragadi, ma può essere anche il primo segno di un piccolo tumore o di un polipo dell'intestino che in qualche caso può precedere lo sviluppo di un vero e proprio tumore. Solo una piccola percentuale di questi polipi può subire delle trasformazioni che conducono allo sviluppo del tumore vero e proprio. Il processo di trasformazione è comunque molto lento e stimato intorno ai 10-15 anni: questo ci offre la possibilità di intervenire in tempo. Infatti, in caso di positività del test per la presenza di sangue, la persona è contattata per fare ulteriori indagini come la colonscopia, un esame endoscopico che consente la visualizzazione diretta delle pareti dell'intestino mediante una sonda. Poter intervenire in questa fase è molto importante perché permette di

individuare lesioni che possono essere rimosse addirittura per via endoscopica.

Nel caso in cui sia diagnosticato

“
Intervenire precocemente permette di individuare lesioni che possono essere rimosse addirittura per via endoscopica”

un tumore in fase iniziale si può guarire in un'altissima percentuale di casi; ecco perché è importante partecipare allo screening.

Qual è l'attitudine dei cittadini toscani in generale ed in particolare quella dei cittadini della nostra provincia alla partecipazione?

Da oltre vent'anni la regione Toscana ha attivato su tutto il territorio il programma di screening per il tumore del colon-retto ed è stata tra le prime in Italia. La provincia di Firenze lo ha attivato addirittura da molto più tempo, fin dagli anni '80; è stato uno dei primi territori coperti da questa attività in modo quasi pionieristico sul territorio nazionale. A livello regionale la partecipazione a questo screening è intorno al 50% delle persone invitate: solo un cittadino su due decide cioè di aderire all'invito e fare il test. Nel nostro territorio in particolare vi sono aree di punta rispetto al resto della Regione, come il Mugello, in cui la partecipazione supera la media regionale di oltre 10 punti percentuali.

A livello nazionale (dati Osservatorio nazionale Screening 2019) la



Immagine freepik/nikitabuica



partecipazione allo screening coloretale è sub-ottimale, intorno al 40-45%. Rispetto a questo è nostra convinzione che occorra un'azione di promozione alla partecipazione della cittadinanza da parte di molte figure che possono dare un contributo, tra cui gli operatori coinvolti nei servizi di screening, i medici di medicina generale, le associazioni del terzo settore e i principali canali di comunicazione. Anche occasioni come questa intervista possono offrire un contributo per dare visibilità alla prevenzione di questo tumore.

In che misura la pandemia ha condizionato l'organizzazione di questa attività?

Come sappiamo, la pandemia ha determinato un rallentamento di molte attività sanitarie tra cui lo screening coloretale, che si è interrotto per un periodo di circa due mesi nella primavera del 2020. Successivamente si è avuta una ripresa delle attività e un progressivo recupero degli inviti sospesi ma senza dubbio sono stati maturati dei ritardi, e questo sia a livello locale che a livello nazionale. Sono state condotte rilevazioni su tutti i programmi di screening del tumore del colon-retto a livello nazionale che indicano che nel 2020 sono stati effettuati il 45% in meno dei test rispetto al 2019. Questo può essere dipeso sia dalla minore offerta di prestazioni di screening che dalla minore partecipazione dei cittadini, specialmente nei primi mesi che hanno fatto seguito al *lockdown*.

Nel nostro territorio lo screening si è riavviato nei mesi successivi al primo *lockdown* e ha progressivamente raggiunto tutti i cittadini aventi diritto, incontrando alcune difficoltà che hanno determinato la scelta di nuove strategie organizzative. Ad esempio, in alcuni territori è stato necessario ricorrere alla spedizione postale del kit per fare il test del sangue occulto direttamente al domicilio dei cittadini.

Il supporto che il programma di screening ha ricevuto non solo dagli operatori, ma anche dalle farmacie e dalle associazioni di volontariato, è stato assolutamente fondamentale per la tenuta di questa importante iniziativa di prevenzione e ci ha dimostrato che avere una rete di supporto il più possibile capillare e vicina ai cittadini è un tema centrale per favorire la partecipazione allo screening.

Quali sono le prospettive future?

Esistono basi scientifiche che ci indicano che vi sono benefici di salute nel sottoporsi allo screening coloretale fino ai 74 anni, e questa è anche una raccomandazione che ci arriva dall'Europa da diversi anni. C'è dunque l'intenzione, in modo progressivo, di estendere lo screening a questa fascia d'età. Ci sono anche vari filoni di ricerca scientifica finalizzati a migliorare questo screening, cercando cioè di capire quali soggetti possano avere un rischio più o meno alto di sviluppare il tumore del colon-retto e quindi definendo modalità di screening "personalizzate" a

seconda del rischio della singola persona. La prospettiva dello screening personalizzato è molto interessante e anche per gli altri screening (mammografico per la diagnosi precoce del tumore al seno e cervicale per la prevenzione del tumore al collo dell'utero) si stanno compiendo ricerche in questa direzione. Il fine ultimo è potenziare le capacità dei programmi di screening di prevenire le malattie, aumentandone la qualità, l'efficacia e l'efficienza. Concludo ricordando un aspetto molto importante per la prevenzione dei tumori, ovvero quanto riportato nel Codice Europeo contro il Cancro (<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/it/>), che richiama dodici punti essenziali per la prevenzione dei tumori fra cui l'astensione dal fumo di tabacco, il controllo del peso corporeo, la promozione dell'attività fisica, la limitazione del consumo di alcolici e un'alimentazione salutare, preferendo cereali integrali, legumi, verdura e frutta e limitando i cibi ad alto contenuto calorico, ricchi di zuccheri o grassi, le carni rosse e le bevande zuccherate. Con poche semplici abitudini e aderendo alle campagne di screening possiamo davvero fare la differenza per la nostra salute.

Cara Francesca grazie mille davvero per l'aggiornamento che ci hai fatto. Spero proprio che, anche grazie ad interventi come i tuoi, si possa convincere a partecipare a questo screening una sempre maggior quota di cittadini.



La dott.ssa Francesca Battisti



Invece del latte... ma è davvero meglio?

Sugli scaffali dei supermercati abbondano confezioni di bevande “che sembrano latte”: ogni giorno ne compare un tipo nuovo. In origine c’era solo la bevanda vegetale a base di soia, originaria della Cina e di altri paesi asiatici. Tutt’ora questa è l’alternativa al latte più venduta, ma con il tempo l’offerta si è allargata e oggi troviamo anche bevande a base di cereali e pseudo cereali - avena, riso, farro, quinoa - e a base di frutta secca e semi come mandorle, nocciole, noce di cocco, semi di canapa, solo per citare le principali.

Ma come mai questo boom? **Sono molti i motivi che stanno spingendo il mercato a produrre queste bianche bevande** (che per legge non possono essere chiamate “latte”):

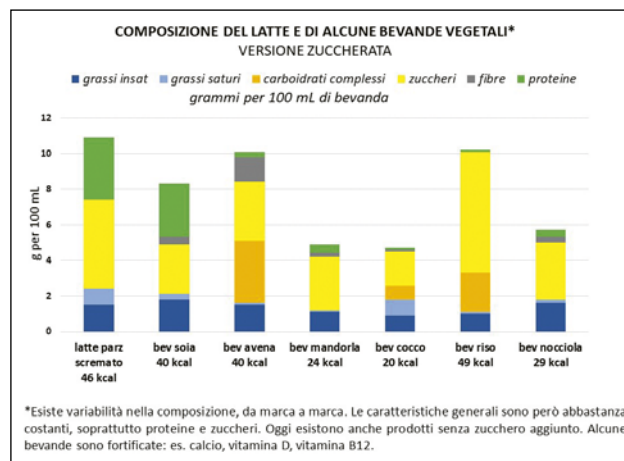
Salute: molte ricerche evidenziano che il latte è sì una importante fonte di proteine e di calcio ben assimilabile, ma il suo consumo eccessivo non ha vantaggi per la nostra salute. Anzi, paradossalmente pare addirittura che un consumo elevato di latte e latticini possa essere dannoso per le ossa. Inoltre, in generale, le raccomandazioni per una sana alimentazione spingono a seguire un’alimentazione principalmente basata su prodotti vegetali e a ridurre il consumo di quelli animali;

Ambiente: l’allevamento degli animali, in particolare dei bovini, pesa molto sulla produzione di anidride carbonica (CO₂) e sul consumo di acqua. In generale, le bevande vegetali hanno un impatto minore sulla salute del pianeta, rispetto al latte;

Allergia al latte vaccino: alcune persone non possono consumare latte vaccino e derivati perché allergici alle proteine del latte. Il latte d’asina può essere usato come sostituto e l’alternativa vegetale è un’altra possibilità;

Intolleranza al lattosio: una buona fetta di popolazione adulta non digerisce il latte, perché non ha una produzione sufficiente di lattasi, l’enzima che serve per spezzare la molecola di lattosio (lo zucchero del latte) in due molecole più semplici: glucosio e galattosio. Queste persone dovranno rinunciare al latte oppure consumare prodotti cosiddetti ad alta digeribilità (o delattosati) che sono quasi privi di lattosio, oppure alternative vegetali;

Scelta vegana: per motivi ambientali, salutistici,



etici o religiosi, molte persone oggi stanno scegliendo di non consumare prodotti animali, tra i quali anche il latte e i latticini.

Ci sono quindi tanti motivi validi per scegliere prodotti alternativi, ma è importante che il consumatore sappia che **non è tutto oro quel che luccica**. Ogni medaglia ha il suo rovescio.

Nel grafico in alto potete vedere il **contenuto dei principali nutrienti** (quelli che trovate sull’etichetta nutrizionale) **di alcune categorie di bevande alternative al latte, messe a confronto con il latte vaccino parzialmente scremato**. Sono valori indicativi, non corrispondono certo esattamente al prodotto che avete in casa, ma sono abbastanza rappresentativi delle formulazioni classiche, che prevedono l’aggiunta di zucchero come ingrediente. I valori si riferiscono a 100 mL di prodotto (una piccola tazzina, per intenderci).

Visto che il latte nella nostra alimentazione è un’importante **fonte di proteine**, andiamo a vedere il grafico cosa ci dice. Le proteine (in verde) sono presenti in quantità simile al latte vaccino solo nella bevanda a base di **soia**. In effetti la soia è un legume particolarmente ricco in proteine e le proteine della soia sono proteine “complete” dal punto di vista della loro composizione in aminoacidi (i “mattoni che le costituiscono”). Forse sono un po’ meno biodisponibili/assimilabili rispetto alle proteine di origine animale, ma non possiamo lamentarci. Non è però un prodotto privo di difetti o punti interrogativi. Le proteine della soia sono **possibili allergeni** (infatti la soia è indicata in grassetto tra



Immagine freepik/KamranAydinov

gli ingredienti), quindi questa bevanda non è adatta a chi ha questo tipo di allergia. Attenzione, inoltre, alle **versioni zuccherate**: oggi per fortuna quasi tutte le marche offrono la doppia versione, classica o zuccherata. Dal punto di vista ambientale, la soia come legume è un prodotto benefico per il terreno, ma le coltivazioni estensive, come sempre, non fanno bene alla biodiversità ambientale.

Diamo ora un'occhiata agli **zuccheri** (la barra gialla del grafico). I prodotti alternativi sono tradizionalmente addizionati di zucchero, per rendere il loro sapore più simile possibile a quello del latte vaccino. Ma mentre il latte vaccino ha 5 g di zuccheri naturalmente presenti nel latte, i prodotti alternativi hanno quasi esclusivamente **zuccheri aggiunti** (da 1.9 fino a 6.8 grammi per 100 mL). Che si tratti di zucchero biologico di canna o zucchero comune, miele, sciroppo d'agave o di acero, poco cambia: sono prodotti con zucchero aggiunto, quello zucchero che da tante parti ci dicono di ridurre. Guardate in particolare la **bevanda a base di riso**: 6.8 g di zucchero per 100 mL di prodotto. Proprio questo prodotto, a causa dell'alto contenuto in zucchero, scarsissime proteine e pochi grassi, assomiglia più ad una bibita gassata che al latte – le bibite (come ad esempio la Coca-Cola), contengono circa 10-12 g di zucchero per 100 mL.

Non abbiamo ancora parlato di cosa c'è dentro a queste bevande. L'**acqua** è il principale ingrediente, seguito da una piccola percentuale dell'**ingrediente base** (soia, mandorle, avena, etc.), dallo **zucchero** (nelle versioni zuccherate lo zucchero è presente in seconda posizione: c'è quindi più zucchero che mandorle in una bevanda zuccherata alla mandorla) e in alcuni casi da **oli vegetali**. Seguono poi per i prodotti fortificati il **calcio**, altri **minerali e vitamine** (in genere B₂, B₁₂, D ed E), per rendere il prodotto più simile al latte dal punto di vista dei micronutrienti. Ma oltre a questi ingredienti c'è spesso una sfilza di **sostanze stabilizzanti** (es. farina

di semi di carruba-gomma gellano), **emulsionanti** (lecitine di soia o di girasole), **aromatizzanti e sale** per rendere più piacevole il sapore.

Infine, non so se ricordate che abbiamo parlato tempo fa di **alimenti processati**: ebbene, queste bevande, come tutti i prodotti trasformati dall'industria, che contengono vari ingredienti e additivi, fanno parte del gruppo 4, cioè degli alimenti **ultra-processati**, mentre il latte pastorizzato (e anche quello a lunga conservazione) sono semplici prodotti sottoposti a pastorizzazione o sterilizzazione, e appartengono al gruppo 1 (alimenti minimamente processati). **Un consumo elevato di alimenti ultra-processati è legato ad una maggiore incidenza di obesità, diabete, tumori, malattie cardiovascolari**. Vi dico questo solo per sottolineare le incongruenze che spesso saltano fuori da comportamenti che pensiamo essere salutisti. Scegliendo una bevanda alternativa al latte, scegliamo un prodotto più manipolato dal punto di vista industriale e che per giunta non rispecchia le caratteristiche nutrizionali dell'alimento che vuole emulare.

Insomma, fare scelte sane non è facile e anch'io faccio fatica a consigliarvi. Credo che per chi voglia scegliere comunque una bevanda alternativa al latte, il consiglio che posso dare è di **variare il più possibile la scelta** per far sì che le carenze di un prodotto vengano compensate da un altro e viceversa. E tra la marea di prodotti disponibili, conviene scegliere quelli **addizionati di calcio, senza zuccheri aggiunti** e più "semplici" possibile, cioè con una lista di ingredienti più corta. Una dieta ricca e varia aiuterà a compensare le eventuali carenze.

E dopo avervi instillato tutti questi dubbi, vi auguro Buone Feste e aspetto di sapere che "latte" offrirete quest'anno a Babbo Natale!

Per chi vuole saperne di più:

www.ilfattoalimentare.it

e www.altroconsumo.it potete trovare altre informazioni, marca per marca.



LILT FOR WOMEN

Campagna Nastro Rosa 2021

www.legatumorifirenze.it



LILT



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



CORRI LA VITA 2021

Cultura, solidarietà e sport individuale, tra dirette TV e social



22mila magliette vendute, oltre 6000 prenotazioni attraverso il sito per visitare le 120 mete culturali toscane che hanno aderito all'iniziativa: questi i numeri della **XIX edizione** del 26 settembre scorso di **Corri la Vita**, la manifestazione che promuove la raccolta di fondi per progetti dedicati alla prevenzione e cura del tumore al seno e a cui la LILT Firenze collabora operativamente fin dal 2003. La giornata è cominciata da Ponte Vecchio, dove **Lorenzo Zazzeri**, nuotatore fiorentino vincitore della medaglia d'argento nella staffetta 4x100 stile libero alle Olimpiadi di Tokyo, ha sparato lo start simbolico con **Bona Frescobaldi**, presidente dell'Associazione, **Dario Nardella**, sindaco di Firenze ed **Eugenio Giani**, presidente della Regione. Madrina di quest'anno è stata l'attrice **Angela Finocchiaro**.

Oltre alle dirette social attraverso i canali ufficiali, è stato possibile rimanere connessi con i protagonisti ed i numerosi ospiti della XIX edizione grazie alla diretta e ad i collegamenti su Toscana TV.

Obiettivo della raccolta fondi 2021 è fornire sostegno al **Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose**, a **SenoNetwork**, il portale che riunisce tutte le Breast Unit italiane e alla **Fondazione Italiana di Leniterapia**. Inoltre saranno definite una serie di azioni che coinvolgeranno i medici ed i ricercatori toscani impegnati in questa lotta e sarà sostenuto il **Progetto EVA**, promosso dall'Associazione Corri la Vita in collaborazione con LILT Firenze e Azienda Sanitaria Centro, per aiutare 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.

È possibile continuare a supportare la lotta contro il tumore al seno acquistando attraverso il sito **corrilavita.it** la maglia dell'edizione 2021, che verrà recapitata a casa grazie a **BRT Corriere internazionale** e **BoxOffice Toscana**, aggiungendo un piccolo contributo.

Foto di Matteo Bonan, Chiara Fioravanti e Gianfranco Gori



Il desiderio di sentirsi ancora belle Il Progetto “Benessere con stile”



“**D**ottore, ma perderò i capelli?” quante volte è questa la prima domanda rivolta al medico di fronte alla prospettiva di una chemioterapia... E quante volte la risposta è focalizzata a trascurare queste preoccupazioni *estetiche* per dare invece informazioni più *serie*. Nel momento in cui viene affrontata una terapia antitumorale, altre sono le priorità. L'informazione si deve concentrare sulle caratteristiche delle terapie, sugli effetti tossici che possono produrre, su tempi e modi della cura. L'urgenza è quella di fermare la malattia. La maggior parte degli effetti collaterali quasi sempre regrediscono o scompaiono del tutto al termine dei trattamenti e questa consapevolezza porta a ridimensionare l'ansia delle conseguenze sull'aspetto fisico. Nello stesso tempo, si insinua nelle persone ammalate la sensazione che occuparsi di queste *sciocchezze* sia infantile e immotivato e spesso un profondo senso di vergogna rende difficile perfino parlarne. Eppure il senso di identità nasce da quella misteriosa alchimia che congiunge come mi sento dentro e come mi vedo riflesso nello specchio. Un gioco di equilibrio fra sfumature, modi di essere, sedimentare di esperienze, continui adattamenti, che costituiscono l'insieme in cui mi riconosco e che mi fa sentire unico e inconfondibile. Quando la malattia irrompe nella

vita di una persona, portando con sé gli effetti importanti di chirurgia e terapie, quando diventa difficile riconoscersi in quel corpo ferito, trasformato e dolorante, è l'intera identità che vacilla, nella disarmonia forzata si spezza l'equilibrio fra dentro e fuori. Così la perdita dei capelli, i danni alla pelle e alle unghie, i gonfiori, la trasformazione dell'aspetto durante le terapie, possono dare una sensazione di perdita di sé e di smarrimento difficile da attraversare. Al Centro di Riabilitazione Oncologica di Firenze il nostro obiettivo è sempre stato quello di prenderci cura delle persone ammalate di tumore in tutti quegli aspetti, fisici e psicologici, che l'esperienza della malattia porta con sé. Ecco perché già da qualche anno abbiamo deciso di dedicare un po' di tempo a prendere sul serio anche queste preoccupazioni, cercando di legittimare l'attenzione su aspetti spesso trascurati nell'esperienza della malattia oncologica. Uno dei cardini di questa attenzione è l'esperienza che la **dottorssa Giada Baldini**, consulente di immagine, porta avanti alla Lilt con il suo progetto “**Benessere con stile**”. Giada riesce ad integrare informazione scientifica e riconoscimento del desiderio di sentirsi di nuovo belle e femminili in un gioco affettuoso, ironico e liberatorio.

Ascoltiamo le sue parole.

Immagine pixabay/



“Sa che c’è Dottoressa... questa “cosa”, la malattia intendo, mi ha fatto capire che devo pensare più a Carla, perché io non ho mai pensato a me stessa. Ho sempre pensato agli altri, al bene degli altri, a non farli soffrire, cercando di arginare e tamponare dove potevo e ho trascurato me stessa. Ho trascurato Carla... l’ho messa per tutta la vita in secondo piano. La malattia invece mi ha dato uno scossone, un cambio di rotta ed ho capito una grande cosa: nessuno è immortale... invece ci sentiamo invincibili fino a che non ti rendi conto che il tempo di ciascuno è limitato. E io il mio tempo adesso lo voglio dedicare a me. Perché sono stanca di dover dire “sì”, anche quando non ho voglia o non ce la faccio... Arrangiatevi.

Grazie Dottoressa perché se non avessi avuto lei vicino, avrei continuato a guardarmi allo specchio e a vedere solo un’immagine riflessa... invece adesso, e nonostante tutto, mi guardo, anzi no, mi osservo con occhi nuovi. E mi piaccio anche!!!!!!”
(Carla, 60 anni).

“... hai un dono speciale che realizza in noi il desiderio di tornare ad essere donne. Lasciamo fare l’età di ognuna di noi malata, chi prima, chi dopo. Ci sentiamo tutte dei rottami, ci sentiamo delle persone finite, che non hanno più niente da dare, ma con la speranza di tornare quelle che eravamo un tempo e continuiamo a sognare ogni giorno un ritorno al passato. Oggi è bastato un po’ di mascara, un po’ di fard, il rossetto, togliere un gommino dai capelli e mi hai riportata ad essere una donna “normale”. Sono emozioni forti che ci regali e ti volevo dire grazie per quello che fai, a nome di tutte noi”.

(Cinzia, 55 anni)

La prima volta che sono entrata nell’auditorium di Villa delle Rose a Firenze ho avuto un’enorme paura. Paura di non es-

sere all’altezza della situazione, preoccupazione di non riuscire a gestire le mie emozioni davanti a tutte quelle pazienti. Ed è stato forse questo profondo timore a scatenare in me quella forza di volontà e quel coraggio in cui, per la prima volta, mi sono riconosciuta.

Era il 18 dicembre del 2012.

Nel settembre dello stesso anno fu la Dottoressa Muraca ad avvicinarsi, in seguito a una relazione sulle tecniche utilizzate per esaltare la propria bellezza e a chiedermi di tenere una lezione di gruppo a donne in riabilitazione oncologica.

In quell’occasione fui accolta con grande calore da tante dottoresse, dalle volontarie e dalle signore già presenti e sedute in prima fila, con grandi sorrisi e occhi bramosi di “bellezza”. E soprattutto, la domanda che si facevano era: “Ma chi è questa signora? Un’estetista? Una stilista?”.

Immaginate lo stupore quando ho detto che sono un *ingegnere di bellezza*. Questo è un titolo che io stessa ho coniato per differenziarmi da tutti gli altri operatori della bellezza e che è legato al metodo che ho creato con il mio socio, Nicola Bandoni, per permettere a ogni donna di recuperare la propria bellezza naturale in modo veloce, senza sforzi e sacrifici particolari, senza controindicazioni e persino divertendosi. Ogni donna è una meravigliosa opera d’arte, unica, che a causa di vari motivi, esperienze, momenti difficili della propria vita, come appunto la malattia, inizia a perdere quella luce e quel valore di cui, invece, sarebbe piena. Il noto detto “chi bella vuol apparire, un po’ deve soffrire” è stato trasformato in “gioire per essere bella”, che fa riferimento ad una bellezza naturale che inizia con la consapevolezza di chi siamo, delle nostre forme del viso e del corpo, dei nostri colori naturali, di ciò che vogliamo esprimere attraverso la nostra immagine,

in linea con i nostri obiettivi personali, fino al raggiungimento di quel benessere e serenità a cui tutti aspiriamo. Non ho mai visto le pazienti come donne malate, ma sempre come donne “in divenire”, che volevano riportare alla luce tutta la loro ricchezza e bellezza interiore ed esteriore. Esattamente come succede per tutte le cose della vita che, crescendo, cambiano, si evolvono naturalmente, così io vedo anche le mie stupende donne, in movimento, in un continuum di eventi che fluiscono, senza spazio e senza tempo, in un’unica direzione: quella dei loro sogni e obiettivi.

Un percorso, quello di *Benessere con Stile*, con semplici regole da seguire, prive di “sofferenza” e che portano velocemente grandi risultati, regalando sicurezza, autostima, forza, coraggio, serenità e pura bellezza. Ecco che adesso troverete nelle parole delle due pazienti con cui ho aperto questo racconto, la vera ricchezza che possiamo offrire loro. Profonda gratitudine per ciascuna di loro e per ciò che mi hanno lasciato.

Se sei un paziente oncologica e vuoi avere informazioni su come aderire al Progetto “Benessere con stile”, chiamaci allo 055.576939.



La dott.ssa Giada Baldini.



rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petri,
Associazione Sportiva Firenze Marathon



La corsa tra passione e professione

Intervista a Maurizio Orrigo,
Direttore Tuscany Hall e runner appassionato



Foto di Susanna Alisi

Organizzare un evento come Corri la Vita richiede la presenza di molte professionalità: una di queste è la gestione della logistica delle aree di distribuzione pettorali, partenza ed arrivo.

Un lavoro “dietro le quinte”, ma essenziale per la riuscita ottimale della manifestazione.

Molti gli uomini impegnati, ormai da anni, nel comitato organizzatore: uno di questi è anche un grande appassionato di corsa.

Buongiorno Maurizio, innanzi tutto presentiamoci...

Sono nato professionalmente negli anni '80, quando ho cominciato a collaborare con Radio Fatamorgana a Empoli dove risiedevo. Da lì ho cominciato, visto la collaborazione della radio con la ditta Il Palcoscenico, con Massimo Gramigni e Claudio Bertini nell'organizzazione di concerti a Empoli e in Toscana. Nel 1986 ho cominciato a collaborare con loro molto più frequentemente fino a quando ho lasciato la Radio per andare a lavorare a Firenze. Nel 1992 la PRG, nuova società che sostituì il Palcoscenico, prende in gestione il Teatro Tenda e subito il 1 settembre Claudio e Massimo mi proposero di diventare direttore del Teatro. Nel 1995 lo abbiamo acquistato e nel 2000 abbiamo iniziato a costruire quello che attualmente è il Tuscany hall.

Direttore del Tuscany Hall... una bella realtà nella nostra città.

Il teatro Tenda è nato il 6 luglio del 1978, quest'anno ha compiuto ben 43 anni. Dalla nascita sono passati dal teatro tanti nomi illustri, dal Dalai Lama e Madre Teresa di Calcutta a Gigi Proietti e Roberto Benigni, da Fabrizio De Andrè e la Pfm ai Depeche Mode e i The Cure. Il Teatro Tenda e poi Saschall, Obihall e Tuscany hall, è sempre stato il posto di tutti, dove chiunque può organizzare il proprio evento, sia che sia un'azienda sia che sia un privato o un'associazione. Infatti la principale caratteristica del teatro è stata quella di adattarsi a quasi tutte le esigenze dei clienti. Può ospitare concerti, commedie, manifestazioni culturali, mostre espositive, concorsi, feste politiche e non, feste da discoteca ma anche matrimoni, compleanni, sfilate di moda, congressi medici e naturalmente anche eventi sportivi e corse podistiche.

Oltre ad organizzare eventi all'interno del teatro, lavorate anche a supporto di manifestazioni sportive e sociali: quali sono ad oggi i vostri maggiori impegni?

La teatro Tenda srl, nome della società che gestisce la struttura, ha dal canto suo anche molte tensostrutture, sedie, palchi e arredi con le quali ha anche un'attività di noleggio ed allestimenti che specialmente d'estate riesce a movimentare. Ha anche due giardini esterni molto ampi dove si svolgono manifestazioni temporanee come la festa del Mugello, Firenze Winter Park, Firenze Gioca. Per quanto riguarda gli allestimenti esterni,



la Teatro tenda srl dà il proprio contributo nell'allestimento di manifestazioni estive quali la Michelangiolesca ad esempio, i concerti in Piazza Santa Croce o in piazza del Campo a Siena e negli ultimi anni al Teatro Romano di Fiesole o a Musart organizzati dalla Prg. Nel campo delle corse dal 2006 ha iniziato a collaborare con la Firenze Marathon e altre società sportive e poi anche con la Lilt per la manifestazione Corri la Vita.

Appunto, Corri la Vita, una manifestazione che è cresciuta esponenzialmente nel tempo: quali cambiamenti nel vostro lavoro?

Nel corso degli anni l'evento è cresciuto in maniera esponenziale, vuoi per il bel messaggio che questa corsa dà a tutto il suo

Un professionista del settore, ma anche un amante della corsa: quando hai iniziato e perché?

Ho iniziato a correre pensando di fare una maratona negli anni 2000 quando il dottore mi impose di fare 5 km al giorno a causa dei "miei trigliceridi" a 1200! Io l'ho preso abbastanza sul serio e da allora ho cominciato a correre e nel 2004 ho fatto la mia prima Maratona di Firenze. Da allora ho continuato con la società sportiva us Nave e ho corso quasi 100 maratone in tutto il mondo.

Perché consiglieresti la corsa?

Personalmente consiglieri la corsa perché ti aiuta a star bene, contribuisce a scaricarti dallo stress che inevitabilmente è presente nella vita di tutti i giorni, specialmente ora. Poi è un modo per sta-

nata nel 2010 e che corro tutti gli anni da undici edizioni. Per coloro che hanno già corso qualche maratona consiglio sicuramente di fare una volta nella vita il Passatore, una corsa di 100 km e di 1000 emozioni che da Firenze porta a Faenza per la via percorsa dal brigante Stefano Pelloni.

Raccontaci un tuo aneddoto atletico che ti ha emozionato.

Mi ricordo con immenso piacere ancora nel 2012 quando per una scommessa ho corso ben 17 maratone in un anno e la Firenze Marathon mi assegnò il numero 17 che di solito non vuole nessuno. Naturalmente mi fecero partire con i top runner nelle prime posizioni. Se guardate le sequenze di foto fatte in quell'edizione da Piero Giacomelli nella postazione, dopo un km dalla partenza si vede benissimo un podista della nave, che da spettatore, con aria attonita, mi guardava dicendo: e questo cosa ci fa con i primi? Naturalmente dopo il primo km ho subito rallentato per recuperare le energie per poter finire la maratona, ma è stata una bella soddisfazione partire con i più forti!

“
La corsa ti aiuta a star bene
e contribuisce a scaricarti dallo stress”

pubblico, vuoi per la bellezza della corsa in mezzo a Firenze, con passaggi in posti affascinanti e pieni di storia. Il nostro lavoro è sempre stato quello di mettere a disposizione parte delle nostre risorse organizzative che con l'aiuto di Firenze Marathon hanno contribuito a migliorare l'evento ogni anno.

Quale, secondo te, il punto di forza di questa crescita?

La manifestazione è ormai entrata nel cuore della gente e grazie anche all'ottima promozione fatta riesce sempre a coinvolgere moltissime persone.

Un particolare che ti ricordi di Corri la Vita.

L'anno nel quale alla partenza ci fu come ospite Batistuta è stato particolarmente emozionante perché si è potuto vedere l'affetto che Firenze ha conservato per questo grande campione dopo tanto tempo.

re insieme agli altri senza dover prendere in mano un telefonino.

Da appassionato, ma anche da organizzatore professionista, quali sono a tuo avviso le manifestazioni organizzate meglio, che consiglieresti ad altri?

Naturalmente avendola corsa già 14 volte, la corsa Regina è sempre Firenze, la Firenze Marathon per me è un punto fermo della stagione e anche se in quella settimana aiutiamo tanto gli organizzatori per una buona riuscita della manifestazione non rinuncio mai a correrla in qualunque stato di forma sia in quel momento. Poi consiglio a tutti i maratoneti di fare una volta nella vita Boston, New York e la Jungfrau Marathon, una maratona in montagna nel cuore della Svizzera dove si arriva a 2500 m. Un'altra maratona a cui sono affezionato è la Brixen Marathon, in montagna,

Terminiamo con un augurio per Corri la vita ed a tutti i runners.

Spero proprio che già dal prossimo anno ci possiamo ritrovare tutti insieme alle Cascine per festeggiare in presenza la prossima edizione di Corri la vita e tornare così ad una vita normale... anche se di corsa!



Maurizio Orrigo



PROVA LA
LIBERTÀ,
LASCIA INDIETRO
LA SIGARETTA!



Per conoscere i percorsi LILT per
smettere di fumare,
chiama lo 055.576939 o scrivici a
info@legatumorifirenze.it

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.

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.



Per rimanere aggiornato sulle nostre attività iscriviti alla newsletter
della Lilt sul sito www.legatumorifirenze.it



Auguri

CI REGALI UNA CARROZZINA?

I nostri pazienti hanno bisogno di **nuovi ausili sanitari**. Contribuisci al servizio di assistenza domiciliare della **Lilt**.

legatumorifirenze.it



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE