

La Nostra salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2018

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Firenze

**IN BUONA SALUTE...
CON STILE!**

**Prevenzione
è prima di tutto
sani stili di vita**



**SETTIMANA NAZIONALE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA
17-25 MARZO 2018**

Direttore responsabile
Marco Rosselli Del Turco

Redazione
Elisabetta Bernardini

Segreteria
Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sez. prov. Firenze
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze
Telefono: 055 576939, Fax 055 580152
e-mail: info@legatumorifirenze.it - http://www.legatumorifirenze.it

Progetto grafico e stampa
Elisabetta Bernardini, Gianni Cammilli - Tipografia ABC

Tariffa Associazioni senza fini di lucro:
"Poste Italiane S.p.A. Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27.02.2004 n. 46), art. 1 comma 2° DCB FI"
Autorizz. del Tribunale di Firenze n° 3127 dell'11.04.1983

Questo numero è stato stampato in 20.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Consiglio Direttivo della LILT Firenze

Alexander Peirano Eugenio Paci
Presidente Alessandro Piccardi
Alessandra Chiarugi Elena Toppino
Vice Presidente

Collegio dei Revisori dei Conti

Antonietta Donato Presidente
Alberto Maria Sabatino
Giancarlo Viccaro

come aiutarci

Per diventare soci, rinnovare la quota o effettuare donazioni

• **c/c postale numero 12911509**

• **c/c bancario 05000/1000/00075424**

Banca Prossima
IBAN IT95C0335901600100000075424

• **Sede L.I.L.T.** in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

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

SOCIO ORDINARIO euro 15
SOCIO SOSTENITORE euro 100
SOCIO BENEMERITO da euro 300

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

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

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

Vi aiutiamo a diventare grandi. Con la prevenzione.



Presidente Alexander Peirano

Editoriale

Cari amici,

torna la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica promossa dalla LILT in tutta Italia.

Dal 17 al 25 marzo la popolazione verrà sensibilizzata sull'importanza dei sani stili di vita come arma fondamentale per prevenire la malattia oncologica.

Corretto e sano è lo stile di vita di chi non fuma, fa movimento, sta molto all'aria aperta (proteggendosi in modo adeguato dal sole), evita il consumo di bevande alcoliche, controlla il proprio peso e mangia in modo equilibrato, seguendo le buone abitudini alimentari Mediterranee.

Secondo il Codice Europeo contro il Cancro, mettendo in pratica nel modo ottimale questi consigli è possibile, nella popolazione Europea, ottenere una riduzione del rischio di cancro fino al 18%.

La LILT è da sempre impegnata nella divulgazione di una cultura della prevenzione consapevole e partecipata. Quest'anno, volendo focalizzare l'attenzione in particolare sull'alimentazione, è stata organizzata una iniziativa in collaborazione con Confesercenti Firenze che ha coinvolto numerosi ristoratori della nostra Provincia.

Nelle prossime pagine troverete una descrizione dell'evento.

Da parte mia desidero ringraziare tutti coloro che hanno aderito decidendo non solo di sostenere la LILT, ma di impegnarsi in prima persona nella divulgazione dell'importanza dei sani stili di vita.

A dicembre si è svolta a Roma la seconda edizione degli Stati Generali del Volontariato LILT, organizzati dalla nostra Sede Centrale, che ha riunito oltre 400 rappresentanti tra cui alcuni nostri volontari.

È stata una bella occasione di ritrovo, ma so-

prattutto un importante momento di formazione e approfondimento su temi come le disuguaglianze fra Nord e Sud Italia, il ruolo dei volontari in ambito socio-sanitario, la lotta contro la povertà. Il volontariato è una forza culturale e sociale indispensabile per il nostro Paese e abbiamo il dovere di accogliere e formare al meglio chi con grande generosità decide di mettersi a disposizione di Enti o Associazioni come la LILT.

E proprio il mondo del volontariato sta andando incontro a una riforma epocale che ridisegnerà i contorni del Terzo Settore. Il testo di legge che riordina il non profit italiano introdurrà molti cambiamenti, alcuni dei quali ancora in fase di ultima definizione.

Come LILT ci stiamo preparando con attenzione a questa riorganizzazione grazie al supporto dei nostri professionisti e vi terremo informati sulle principali novità.

Concludo ricordando che tra poco inizierà il periodo caldo delle dichiarazioni dei redditi e quindi della possibilità di destinare il 5x1000 a uno degli enti accreditati.

Il 5x1000 non è un costo per il donatore, ma è linfa vitale per le Associazioni e permette loro di portare avanti o incrementare l'impegno sul territorio.

Per quanto riguarda la LILT, i fondi che sono stati donati attraverso il 5x1000 sono stati impegnati in particolare per l'assistenza domiciliare (Servizio Camo) e per gli interventi di prevenzione nelle scuole.

Grazie a chi vorrà continuare a darci fiducia.



“Prevenzione In & Out”: mangiamo sano e consapevole L'iniziativa in occasione della Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica LILT

Dal 17 al 25 marzo si svolgerà l'annuale **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, promossa dalla **LILT** in tutta Italia. Istituita nel 2001 con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, questo evento ha l'obiettivo di favorire tra la popolazione la consapevolezza che uno stile di vita sano e la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce, sono elementi fondamentali capaci di fare la differenza nella lotta contro i tumori.

Per l'edizione del 2018, la Sezione Fiorentina della LILT ha deciso di **focalizzare l'attenzione in particolare sull'importanza della corretta alimentazione**. Per farlo, ha pensato di coinvolgere i **ristoratori di Firenze e Provincia** nella diffusione di questo messaggio, chiedendo anche la collaborazione di **Confesercenti** che è diventata partner dell'iniziativa. Durante la Settimana della Prevenzione, i locali che hanno aderito esporranno su tutti i loro tavoli un cartoncino con contenuti che riguardano i sani stili di vita e i comportamenti alimentari su cui è necessario fare attenzione, coniugati dallo slogan **“Prevenzione In&Out”**.

Nel pieghevole che verrà posizionato come centrotavola, si ricorda ad esempio che **acqua, verdure e movimento** sono tre elementi **“In”** che aiutano il nostro organismo, mentre tra gli elementi **“Out”** è necessario fare attenzione alle **calorie nascoste** nelle bevande o nelle salse di condimento, al **troppo sale** o al **consumo eccessivo di carne e insaccati**.

“La nostra salute si costruisce a tavola: mangiare in modo sano è il primo passo della prevenzione” afferma il **Presidente LILT Firenze Alexander Peirano**. “Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità potremmo evitare circa un terzo dei tumori seguendo un'alimentazione sana ed equilibrata. Sono dati importanti che

devono farci riflettere e spingerci a fare più attenzione a quello che mettiamo nel piatto, affidandoci anche ad esperti competenti del settore, che niente hanno a che fare con informazioni errate che su questo tema spesso circolano in rete.

La nostra iniziativa non mira a demonizzare certi cibi piuttosto che altri, quanto piuttosto a renderci consapevoli di cosa mangiamo e delle porzioni che assumiamo, visto che il peso in eccesso gioca un ruolo molto importante per il cancro, ma anche per altre malattie come quelle cardiovascolari e il diabete.

Ringrazio, a nome mio personale e di tutta l'Associazione, Confesercenti che ci ha aiutato a divulgare questo messaggio e tutti i ristoratori che hanno aderito con slancio alla Campagna”.

Anche il **Presidente di Confesercenti Firenze Claudio Bianchi** ha espresso il suo plauso all'iniziativa: “È fondamentale, per migliorare le condizioni di salute delle persone, promuovere e favorire corrette pratiche e abitudini alimentari. Per modificare i comportamenti della vita quotidiana che riguardano le scelte alimentari, è necessario un percorso di informazione, formazione e presa di coscienza da parte dei cittadini. I ristoratori possono essere preziosi alleati nel promuovere comportamenti alimentari corretti, e attori principali di un percorso volto a salvaguardare e migliorare il livello di salute dei consumatori/clienti. In tutto questo, è di fondamentale importanza l'attenzione al livello di qualità dei prodotti utilizzati nelle preparazioni; che nel rispetto delle nostre tradizioni, rappresentano un patrimonio culturale ed enogastronomico del nostro territorio”.

Per conoscere i locali che partecipano alla Campagna “Prevenzione In & Out” e per scaricare il materiale dell'iniziativa, visita il nostro sito www.legatumorifirenze.it

PREVENZIONE IN&OUT



**SETTIMANA NAZIONALE PER LA
PREVENZIONE ONCOLOGICA LILT**

17-25 MARZO 2018



**OGNI ANNO LA SEDE
NAZIONALE LILT
PROMUOVE A
MARZO LA
SETTIMANA
NAZIONALE PER
LA PREVENZIONE
ONCOLOGICA**

Istituito nel 2001 con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, questo evento ha l'obiettivo di promuovere tra la popolazione uno stile di vita sano e la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce.

Uno stile di vita sano può aiutare a ridurre il rischio di ammalarsi di cancro. Oltre al fumo - principale responsabile di molti tipi di tumore - e all'alcol, anche il peso in eccesso gioca un ruolo molto importante, sia per il cancro che per le malattie cardiovascolari e il diabete.



a cura di Grazia Grazzini,
Dir. Medico S.C. Screening, Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica

Il tumore del fegato

Intervista alla **Dr.ssa Elisabetta Lorefica**



Oggi parliamo nella nostra rubrica dei tumori che colpiscono il fegato.

Per questo abbiamo con noi la **Dr.ssa Elisabetta Lorefica, specialista in Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva che opera presso la UOC di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva dell'Ospedale di Empoli.**

Prima di rivolgermi alla nostra ospite vorrei precisare che il fegato può essere il bersaglio di focolai tumorali provenienti da altri organi (metastasi). In questo caso si parla di tumore secondario.

Quando invece il tumore origina dalle cellule del fegato (epatociti) si parla di tumore primitivo del fegato.

Cara Elisabetta, vorremmo chiederti di parlarci del tumore primitivo del fegato nell'adulto.

L'epatocarcinoma è il tumore primitivo del fegato più frequente. Rappresenta il 90% dei tumori primitivi del fegato, mentre più raro è il colangiocarcinoma. Nasce principalmente da una degenerazione dell'epatocita, che è la cellula principalmente rappresentativa del parenchima epatico.

Quanto è frequente questo tumore e chi è più a rischio di ammalarsi?

L'epatocarcinoma è un tumore relativamente poco frequente. In Italia si calcolano circa 5000 nuovi casi/anno. L'OMS riporta circa 780.000 casi ogni anno. Però rappresenta la seconda causa di morte

per cancro nel mondo, perché, non dando una sintomatologia precoce, la diagnosi spesso viene fatta quando è in uno stadio avanzato.

È più frequente negli uomini rispetto alle donne e la maggior parte dei nuovi casi si riscontra nei Paesi in via di sviluppo dove l'infezione da virus dell'epatite B è endemica. In questi Paesi l'età d'insorgenza è intorno ai 40 anni e spesso insorge su fegato non cirrotico.

La cirrosi epatica, di qualunque origine, rappresenta il principale fattore di rischio per lo sviluppo dell'epatocarcinoma.

Infatti i principali fattori di rischio, comuni allo sviluppo dell'epatopatia cronica e dell'epatocarcinoma sono: le infezioni virali da HBV e HCV (epatite C), l'abuso alcolico e la NAFLD (non alcoholic fatty liver disease). A cinque anni dalla diagnosi di cirrosi il rischio di sviluppare epatocarcinoma varia dal 5 al 30% e dipende da vari fattori, quali l'età, il sesso, la causa che ha determinato la cirrosi e lo stadio della malattia cirrotica.

Si può fare una prevenzione di questo tumore?

Sicuramente è possibile prevenire l'insorgenza dell'epatocarcinoma. In particolare possiamo prevenire, con lo stile di vita, i fattori di rischio, come evitando l'uso di alcolici e mantenendo un'alimentazione sana e un peso vicino a quello ideale.

La vaccinazione per l'epatite B è stata introdotta in Italia nel 1991 ed è efficace nel 95% dei casi per prevenire l'infezione da HBV. La vaccinazione per HBV ha ridotto drasticamente l'incidenza di epatocarcinoma.

Per quanto riguarda l'epatite C ad oggi non sono disponibili i vaccini. In caso di infezione cronica da virus dell'epatite B o C è possibile accedere al trattamento antivirale per contenere la replicazione virale e in alcuni casi eradicare l'infezione.

Quali sono i sintomi con cui si può manifestare?

La sintomatologia purtroppo compare tardivamente, per cui è fondamentale fare prevenzione. I sintomi inizialmente sono aspecifici: astenia, calo ponderale, riduzione dell'appetito. Successivamente, quando insorge una riduzione della funzionalità epatica o il tumore ostruisce i dotti biliari o comprime il circolo venoso insorgono sintomi specifici:



l'ascite, l'ittero, edemi agli arti inferiori...

Come si fa la diagnosi di questa malattia?

È possibile fare diagnosi precoce di epatocarcinoma sottoponendo i soggetti a rischio ad un'ecografia dell'addome con cadenza semestrale. Gli esami ematici purtroppo non sono diagnostici: l'uso del dosaggio dell'alfafetoproteina non esclude la presenza di lesioni focali epatiche. In alcuni casi l'utilizzo combinato del dosaggio ematico dell'alfafetoproteina e dell'ecografia dell'addome può contribuire alla diagnosi di epatocarcinoma.

L'ecografia dell'addome rappresenta la migliore strategia di screening e sorveglianza dell'epatocarcinoma. Rappresenta un esame poco invasivo, molto diffuso, con possibilità di evidenziare noduli anche inferiori ai 2 cm.

In caso venisse identificata una lesione focale solida, saranno eseguiti altri esami strumentali come TAC o Risonanza Magnetica dell'addome con mezzo di contrasto al fine di confermare la diagnosi. In caso il dubbio diagnostico persista verrà effettuata una biopsia epatica focale sotto guida radiologica.

Oggi sono migliorate le possibilità di terapia?

Fortunatamente, le opzioni tera-

peutiche oggi sono decisamente migliorate.

È fondamentale la diagnosi precoce e il controllo periodico presso l'epatologo di riferimento.

Il trattamento è migliorato a partire dalle epatiti virali croniche. La vaccinazione, il controllo della replicazione di HBV riducono il rischio di cirrosi epatica ed epatocarcinoma.

“L'ecografia dell'addome rappresenta la migliore strategia di screening e sorveglianza dell'epatocarcinoma.”

Il trattamento antivirale per l'epatite C risulta ad oggi essere efficace per ottenere l'eradicazione del virus e di conseguenza ridurre il rischio di complicanze da HCV come l'epatocarcinoma.

Nei pazienti con epatopatia evolutiva il monitoraggio ecografico periodico consente di individuare lesioni talmente piccole da essere suscettibili di trattamento.

L'identificazione precoce delle lesioni focali epatiche consente di migliorarne la cura. Le opzioni terapeutiche dipendono dal numero e dalle dimensioni delle

lesioni e dalle condizioni cliniche del paziente.

I trattamenti possono essere radicali come la resezione chirurgica, i trattamenti locoregionali come l'alcolizzazione, la radiofrequenza o la termoablazione, il trapianto di fegato. Altri trattamenti possono avere più uno scopo palliativo di contenere la malattia e migliorare la sopravvivenza.

Negli ultimi anni sono in sperimentazione nuovi farmaci per il trattamento dell'epatocarcinoma con risultati validi anche nelle forme avanzate. Sono ancora necessari maggiori studi per quest'ultima opzione terapeutica, da seguire solo in casi selezionati.

Rimane l'importanza dello screening per la diagnosi precoce dell'epatocarcinoma affinché il trattamento possa risultare radicale.

Grazie Elisabetta per queste informazioni! I nostri lettori possono come al solito scrivere a info@legatumorifirenze.it per avere ulteriori notizie sull'argomento. Alla prossima!



Dr.ssa Elisabetta Lorefica

MANIFESTO PER I DIRITTI DEL MALATO ONCOLOGICO



*il Manifesto per i Diritti del Malato Oncologico,
nel rispetto del principio di uguaglianza e di salvaguardia
del diritto fondamentale alla vita*

Ogni persona ammalata ha il diritto di:

- essere presa in cura dalla comunità in cui vive, con accesso tempestivo alle migliori cure specialistiche;
- scegliere il luogo per la diagnosi e le terapie;
- accedere ai trattamenti sanitari in base al bisogno e non alla capacità di pagare per essi;
- conservare il posto di lavoro, indipendentemente dai periodi di degenza e dalle giornate di day hospital usufruiti per l'esecuzione delle terapie;
- riconsiderare il trattamento economico pieno, relativo al periodo necessario;
- vedersi assegnate mansioni compatibili con l'eventuale riduzione della capacità lavorativa;
- fruire di possibilità di concessione di un ulteriore periodo di aspettativa e di poter essere utilizzato in mansioni equivalenti nell'ambito della stessa categoria.

SOS LILT
800-998877
www.lilt.it

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



rubrica

sano&buono

a cura di Simonetta Salvini
Dietista, libera professionista, www.simonettasalvini.it

Mangiar meno e meglio, muoversi con costanza

Uno stile di vita sano ci può aiutare ad evitare brutte malattie, come il cancro, le malattie cardiovascolari e il diabete. **Ormai sappiamo quali sono gli ingredienti della prevenzione**, sappiamo, più o meno, cosa sia giusto e cosa sia sbagliato. Solo che tra il sapere e il mettere in pratica la distanza è molto grande e lo stile di vita sano sembra una meta impossibile da raggiungere.

Ma come mai è così difficile?

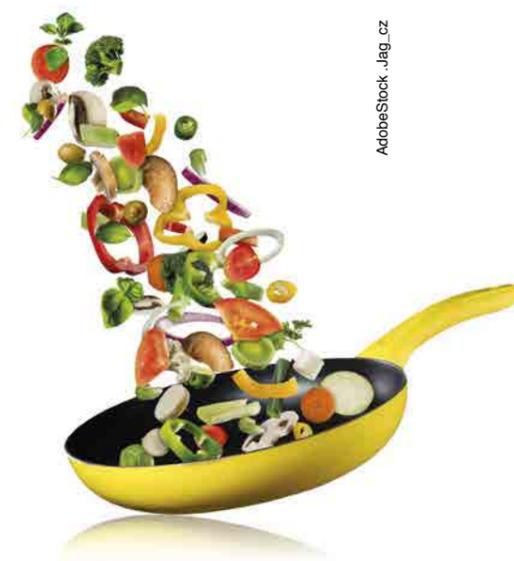
Forse perché facciamo il passo più lungo della gamba, imponendoci cambiamenti troppo drastici e repentini che risultano essere, alla lunga, insostenibili. **Meglio procedere per piccoli obiettivi**. I cambiamenti, per essere duraturi, devono essere fatti a piccoli passi, se vogliamo ottenere cambiamenti da trasmettere anche a chi ci sta intorno e condivide con noi la tavola o il tempo libero. **Diamo un'occhiata ai punti messi in evidenza dalla Settimana della Prevenzione di quest'anno e vediamo come adattare i consigli alle nostre abitudini di vita**.

Quello di cui hai veramente bisogno fornisce zero calorie: è l'**acqua!** Ogni giorno dovremmo bere circa un litro e mezzo d'acqua, ma molti oggi hanno l'abitudine di tenere sempre il frigo ben fornito di bibite, succhi di frutta, tè aromatizzati in mille modi diversi. Avendo queste alternative a portata di mano, il consumo di acqua pura e semplice e senza calorie si riduce e viene compensato da uno, due o più bicchieri al giorno di bibite, più o

meno zuccherate. E come se non bastasse, molte mense aziendali forniscono gratuitamente bibite "alla spina".

Come fare per tornare indietro? La soluzione migliore sarebbe quella di **non tenere bibite in casa**, ma di comprarle solamente in casi eccezionali: per una festa, per un evento particolare, per accompagnare un dolce speciale. Ma se ti sembra di non poterne fare proprio a meno, puoi attuare qualche piccolo stratagemma. Se ti vien voglia di bere una bibita, bevi prima un bicchiere d'acqua e poi la bibita che desideravi. Dissetandoti prima con l'acqua, avrai meno sete e berrai un po' meno bibita. E col tempo ti accorgerai che forse **delle bibite puoi fare anche a meno**, con un bel risparmio per l'economia casalinga. Anche in mensa puoi adottare uno stratagemma simile. Se sei abituato a prenderti un bicchierone di bibita, prova invece a mettere sul vassoio due bicchieri, uno con l'acqua e uno con la tua bevanda preferita: un modo semplice per ridurre piano piano i consumi.

Lo sai che ad ogni pasto dovresti consumare almeno una porzione di **verdura?** Sì, in teoria lo sappiamo tutti. In Italia se pensi ad un pasto, pensi automaticamente a primo, secondo e contorno. Ma **ci sono molte situazioni in cui il contorno salta**, perché mangiamo di corsa un panino, o prepariamo un piatto di pasta e via, e al ristorante ci sembra uno spreco ordinare una verdura quando ci sono pietanze molto più allettanti. Allora che fare? **Cerchiamo di rendere allet-**



AdobeStock - Jag.cz

tanti anche le verdure!

In pastella e fritte, direte! Beh, certo, una volta ogni tanto vanno benissimo anche quelle, ma scegliere troppo spesso le verdure fritte non è una buona idea. Gli alimenti fritti, anche se fritti alla perfezione e con olio "freschissimo", assorbono una buona parte dell'olio e sono quindi molto più calorici dell'alimento di partenza, mentre **la verdura è l'alimento meno calorico, dopo l'acqua**. Anche le verdure immerse nella bechamelle sono da riservare alle grandi occasioni. Sono invece delle buone scelte le insalate miste, le verdure lesse o al vapore o ripassate in padella, oltre a quelle grigliate o al forno. E se sei di quelli che spesso saltano il contorno, o se le verdure proprio non ti piacciono, cerca di infilarle nelle altre portate: nel condimento per la pasta, nella carne macinata con cui fai le polpette, e perché no, anche nel panino che ti porti al lavoro.

A tutti può succedere di mangiare più del dovuto, ma **meglio tener d'occhio la bilancia!**

Il nostro peso corporeo è il risultato di una serie di operazioni che compiamo tutti i giorni: mangiare, bere, dormire, lavorare, correre, nuotare, pensare. Cibo e bevande forniscono calorie, il movimento le utilizza. Tutte quelle non utilizzate vengono immagaz-

zinate, sotto forma di grasso. E il peso aumenta.

Un chilo oggi, un chilo l'anno prossimo, è facile raggiungere e superare la soglia del sovrappeso e, a volte, dell'obesità. Quante volte abbiamo detto o pensato: da lunedì in palestra! Ma se ci ritroviamo a fine anno con il tesserino della palestra inutilizzato, vuol dire che abbiamo sbagliato strategia, quel

“ I cambiamenti, per essere duraturi, devono essere fatti a piccoli passi, se vogliamo ottenere cambiamenti da trasmettere anche a chi condivide con noi la tavola o il tempo libero ”

programma non andava bene per noi. Cerchiamo di fare come il sarto e cuciamoci un abito su misura. Se palestra e piscina non fanno per noi, forse una piccola passeggiata tutti i giorni è un obiettivo più semplice da raggiungere. Cerchiamo il momento più giusto per noi: ad esempio appena svegli, prima di immergerci nella routine. O a metà giornata, per staccare la spina ed ossigenarci. Oppure a fine giornata, quando la passeggiata ci aiuta anche a rilassarci e tornare a casa sereni. Per chi porta figli o nipoti in palestra al pomeriggio, quello potrebbe essere il momento ideale per due passi, magari in compagnia di altri genitori o accompagnatori.

Individuato il momento, facciamolo diventare un'abitudine, proprio come il lavarsi i denti o fare la doccia. In questo modo ci assicuriamo almeno

quei 30 minuti al giorno di **movimento**, così importanti per la salute.

Ma oltre alle cose da fare, ci sono anche quelle da evitare.

Le calorie nascoste: sono in agguato, pronte a colpire. Non solo nelle lasagne, negli intingoli, nelle piattate di pastasciutta, nei piatti ricchi di carboidrati e

grassi, ma anche in alimenti apparentemente innocui, come le salse, l'aceto balsamico in glassa, il ketchup. Con questi alimenti aggiungiamo zucchero a piatti che potrebbero veramente farne a meno. **Proviamo a sostituirle con erbe aromatiche, succo di limone, spezie ed erbe, e con un buon olio extravergine di oliva.** Teniamo da parte la salsetta preferita per qualche occasione particolare. Un altro trucco: porzioni più piccole, per non rinunciare a nulla. E tanta verdura, per saziarci con poche calorie.

La ciccìa: poca ma buona! Anche questo ormai si sa: carne rossa e salumi sono da mangiare, come si faceva un tempo, solo occasionalmente. Questo non vuol dire basta ciccìa, ma non c'è un numero magico valido per tutti. Bisogna fare mente locale

e **cercare di capire quanta se ne mangia:** provate a calcolare quante volte avete mangiato, in una settimana, carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, cavallo), sia fresca che conservata (salame, finocchiona, prosciutto, mortadella, speck, pancetta): non basta quindi contare i secondi piatti, ma anche pensare alla trita del ragù, alla pancetta nella carbonara, ecc. E in base al risultato di questo calcolo, decidete la strategia. **Legumi, pesce, frutta secca, pollame, uova sono delle buone alternative.**

Il sale: anche questo si nasconde e ci gioca brutti scherzi. In passato è stato un prezioso alleato, che ci ha permesso di conservare carne, pesce, latticini e verdure per i momenti di carestia o per le stagioni meno ricche. **Oggi potremmo davvero farne a meno:** con frigoriferi e congelatori in ogni casa, e nuove tecnologie che permettono di conservare senza l'aggiunta di troppo sale, non abbiamo più scuse. Quindi, quando mangi un prodotto in scatola (es fagioli per una zuppa, pelati per un sugo, tonno per un'insalata) **non è necessaria l'aggiunta di sale**, perché questi prodotti sono già salati. Occhio ai formaggi, soprattutto stagionati. E se mangi il pane, fai attenzione alla scelta, perché il pane, in molte regioni d'Italia, è la prima fonte di sale della dieta. Scegli un pane poco salato o senza sale, come il pane Toscano, meglio se integrale.

adobestock.stockphoto-graph



Conoscersi per aiutare Il percorso formativo in oncologia



adobestock.Olha Fiohulya

Quante volte, a chi lavora per la LILT e agli operatori del **Centro di Riabilitazione Oncologica**, capita di sentirsi dire “Ma come fai a fare quel lavoro? Deve essere durissima!... È vero, a volte è difficile condividere lo smarrimento, l'angoscia di quei primi giorni dopo la diagnosi, quando tutto il mondo intorno sembra franare e diventare irriconoscibile, quando l'orizzonte si stringe in una linea di dolore e di paura, quando tutti i rassicuranti punti di riferimento della quotidianità si volatilizzano. Condividere i giorni legati a chirurgia e terapie, con malesseri che sembra non passeranno mai, con il dispiacere di una trasformazione del corpo che dissolve il senso di identità, **è difficile sia per la naturale empatia che si instaura con le nostre pazienti, sia per l'esposizione al lato più dolente della vita**, che ci riguarda tutti.

Nello stesso tempo però, stare a contatto con la precarietà della vita, toccarla con mano, è un'esperienza che ci aiuta a **capire quanto sia preziosa**. Ci aiuta a distinguere le cose davvero importanti e diventa un momento di crescita e di riflessione, perché il territorio di frontiera della malattia fa guardare la vita da un'altra prospettiva. Questo spostamento di ottica valorizza e arricchisce la vita di ogni giorno.

Difficoltà e crescita quindi accompagnano costantemente il lavoro degli operatori, de-

stabilizzandoli e confortandoli nello stesso tempo. È per questo che dobbiamo porre tanta cura nel formare e nel sostenere le persone che lavorano in oncologia, per renderle capaci di abitare questo “luogo di frontiera”.

La formazione in oncologia è un processo complesso, che deve riuscire ad integrare nel modo migliore competenze teoriche, competenze pratiche e capacità di stabilire una relazione di aiuto. Le prime due aree sono spesso acquisite durante il percorso accademico. Ma è la terza che diventa fondamentale per supportare le altre due, **solo all'interno della “relazione di aiuto”, infatti, l'operatore può davvero prendersi cura dell'altro** e cercare di confortare le sue sofferenze.

Prendersi cura della persona malata significa trovare con lei una **relazione autentica**, in cui possa sentirsi ascoltata ed accolta nella sua unicità. Per imparare a stare in questo spazio di autenticità è necessario, per tutti noi operatori, un **percorso di auto conoscenza**, un addestramento a riconoscere le proprie emozioni e le proprie risonanze emotive. Nello stesso tempo dobbiamo essere aperti a vedere la persona che abbiamo davanti in tutti i suoi aspetti, a sentire profondo rispetto per la sua storia, la sua personalità, le sue convinzioni, a riconoscere e ad accogliere tutto quello che nell'incontro viene portato. Non è sempre facile e spesso

annaspiano in momenti di incertezza e di impotenza.

Per aiutarci, uno dei punti cardine del nostro lavoro sono le **riunioni di équipe**, spazio periodico di incontro fra le diverse figure professionali che operano al CeRiOn, medici, psicologi, fisioterapisti, infermieri, conduttori dei gruppi, dietista, volontarie, tirocinanti. Sono momenti di ascolto, di collaborazione, di integrazione dei diversi linguaggi, di condivisione delle esperienze che ognuno di noi fa al Centro. È tempo dedicato a migliorare gli aspetti organizzativi, ad integrare e perfezionare costantemente le offerte riabilitative che possiamo proporre, ma è anche tempo dedicato alla cura dei curanti, a renderli il più possibile consapevoli, ad aiutarli a sorridere anche nei momenti difficili ed a non lasciarli mai soli nel loro lavoro.

“Prendersi cura della persona malata significa trovare con lei una relazione autentica, in cui possa sentirsi ascoltata ed accolta nella sua unicità”

Pensiamo che **una buona organizzazione e uno scambio profondo di condivisione facciano parte integrante del processo di riabilitazione che vogliamo offrire**. Se riusciamo in questo, le persone che si rivolgono a noi potranno sentirsi accolte in tutte le loro difficoltà, sostenute nei diversi aspetti che la malattia ha messo in crisi, abbracciate in “corpo, mente, sogni e bisogni”.

A volte ci arrivano testimonianze che per la loro intensità e per la loro generosa descrizione ci lasciano senza parole. Ma ci confortano nel pensiero che almeno in parte i nostri ambiziosi obiettivi possano essere raggiunti. **Giuliana** ci ha regalato un suo scritto, coinvolgente ed emozionante per il modo in cui è riusci-

ta a scegliere le parole e per le emozioni che racconta. Leggerlo ci ha commosso e ci ha fatto sentire orgogliosi di far parte della bella famiglia del CeRiOn.

VIA COSIMO IL VECCHIO
Giuliana Marsullo

Quella collina, verdissima, a due passi dalla città, come fosse un altro mondo....

E lo sembra un altro mondo, dove tutto ciò che succede sembra sfidare le più elementari regole della fisica, qualche volta anche quelle della logica.

Quando ci entri, se lo fai (ci entri) come ci sono entrata io, hai gli occhi grandi di paura e di sgomento, ti trema la voce e sbatti sul vetro come una falena impazzita alla luce di una lampada.

Continua ad essere così per un sacco di tempo in verità, a volte oltre

il sopportabile mi sembra... ma poi - e te ne accorgi guardando le tue compagne - qualcosa scatta, nei momenti più insospettabili ti accorgi che hai ripreso a respirare... Allora alzi lo sguardo, finalmente riesci a mettere a fuoco un po' più in là del tuo piccolissimo universo, e “vedi cose che voi umani...”

Vedi persone che ogni giorno, inesorabilmente, varcano quella soglia per prendersi cura di te, esplicitamente di te, con un'attenzione, con una passione che sembra non essere conciliabile col pozzo di dolore e di smarrita disperazione che hanno davanti ogni istante. Figure professionali che sembrano non avere niente di “professionale”, non in quel senso terribile del termine che di solito evoca freddezza, distan-

te obiettività, noncuranza e che tante volte siamo stati purtroppo destinati ad incontrare.

Ti prendono per mano, lasciano che tu trovi un posto dove le tue paure possono prendere un nome, una dimensione, uno spazio legittimo e riconosciuto di dolore, un posto dove se vuoi e se riesci, puoi non sentirti più sola e specchiarti negli occhi delle altre.

Lì ci sono occhi che ti guardano davvero, che capiscono il tuo dolore, il tuo smarrimento, e che incredibilmente ti sorridono... E lo so che sembra strano, ma quel sorriso è una carezza per l'anima, una consolazione, un segno di accoglienza profonda: ti guardano e “sanno”, sai che lo sanno.

Ti conoscono per nome, sanno di cosa hai bisogno, studiano per te nuovi percorsi, nuovi modi per dirti che si può fare, si può continuare ad esistere e addirittura si può essere migliori, imparare di nuovo a sorridere, più consapevolmente, più profondamente, con più amore per se stesse e per la vita, con l'aiuto di tutte le persone che incontri, che c'è un modo per ciascuna di noi, per ogni momento che viviamo.

E anche quando credi di non poter ascoltare niente, di non poter accogliere niente, un piccolo seme penetra dentro di te, pronto a germogliare.

Non voglio dire che ogni giorno è facile, ci sono momenti nei quali respirare sembra una cosa che non faremo mai più, voglio solo dire che credo abbiano ragione, in qualche modo intuisco, sento, che è possibile trovare una nuova normalità. Grazie a loro. Grazie a me. Grazie a tutte le donne che ho incontrato e che spero di incontrare ancora.

In Via Cosimo il Vecchio le vittorie delle altre diventano le tue vittorie e le loro sconfitte un tuo lutto personale. In Via Cosimo il Vecchio accadono miracoli, piccolissimi, immensi. Torni ad esistere. E non vedi l'ora di trovare il modo per poter dire grazie.



L'Atletica leggera per la prevenzione e il mantenimento di un sano stile di vita

Intervista a **Luca Amoroso**, Segretario Generale dell'Atletica Firenze Marathon

Ciao Luca, veniamo subito al dunque: come definiresti l'atletica leggera? E cosa rappresenta, oggi per te, questo sport?

Viene spesso definita come la regina degli sport, e direi che è una definizione molto azzeccata, in tutti gli sport si parla di preparazione atletica, anche se molto spesso viene trascurata, ma è fondamentale. Per me l'atletica non è uno sport, è uno stile di vita, lo stadio è una seconda casa e tutti quelli che ci lavorano sono una seconda famiglia.

Possiamo affermare che l'atletica leggera è la disciplina alla base dell'apprendimento motorio dei bambini? Quali, secondo te, i motivi principali per far scegliere ad un genitore questa disciplina rispetto alle altre?

Sicuramente è una disciplina alla base dell'apprendimento, è uno sport che permette ai bambini di conoscere a pieno il proprio corpo senza limitazioni. In molti altri sport devi insegnare al bambino dei gesti tecnici particolari, nell'atletica questo non è necessario ed è per questo che possiamo concentrarci a pieno sullo sviluppo di tutte quelle capacità motorie e coordinative fondamentali per una corretta crescita.

Attività agonistica: a che età si inizia? E quando si ha una specializzazione?

La specializzazione nell'atletica rispetto a tanti altri sport comincia molto più tardi, per parlare di vera e propria specializzazione bisogna aspettare i 17/18 anni. Cosa secondo me molto positiva, in questo modo il ragazzo è libero di sperimentare molte più discipline prima di “fossilizzarsi” su una sola.

Quali i vostri risultati più significativi in questi ultimi anni?

Negli ultimi anni siamo sempre stati stabilmente fra le prime 12 migliori squadre d'Italia. A livello individuale sono tanti i nostri atleti che hanno vestito la maglia azzurra. La nostra società punta sempre molto al risultato di squadra, ma anche a mettere a disposizione i migliori mezzi per la crescita individuale dei nostri atleti. Solo l'anno scorso sono stati 7 gli atleti che hanno vestito la maglia azzurra nelle varie categorie e si sono da poco conclusi i Campionati Italiani Indoor nei quali abbia-



mo conquistato 3 titoli italiani e 5 medaglie.

La realtà associativa Atletica Firenze Marathon: non solo successi sportivi, ma una vera e propria risorsa sociale della città.

Il nostro impegno non è solo nel campo sportivo, ma anche organizzativo e gestionale. Ormai è dal 2013 che abbiamo in gestione lo Stadio Luigi Ridolfi, che grazie al sostegno della Regione e del nostro sponsor Asics, nel 2016 è stato completamente ristrutturato con un nuovo manto della pista, prendendo il nome di Asics Firenze Marathon Stadium. Non è sicuramente facile gestire un impianto così grande, ma la quantità e la qualità di eventi che organizziamo è sicuramente la dimostrazione di un ottimo lavoro di squadra, che permette a questa struttura di vivere a pieno.

La vostra associazione è anche molto attiva nell'organizzazione di eventi sportivi importanti: quale è il calendario dei vostri appuntamenti per il 2018?

Il 2018 sarà un altro anno pieno di appuntamenti, dopo l'ottima riuscita dei Campionati Italiani Juniores e Promesse 2017 che hanno portato a Firenze più di 4000 persone, quest'anno ci aspetta il consueto appuntamento con il Meeting Multistars, un importante evento internazionale di prove multiple che si svolgerà il 27 e 28 aprile. Il 25, 26 e 27 maggio ospiteremo invece i campionati Italiani per ragazzi con disabilità, per poi finire l'ultimo weekend di novembre con l'organizzazio-



ne del trofeo scolastico "Il più veloce forte e resistente di Firenze" che vede coinvolti quasi 1500 ragazzi. Queste sono solo le manifestazioni più importanti, ma durante l'arco dell'anno organizziamo anche molte gare federali a livello regionale. L'atletica Firenze Marathon non è solo pista, ma in collaborazione con la Maratona di Firenze organizza molti eventi nel cuore della città, come la Guarda Firenze, corsa non competitiva di 10km nel centro di Firenze, e la Ginky Family Run, gara per bambini e famiglie abbinata alla maratona.

Parliamo dell'aspetto preventivo dell'attività dell'atletica leggera: quali benefici per chi si appresta dopo gli "anta"? E che tipo di attività fate svolgere?

Prima di tutto vorrei sottolineare un aspetto importante ed è quello di svolgere l'attività all'aperto. Tutti i nostri corsi per adulti si svolgono all'aperto, puntiamo molto sull'esercizio fisico a corpo libero o con piccoli attrezzi, senza far mancare l'aspetto prettamente atletico facendo provare le discipline dell'atletica leggera a tutti i nostri iscritti.

E comunque consiglio questa disciplina a chiunque, perché è uno sport completo a 360°: per-

mette un'ottima crescita fisica e psicologica dei ragazzi ed è un ottimo sport anche per i più grandi. Grazie anche ai numerosi corsi che abbiamo presso la nostra palestra Firenze Marathon Wellness, adiacente alla pista di atletica, le opportunità di allenamento sono infinite.

Scendiamo nel personale: ex atleta, attuale giovane dirigente sportivo di una delle più importanti società d'at-

“L'atletica permette un'ottima crescita fisica e psicologica dei ragazzi ed è un ottimo sport anche per i più grandi”

letica d'Italia... quale è a tuo avviso il futuro di questo sport?

Purtroppo l'atletica non ha la stessa fama del calcio, ed è molto difficile "sponsorizzarla". Servono personaggi importanti, Bolt per esempio ha fatto molto per l'atletica, facendola conoscere ed apprezzare grazie al personaggio che è.

In Italia rispetto a tanti altri Paesi europei siamo molto indietro, ma nel nostro piccolo cerchiamo di fare il possibile attivando ogni anno molti progetti con le scuole e facendo co-

noscere ai ragazzi quello che è il mondo dell'atletica.

Un tuo sogno nel cassetto da organizzatore e uno da tecnico. Il sogno nel cassetto è sicuramente tornare ad organizzare un grande evento internazionale di atletica come fu Coppa Europa nel 2003. Non sarà facile perché sono manifestazioni che richiedono un grande budget e come detto precedentemente non è facile "vedere" l'atletica.

Come tecnico devo ancora crescere, c'è sempre molto da imparare. Quindi momentaneamente fino a che i miei atleti crescono, sportivamente parlando, e sono innamorati di questo sport è già un grande obiettivo raggiunto.

Concludiamo ricordando un altro importante dirigente dell'atletica Firenze Marathon, personaggio famoso nell'ambiente sportivo fiorentino, prematuramente scomparso: Remo Pavia. Quale il tuo primo ricordo?

Di ricordi su Remo ce ne sareb-

bero moltissimi, sicuramente la prima cosa che viene in mente parlando di Remo è la sua immensa bontà.

È sempre stata una persona molto disponibile, sempre a servizio del prossimo (ha ad esempio aiutato spesso la LILT con grande slancio), senza mai chiedere niente in cambio. L'atletica fondamentalmente vive sul volontariato e sulle collaborazioni e per questo Remo era sempre in prima linea. È stata una perdita importante dal punto di vista professionale, ma soprattutto dal punto di vista umano.

SIECI SI TINGE DI ROSA 2018



Sabato 12 e domenica 13 Maggio alle Sieci si svolgerà la quinta edizione della manifestazione "SIECI SI TINGE DI ROSA" che vedrà ancora una volta tutto il paese a fianco della LILT Sezione di Firenze e delle LILT - Florence Dragon Lady, per sostenere l'importanza della prevenzione nella lotta contro il cancro al seno e il valore della riabilitazio-

ne psicofisica dopo la malattia. In occasione delle precedenti edizioni, attraverso il servizio **LILT Donna Come Prima**, in collaborazione con la **Croce Azzurra** che ha messo a disposizione i propri ambulatori, è stato attivato un **Punto di Ascolto** per donne colpite dal cancro al seno, divenuto poi un appuntamento settimanale. Il servizio attivo ogni martedì, oltre a costituire per le donne della zona un appoggio nei momenti più difficili e delicati che seguono l'operazione e le cure, offre loro l'opportunità di

ricevere informazioni precise sulle attività e sui servizi che si svolgono presso il **CeRiOn - Centro di Riabilitazione Oncologica gestito da Ispro e Lilt, a Villa delle Rose, a Firenze.**

Durante la manifestazione di maggio saranno effettuate visite per la prevenzione del melanoma e **sabato 12** si svolgerà un incontro con operatori e autorità presso la Croce Azzurra Sieci. Il resto del tempo sarà dedicato a racconti di storie familiari e locali, a canti e balli popolari. La **domenica**, il dragon boat delle Florence Dragon Lady LILT sarà in Arno, nello specchio d'acqua di fronte al circolo I Maggio, a disposizione di chi vorrà percorrere un tratto di fiume con le Donne in Rosa, mentre a terra il pomeriggio sarà animato da giochi, musica e una buona merenda.

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.



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





Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

Diventa socio Lilt o rinnova la quota 2018. Grazie di cuore



**Abbiamo una preziosa collezione di autografi.
Le firme dei nostri sostenitori per il**

5x1000

Questo è il nostro Codice Fiscale

94051880485

Per destinare il 5x1000 dell'Irpef alla lotta contro il cancro,
firma nell'apposito allegato dei modelli 730, CUD o Unico
e scrivi il Codice Fiscale della Lilt Firenze nella casella riservata
al "Sostegno del volontariato e delle organizzazioni
non lucrative di utilità sociale..."

