

La Nostra Salute



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 4/2020

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



**PER UN NATALE DAVVERO BUONO
ABBIAMO BISOGNO DI TE.**

Fai una donazione e sostieni i nostri servizi di assistenza.
Per aiutarci a non lasciare solo nessuno.

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 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 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

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

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

Vi aiutiamo
a diventare grandi.
Con la prevenzione.





Editoriale

Presidente Alexander Peirano

Cari amici,

speravo di scrivervi questo ultimo editoriale dell'anno con l'animo più leggero rispetto alla situazione di emergenza sanitaria nazionale. Purtroppo le cose sono ancora molto complicate e permangono preoccupazione e incertezza verso il futuro.

In questo periodo così difficile per tutti, le cui conseguenze si abbattano inevitabilmente anche sulle Associazioni di volontariato come la nostra, siete stati davvero in tanti ad aver deciso di sostenerci con una donazione. Se abbiamo potuto portare avanti i nostri servizi di supporto ai pazienti oncologici, nonostante tutti gli eventi di raccolta fondi annullati, è stato grazie a voi.

Vi siamo infintamente grati.

Un ringraziamento particolare ai volontari: sono stati i primi a rispondere ai nostri appelli di aiuto. Da loro abbiamo ricevuto alcune donazioni particolarmente importanti e, anche se vogliono rimanere anonimi, desidero che sappiano pubblicamente quanto i loro gesti così spontanei ci abbiano commosso.

Ci teniamo stretto questo gran calore umano che ci circonda e ci impegneremo con ancora più determinazione a combattere il cancro e ad essere vicini ai pazienti e alle loro famiglie.

Nelle ultime settimane si è insediata la nuova Giunta della Regione Toscana.

Faccio i migliori auguri di buon lavoro al Presidente Eugenio Giani e a tutti gli Assessori e Consiglieri. La Lilt Firenze, che come sapete è al fianco del Servizio Pubblico, da sempre può contare sull'appoggio delle Istituzioni, in una sinergia di intenti che ci ha sempre aiutato a lavorare al meglio sul territorio. Un recente esempio di questa storica attenzione al nostro operato, è stato l'illuminazione in rosa di Palazzo Vecchio in occasione della Campagna "Lilt for Women - Nastro Rosa". Un evento straordinario, di cui siamo davvero molto grati al Comune di Firenze, che ci riempie d'orgoglio e che

è servito a focalizzare l'attenzione sull'importanza della prevenzione contro il tumore al seno.

Nel mese di ottobre è stata inaugurata un'importante collaborazione con l'Associazione Nazionale Dentisti Italiani. Il nostro camper, già adibito ad unità mobile per visite di diagnosi precoce, è stato allestito anche con moderne apparecchiature odontoiatriche. L'obiettivo comune delle due Associazioni è infatti organizzare iniziative sinergiche di prevenzione, in particolare per le fasce più deboli di popolazione.

Anche se in versione diversa a causa della pandemia, Corri la Vita ha mantenuto il suo appuntamento annuale e ben 20.000 persone hanno fatto una donazione per ricevere la t-shirt offerta da Salvatore Ferragamo. Questa bellissima partecipazione ha contribuito ancora una volta a sostenere i progetti finanziati dall'Associazione, tra cui il Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt di Villa delle Rose. Grazie di cuore a chi ha donato e a Bona Frescobaldi, insieme a tutto il Consiglio Direttivo di Corri la Vita, che ci permette di mantenere il nostro impegno al CeRiOn.

Concludo informandovi che abbiamo lanciato la Campagna "Pasta, pomodoro e prevenzione!". Con un piccolo contributo si possono avere confezioni di prodotti biologici (pasta e salsa di pomodoro) che possono diventare anche un regalo natalizio solidale. Potete contattarci allo 055.576939 per avere informazioni e per sapere le modalità di consegna.

A voi e alle vostre famiglie, auguri di Buon Natale.



© istockphoto.narivikk



LILT FOR WOMEN

Campagna Nastro Rosa 2020

www.legatumorifirenze.it



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE



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

Il follow up per le donne operate di tumore al seno

Intervista alla dott.ssa **Catia Angiolini**

Cari lettori, in questo numero del Notiziario ospitiamo nella nostra Rubrica la **Dr.ssa Catia Angiolini**, oncologo medico, Direttore della SOD Oncologia della Mammella, Coordinatore Gruppo Oncologico Multidisciplinare Oncologia della Mammella e Responsabile della Breast Unit dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Carreggi.

Cara Catia, vorrei parlare con te del follow up delle donne operate di tumore al seno e prima di tutto vorrei affrontare uno specifico argomento: è infatti uscito da pochi giorni il volume "I numeri del cancro 2020" che riporta i dati dei Registri tumori italiani e all'interno di questo volume si parla di prevalenza. La prevalenza è un concetto molto importante in particolare se parliamo di tumore della mammella. Puoi spiegarcelo?

Per prevalenza si intende il numero complessivo dei pazienti che vivono dopo una diagnosi di tumore: per il 2020 si stima che in Italia siano oltre 3,6 milioni le persone che vivono dopo aver ricevuto una diagnosi di tumore, delle quali più di 834.000 (quindi ben oltre il 43%) sono pazienti con carcinoma della mammella. Questo alto numero si spiega non solo perché il tumore della mammella ha un'elevata incidenza (è la neoplasia più frequente nel sesso femminile e per il 2020 si stimano circa 55.000 nuovi casi),

ma anche per l'elevata probabilità di guarigione che complessivamente è stimata all'87%, a 5 anni dalla diagnosi.

E adesso entriamo nel vivo dell'argomento. Che cosa si intende per follow up del tumore al seno e a cosa serve?

Il follow-up è il periodo dei controlli specialistici che segue l'intervento chirurgico ed ha come obiettivo quello di diagnosticare precocemente un'eventuale recidiva di malattia, in modo da poterne permettere il trattamento

ca che sostenga l'utilità di altri esami (come TAC, scintigrafia ossea, marcatori tumorali) per la diagnosi precoce, ovvero in assenza di sintomi, della ripresa di malattia metastatica. Tutte le linee-guida nazionali ed internazionali del carcinoma mammario concordano nell'indicazione che un'accurata visita medica, una dettagliata anamnesi e una mammografia a intervallo annuale siano da considerare il programma standard per il follow-up del tumore al seno. La visita oncologica nel periodo attivo di follow-up in ambito

“ Il follow-up ha come obiettivo quello di diagnosticare precocemente un'eventuale recidiva, in modo da poterne permettere il trattamento con finalità di guarigione ”

con finalità di guarigione. Il rischio di ammalare di tumore al seno aumenta all'aumentare dell'età della donna e nelle donne operate per tale patologia è dimostrato che il rischio di un secondo tumore mammario è un po' più elevato che nelle donne della popolazione generale (oltre al rischio di recidive nella mammella operata): è intuitivo quindi che nelle pazienti operate la regolare sorveglianza senologica nel follow-up è assolutamente irrinunciabile.

L'esame principale è la mammografia ad intervallo annuale, almeno nei 10 anni successivi l'intervento chirurgico. Viceversa, non vi è evidenza scientifi-

specialistico ha come obiettivi l'identificazione ed il trattamento di eventuali conseguenze delle terapie, la valutazione della aderenza alle terapie ormonali adiuvanti (cioè precauzionali) assunte dalle pazienti, la promozione e il mantenimento di uno stile di vita sano, oltre che la prevenzione di secondi tumori, specie nei soggetti a rischio ereditario.

È chiaro che per i possibili effetti collaterali delle terapie adiuvanti è fondamentale la collaborazione con gli specialisti dei rispettivi settori (es. ginecologi, endocrinologi, cardiologi, fisiatra e fisioterapisti, etc.); importante inoltre è la presenza dello psico-oncologo, per la presa in



carico delle pazienti con distress psicologico.

In questo percorso che possiamo definire multidisciplinare il Medico di Medicina Generale ha un ruolo?

Dopo una diagnosi di tumore della mammella, c'è la percezione (errata) di considerare l'oncologo come il medico che si sostituisce al Medico di Medicina Generale per ogni problematica di salute della paziente, o comunque nel far gravitare la salute di quest'ultima esclusivamente nell'ambito delle specialistiche mediche. E questo è profondamente sbagliato. Il crescente numero di donne che fortunatamente guariscono e che vivono decenni oltre la diagnosi di tumore al seno, e che quindi sperimentano i normali problemi di salute legati anche all'invecchiamento (anche se in alcune situazioni certamente aggravati dagli effetti a lungo termine delle terapie oncologiche ricevute), richiede particolare attenzione e monitoraggio, non solo nel periodo di follow-up specialistico



Immagine da: freepik.com

maria, ovvero nella promozione di corretti stili di vita, che sappiamo avere un'importanza assolutamente di rilievo nelle pazienti operate di tumore al seno.

E le Associazioni di volontariato come possono dare il proprio supporto e in che modo?

Le Associazioni di volontariato rappresentano un valido sostegno per i Centri di Senologia, dove svolgono attività di informazio-

Riepilogando, una donna appena trattata per tumore al seno come deve fare per entrare in un percorso di follow up?

La paziente con tumore al seno, operata in una della Breast Unit della nostra Regione, non deve fare niente per essere inserita nel programma di follow-up. Dopo la valutazione multidisciplinare e la visita oncologica successiva a questa, al termine dei trattamenti postoperatori eventualmente effettuati (chemioterapia, radioterapia), la paziente viene inserita automaticamente in un percorso di follow-up specialistico, che prevede la presa in carico per le mammografie di controllo e la visita oncologica ad intervalli adeguati per la sua situazione clinica.

Cara Catia, grazie mille per le tue esaustive spiegazioni. Credo proprio che i nostri lettori ne apprezzeranno la chiarezza e il dettaglio.

“ Le Associazioni di volontariato sono spesso promotrici di attività importanti ai fini della riabilitazione fisica e psicologica ”

che segue la diagnosi della neoplasia, ma anche e soprattutto negli anni successivi ed ipoteticamente per tutta la vita. In questo senso il medico di medicina generale deve essere la figura di riferimento per la paziente per l'identificazione ed il trattamento di eventuali sequele dei trattamenti (controllo e trattamento di fattori di rischio cardiovascolari, es. ipercolesterolemia; prevenzione e trattamento dell'osteoporosi; prevenzione dei secondi tumori ed aderenza alla mammografia di follow-up ed agli screening oncologici).

Da non sottovalutare, inoltre, la centralità del medico di Medicina Generale nella prevenzione pri-

ne sulle modalità di accesso ai servizi del Centro, sul percorso terapeutico, offrendosi come indispensabile supporto ai sanitari nell'accompagnare le pazienti nel percorso di diagnosi e cura. Sono spesso promotrici di attività importanti ai fini della riabilitazione fisica e psicologica (ne è un chiaro esempio il ruolo della Lega Tumori al CeRiOn Ispro-Lilt di Villa delle Rose), coinvolgendo le pazienti in programmi di riabilitazione, quali attività motoria adattata, danza, yoga, arteterapia, musicoterapia, teatroterapia, ma anche in gruppi di incontro strutturati nell'ambito di attività di sostegno psicooncologico.



Dr.ssa Catia Angiolini



Immagine da: freepik.com/nakardore

Alimenti ultra processati: Cosa sono e cosa fanno

Torta preparata da un mix preconfezionato o torta della nonna? Pomarola preparata al momento o sugo pronto delle più famose marche? Cereali per la prima colazione preparati in casa con fiocchi d'avena e frutta secca o cereale preconfezionato dolcificato e aromatizzato al cacao? Queste scelte hanno un peso sulla nostra salute indipendentemente dal contenuto in zucchero, grassi etc.? Ebbene sì: **sono molti ormai gli studi che mostrano come una dieta più ricca di alimenti ultra-processati sia dannosa per la salute umana.**

Ma facciamo un passo indietro: da molti anni alcune linee guida internazionali, come quelle per la prevenzione dei tumori (WCRF 2018), raccomandano di **dare la precedenza agli alimenti minimamente processati.**

Ecco come sono classificati gli alimenti, in base al sistema NOVA (FAO 2019):

- **alimenti non processati o minimamente processati:** sono non processati gli alimenti come li troviamo in natura (frutta, verdura, uova, carne e pesce, cereali, ecc). Minimamente processati sono gli alimenti privati di parti non edibili, o che sono stati essiccati, pastorizzati, macinati, tostati, refrigerati, surgelati, messi sotto vuoto (frutta, verdura, frutta, carne o pesce semplicemente surgelati senza aggiunta di ingredienti; caffè; pasta di semola, farine, fiocchi di cereali; latte e yogurt al naturale, ecc.). Queste trasformazioni servono per conservare l'alimento, renderlo commestibile, sicuro o più piacevole per il consumo. Utilizzati nelle giuste quantità, tutti gli alimenti di questo gruppo sono alla base della nostra alimentazione;
- **ingredienti culinari processati:** sono ottenuti direttamente da quelli del gruppo 1, attraverso un processo di spremitura, centrifuga, raffinazione, estrazione. Tra questi troviamo quindi olio di oliva e di semi, burro e lardo, miele, sciroppi, amido e il sale (estratto dal mare o da miniera). Questi sono soprattutto ingredienti utilizzati per altre preparazioni;
- **alimenti processati:** sono quelli ottenuti principalmente dalla combinazione di alimenti del

gruppo 1 e 2 utilizzando metodi di conservazione (prodotti in scatola o imbottigliati) e per il pane e i formaggi la fermentazione non alcolica. Sono trasformazioni effettuate principalmente per migliorare la conservazione o la palatabilità dell'alimento. Tra questi troviamo quindi frutta, verdura e legumi in scatola, marmellate, pesce in scatola sott'olio, alcuni tipi di carni/pesci conservati, come prosciutto, pancetta, pesce affumicato, pane fresco non confezionato, formaggi;

- **alimenti ultra-processati (UP).** Tra gli UP troviamo alimenti per lo più preparati dall'industria, addizionati di conservanti, coloranti, aromi che ne aumentano conservabilità e palatabilità. In questo gruppo sono inclusi snack, bibite, piatti pronti (sughi, salse, primi piatti, minestre, pizza, lasagne, bastoncini di pesce, nuggets, hamburger, ecc.), biscotti, pasticcini, dolci, cereali per la colazione, barrette, latti e yogurt alla frutta o dolcificati, oltre a latti in polvere (anche per la prima infanzia), omogeneizzati e altri prodotti per bambini, pasti sostitutivi, ecc.

Perché parlarne proprio ora?

Siamo in un momento delicato, nel pieno della pandemia di COVID-19. Anche se mentre scrivo non siamo chiusi in casa, siamo comunque invitati ad uscire solo per lo stretto necessario. Nel primo periodo di lockdown molti hanno riscoperto il gusto di cucinare in casa. Ma per molti è stata invece una scusa per aumentare il consumo di prodotti ultra-processati, ben conservabili e a volte purtroppo meno costosi degli alimenti più semplici e sani: sedentarietà e cibo spazzatura non aiutano la nostra salute. Questi prodotti hanno certo qualche vantaggio, ci rendono la vita più facile, ma ci fanno **perdere il gusto dei sapori**



semplici e, come accennato all'inizio, **rischiano di farci male**. Ecco come:

Alimenti ultra-processati e aumento di peso. Uno studio recente ha assegnato in modo casuale **due diverse diete** ad un gruppo di uomini e donne: ad un gruppo venivano offerti pasti e spuntini basati principalmente su alimenti semplici, non processati o minimamente processati. All'altro gruppo invece veniva fornita la stessa quantità di calorie, ma con una quota molto maggiore di alimenti

si hanno valutato il **valore della dieta**, in relazione alla percentuale di alimenti ultra-processati consumata. In particolare, sono stati studiati gli aspetti della dieta legati al rischio di malattie cosiddette non-trasmissibili, cioè le malattie come i tumori, le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione...

Zuccheri e grassi saturi nella dieta. Prendiamo ad esempio lo zucchero (come tale o presente negli alimenti dell'industria) e i grassi saturi. Questi principi nu-

composti protettivi sono presenti in minor quantità tra le persone che mangiano ultra-processato.

Oltre ai singoli componenti della dieta, molti studi hanno anche valutato l'impatto del consumo di diete ricche di ultra-processati e il rischio di diabete, cancro, malattie cardiovascolari, disturbi intestinali: questi studi confermano la tendenza vista per gli alimenti: **maggior consumo di ultra-processati, maggior rischio di malattia**.

Se al danno per la salute aggiungiamo il **danno ambientale** causato dalla trasformazione industriale degli alimenti, le conclusioni da trarre sono semplici:

- scegli principalmente **alimenti del gruppo 1 e 2** e combinali tu con la tua fantasia: pietanze vere e proprie, conserve e prodotti voluttuari, come biscotti, dolci e snack, dei quali però non dobbiamo mai abusare
- **riduci** il consumo di quelli del **gruppo 3**
- **evita** il più possibile gli ultra-trasformati del **gruppo 4**.

Ti spaventa il cambiamento?

Ti propongo un esercizio: prendi nota ogni giorno per una settimana degli alimenti ultra-processati che consumi. Quanti sono? Nella settimana successiva cerca di sostituire questi alimenti con alimenti più semplici.

Sono sicura che ce la puoi fare!

“ I dati mostrano che diete più ricche di alimenti ultra-processati sono anche più ricche di zucchero e grassi saturi. ”

ultra-processati. Dopo due settimane di questi regimi, chi aveva mangiato cibi ultra-processati era **aumentato** di peso di circa 1 kg, mentre chi aveva avuto a disposizione alimenti semplici era **dimagrito** di 1 kg. In pratica, anche se la quantità di calorie a disposizione era identica, **l'offerta di alimenti ultra-processati portava ad un consumo maggiore di calorie**, per via del tipo di alimenti, spesso più densi di energia e formulati apposta per essere irresistibili (pensate alle patatine fritte, alle creme spalmabili, per fare solo qualche esempio). Indagini svolte in numerosi pae-

tritivi dovrebbero essere presenti nella dieta in **quantità molto limitata** (meno del 10% delle calorie totali). I dati mostrano che diete più ricche di alimenti ultra-processati sono anche più ricche di zucchero e grassi saturi.

Sale. Anche il sale è un campanello di allarme importante: tra chi consuma una maggior percentuale di alimenti ultra-processati, c'è la **tendenza a consumare sale in eccesso**.

Micronutrienti protettivi.

Una relazione inversa si vede invece per i **nutrienti "buoni"**: fibra, minerali, vitamine, e altri

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.





CORRI LA VITA 2020

La XVIII edizione si è corsa sui social, tra dirette, cultura e solidarietà



Ventimila magliette vendute, più di cinquemila prenotazioni attraverso il sito per visitare le oltre sessanta mete culturali toscane, migliaia di visualizzazioni per le dirette social: questi i numeri della XVIII edizione di Corri la Vita, la manifestazione che promuove la raccolta di fondi per progetti dedicati alla prevenzione e cura del tumore al seno, tra cui il Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt di Villa delle Rose.

Tantissimi gli ospiti intervenuti durante le dirette Facebook e Instagram: insieme ad Arturo Galansino, starter di quest'anno, e Myrta Merlino, madrina dell'evento, hanno partecipato il prefetto Laura Lega, il neo presidente della Regione Toscana Eugenio Giani, l'assessore alla salute Stefania Saccardi, il sindaco Dario Nardella, la vicesindaca Cristina Giachi, l'assessore alla Cultura Tommaso Sacchi, l'assessore allo Sport Cosimo Guccione, oltre ai tanti amici di Corri la Vita come la cantante Irene Grandi, l'ex campione del mondo Marco Tardelli, l'attore Maurizio Lombardi, protagonista del video promozionale 2020, la cantante Lu Colombo con la sua chitarra, l'attrice Serra Yilmaz, lo scrittore Marco Vichi, la cantante Dolcenera, l'atleta Leonardo Fabbri e Finaz, chitarrista della Bandabardò.

Tutti gli interventi sono disponibili nelle pagine Facebook e Instagram ufficiali di Corri la Vita.

“Nonostante le difficoltà e le sfide che il Covid-19 ci ha messo davanti, anche questa edizione della manifestazione ci ha dato grandi soddisfazioni - afferma il Comitato Organizzatore di Corri la Vita Onlus -. Siamo orgogliosi della generosità che da diciotto anni i nostri sostenitori ci riservano: l'augurio è di ritrovarci nel 2021 nuovamente tutti insieme per le strade di Firenze”.

Fino al 31 dicembre è possibile continuare a supportare l'Associazione acquistando attraverso il sito www.corrilavita.it la maglia dell'edizione 2020 che verrà recapitata a casa grazie a BRT corriere internazionale e BoxOffice Toscana, aggiungendo un piccolo contributo.



Nuova sezione fumo nel sito Lilt

a cura di **Simonetta Salvini**

In Italia più di 6 milioni di persone (il 12.9% della popolazione sopra ai 15 anni) sono riuscite a diventare non fumatrici. Lasciare le sigarette ed uscire dal tabagismo è possibile e LILT Firenze ha voluto metterlo in evidenza attraverso una sezione dedicata del sito web istituzionale www.legatumorifirenze.it.

Se ci hai già provato o se finora l'idea non ti aveva mai sfiorato, puoi comunque provarci. Se oggi non ti senti pronto, la motivazione, con l'appoggio di professionisti esperti, si può coltivare ed accrescere.

Lo Speciale Fumo (realizzato in collaborazione con **Elisabetta Bernardini, Claudia Bricci, Silvia Marini, Eugenio Paci e Simonetta Salvini**) mette in primo piano i vantaggi della cessazione del fumo: **smettere di fumare fa bene**. Negli anni successivi all'introduzione della legge Sirchia (16 gennaio 2003, n.3, art.51), oltre a diminuire il numero di fumatori, sono calati gli eventi coronarici acuti e i ricoveri per infarto tra le persone in età lavorativa. Lo sai che già dopo 24 ore diminuisce il rischio di attacco cardiaco? E che dopo 5 anni il rischio di morire di cancro al polmone sarà dimezzato?

Tra i benefici non vanno trascurati quelli psicologici: aumentano l'autostima ed il controllo di sé, la sensazione di calma e la concentrazione. Quindi, perché indugiare ancora? Nella sezione **e se volessi smettere?** trovi alcuni brevi test per

valutare quanto costa in un anno la tua abitudine al fumo, quanto sei motivato e se hai una dipendenza dalla nicotina. La motivazione può variare nel tempo: con il giusto sostegno di professionisti esperti, puoi sostenerla ed aumentarla. Qui entrano in gioco le proposte per i nostri soci nella sezione **ecco come fare per dire basta al fumo**:

- consulenza psicologica individuale di orientamento, gratuita;
- incontri motivazionali e di sensibilizzazione, gratuiti, di gruppo: per chi non è ancora convinto;
- incontri di sostegno, di gruppo: per ex-fumatori o per chi ricade;
- percorso individuale per smettere di fumare: 5-6 incontri con uno psicologo esperto;
- gruppi per smettere di fumare: 8 incontri di gruppo con 8-10 partecipanti, condotti da uno psicologo esperto;
- consulenza nutrizionale di supporto: chi ha paura di ingrassare può rivolgersi ad un dietista nutrizionista esperto.

Se cerchi qualche dato, ne **i numeri del fumo** scoprirai che in Italia circa il 18,4% della popolazione adulta fuma; il tabacco uccide più di 7 milioni di fumatori nel mondo e 1,2 milioni di persone muoiono per esposizione al fumo passivo. Le leggi si sono mosse anche per proteggere chi non fuma: **dove, come e quando è lecito e non è lecito fumare** è un promemoria sulle leggi in vigore in Italia che regolano

il fumo e indicano i luoghi in cui è proibito fumare. Ricorda: la vendita di sigarette e sigarette elettroniche è vietata ai minori di 18 anni!

Se vuoi saperne di più, in **tabacco, sigarette, e-cig: cosa sono?** trovi gli approfondimenti. Una sigaretta sprigiona oltre 4000 sostanze chimiche. Molte sono cancerogene, altre hanno effetti sul sistema cardiovascolare e nervoso: la nicotina è responsabile della dipendenza da cui a fatica i fumatori cercano di liberarsi.

E i danni del fumo di tabacco? Un fumatore vive in media 10 anni meno di un non fumatore, circa la metà dei fumatori muore per cause legate al fumo e il fumo è la principale causa evitabile di morte. **e per chi vuole approfondire** segnaliamo i siti affidabili da consultare. Siamo impegnati anche nelle campagne nazionali per la lotta contro il fumo e in progetti di ricerca sull'argomento. In **Lilt e fumo: i nostri progetti** raccontiamo i principali: nelle scuole, nelle comunità educative e sul territorio.

Per saperne di più accedi al sito web e se desideri ricevere un sostegno nel percorso di conquista della tua libertà dal fumo, telefona allo 055 576939 o scrivi a info@legatumorifirenze.it. Potrai prenotare una consulenza gratuita (anche attraverso videochiamata) con i nostri professionisti per un colloquio orientativo e per scegliere il percorso più adatto a te!

PROVA LA LIBERTÀ
LASCIA LE SIGARETTE!

Informazioni sul fumo e le sue conseguenze, sui metodi per smettere di fumare e sui nostri percorsi di prevenzione.





Pensieri ai tempi del Covid



Immagine da: freepik.com/wirestock

Da quando il Covid-19 ha occupato il nostro orizzonte sono tante le riflessioni che ci siamo trovati a fare. A marzo, quasi da un momento all'altro, abbiamo **cambiato le nostre abitudini**, abbiamo **rinunciato a riti e comportamenti** su cui si appoggiavano le nostre vite, ci siamo trovati **separati dai nostri cari**, abbiamo percepito tutta la nostra **vulnerabilità**.

Sin da quei primi momenti con tutto il gruppo delle psicologhe della Lilt, **Alice Maruelli, Elisa Grechi, Elisabetta Giuli, Benedetta Perulli ed io**, abbiamo cercato possibili soluzioni per **non lasciare soli** in questo violento terremoto i pazienti oncologici che seguiamo al **CeRiOn**. Così, nei mesi di lockdown, pur avendo sospeso tutti i gruppi che erano in corso, noi psicologhe **non ci siamo mai fermate**. Abbiamo continuato a fare le **prime visite di persona**, seguendo tutte le disposizioni sanitarie di sicurezza, perché almeno la prima volta sentivamo il bisogno di guardarsi negli occhi e di parlarsi a voce. Negli altri casi abbiamo lasciato alle persone la **scelta fra colloqui telefonici o in sede**, per continuare ad accompagnarle nel loro percorso. All'incertezza iniziale, dei nostri pazienti ma anche nostra, si è sostituita nel tempo un'**esperienza forte e coinvolgente**. Le persone sono state tanto riconoscenti di non essere lasciate sole e nello stesso tempo di non essere esposte a rischi. Quello che ci ha colpito, ma a ripensarci dopo è comprensibile e potevamo aspettarcelo, è che quasi tutti i pazienti si sono rivelati **straordinariamente "adeguati"** ad affrontare quest'emergenza: hanno mostrato una capacità evidente di resilienza e di senso di realtà che ci ha commosso ed emozionato.

In un altro numero del Notiziario abbiamo ascoltato le voci delle nostre pazienti, in questo vogliamo

invece presentare il punto di vista dell'operatore, di chi sta dall'altra parte del telefono. **La dottoressa Elisa Grechi ci ha regalato queste riflessioni:**

Non che il pensiero ci abbia mai abbandonato da marzo ad oggi, ma in questi giorni l'incertezza si fa sentire forse di più e più spesso scopro la mia mente a ricordare quei giorni e a come li abbiamo vissuti al Cerion. Ho l'immagine di noi increduli, disorientati e anche spaventati, per i pazienti, per noi stessi, per le nostre famiglie. Ho il ricordo di noi impacciati, in piedi, nei primi movimenti di distanziamento fisico, ma subito con una certezza: il servizio non chiude. Subito ho visto arrivare impegno, spazio ed energia per una (impensabile prima d'ora) veloce re-invenzione e ri-organizzazione, a tutti i livelli. Ricordo tutti i miei dubbi sulle sedute telefoniche, ma in realtà in questi giorni mi piace ripensare e fissare nella mia mente le storie di quei mesi, quelle storie che mi danno ad oggi il senso del lavoro in quel modo in quei giorni.

Mi viene in mente Rina: ci eravamo viste una sola volta di persona. Un primo incontro con una donna arrivata al servizio consapevole di quello che lì poteva trovare e che sanciva il bisogno e la voglia di riabilitarsi emotivamente e fisicamente dopo la malattia. Un progetto chiaro e già un nuovo inizio. Poi il lockdown e dei dolori alla schiena. La malattia è tornata e questa volta non si può parlare di guarigione. Non si può muovere e il Covid peggiora tutto. Quelle telefonate sono state il canale di navigazione di una barca dopo un difficilissimo cambio di rotta. Telefonate prima piene di incredulità e rabbia; poi di domande; poi di lacrime. Poi sono stata testimone di nuove decisioni e della transizione ad una nuova realtà, un riadattamento sia emotivo che pratico. La



barca aveva trovato la sua andatura e riconosciuto la sua nuova direzione. Con Rina ci siamo salutate dopo che ha conosciuto la psicologa dei servizi domiciliari. Oggi so che se non avessi potuto fare quelle telefonate, Rina si sarebbe trovata sola ad affrontare quel difficile cambio di rotta e so

sarebbe stato poi di nuovo un percorso di persona per rivedere anche tutto questo.

Mi vengono in mente le donne del gruppo di rilassamento. La loro partecipazione e vera gratitudine quando abbiamo avuto la possibilità di fare gli ultimi incontri all'aperto. Le vedo alle

to pieno di significato e che non sarebbe esistito se non ci fossimo stati in quel momento.

E non posso non pensare anche ad Anna. Prima visita di persona, subito dopo la chiusura. Il bisogno di parlare con qualcuno di quello che le è successo dopo la diagnosi di tumore alla mandibola, ma soprattutto il bisogno di avere aiuto per la paura di quel senso di solitudine che la accompagna da tutta la vita e che il tumore fa sentire più forte perché lo ha davvero affrontato da sola e il futuro fa più paura. I giorni passano e Anna non se la sente più di muoversi per la paura del virus, ma in lei cresce anche in modo esponenziale la paura di essere sola. Non perde occasione per dirmi che ogni telefonata è un appuntamento importante, sentire che c'è chi si ricorda e si prende cura di lei, e "usa" queste telefonate per non abbandonarsi e sostenersi.

Non posso non pensare a tante persone che in questi anni avrebbero davvero giovato della nostra possibilità di "raggiungerle" a casa con una seduta telefonica, per esserci in un momento difficile o per condividere la necessità di un cambiamento nel percorso, perché quel cambiamento non diventasse una interruzione.

In questi mesi tanto si è parlato di terapie online e della loro efficacia, dei rischi e benefici delle nuove tecnologie che possono avvicinare e allontanare. È un argomento molto complesso. Di sicuro l'uomo è evoluto in senso prosociale, noi prima di tutto cerchiamo conforto e sicurezza nell'altro. Così è programmato il nostro sistema nervoso e la pandemia ci mette a dura prova su questo. Ma quando ripenso a queste storie mi rimane un'unica forte consapevolezza: anche in quel modo diverso di stare con le persone, che all'inizio ci ha dato tanta incertezza, c'eravamo.

Su questo possiamo andare avanti più sicuri e fiduciosi che in ogni modo ci saremo ancora e che questo ha senso.

“
Anche in quel modo diverso di stare
con le persone, che all'inizio
ci ha dato tanta incertezza, c'eravamo”

che ha preso le decisioni migliori per prendersi cura di sé.

Mi viene in mente Paola che è stata felicissima della nostra unica telefonata. E' stata l'occasione per riconoscere che i suoi temi non avevano più l'urgenza dei tempi per fortuna passati e la telefonata non era il setting giusto. Come chi ha interiorizzato la sicurezza della figura di attaccamento mi ha detto che poteva andare avanti da sola, sapendo che c'eravamo, e che ci saremmo riviste appena possibile per l'ultimo pezzo di strada insieme.

Mi viene in mente Chiara che a 36 anni, durante il lockdown, era in chemioterapia per un tumore al seno dopo pochi anni da un tumore alla vescica. Mi ricordo la rabbia, ma anche le sue risate mentre mi raccontava i drammi delle procedure e degli effetti collaterali (su di lei sempre i peggiori). Ogni telefonata ci ha dato l'occasione di vedere di volta in volta come affrontava di nuovo la malattia e non solo con la sua ironia, ma anche con le tante risorse frutto del percorso di elaborazione della malattia che prima ancora l'aveva colpita. E l'orgoglio quando mi raccontava come aveva affrontato tante situazioni che prima l'avrebbero lasciata inerme. Tante volte mi ha detto che era bello che potessimo entrare in quella bolla di isolamento dovuta al Covid, ma anche ad una chemio così pesante e limitante. E che ci

9 la mattina con i loro tappeti e cuscini pronte a sdraiarsi in terra in terrazza, sorridenti guardando il cielo che proprio in quelle mattine minacciava sempre pioggia. E quando qualche goccia iniziava a scendere il loro "ma proviamo a stare ancora un po'!" ha dissolto qualsiasi dubbio sul chiedere forse troppo rispetto a quello che potevamo offrire in quella situazione.

E mi viene in mente Milena con cui abbiamo fatto un unico incontro di persona perché la sua condizione era molto grave e paradossalmente non si sentiva di rischiare granché. Il racconto consapevole, preciso e lucido di chi ha fatto psicoanalisi per 40 anni, ma ha ancora tanti sensi di colpa e forse un ultimo tentativo per fare domande e trovare sollievo con un nuovo percorso autorizzato dalla malattia. Un unico incontro perché a pochi giorni di distanza Milena non può più né muoversi né parlare a telefono. Mi sorprende una telefonata del marito che mi chiede se posso far sentire la mia voce a Milena, dicendole qualcosa di quello che ci siamo dette di persona. Mi stupisce e riempie quando mi spiega che questa strana richiesta viene dal fatto che dopo il nostro incontro Milena si è sentita meglio e gli ha parlato di me. Questi sono dei momenti straordinari del nostro lavoro, adesso non penso a cosa è successo, ma so che è sta-



rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon



Il valore dello Sport durante il Covid

Intervista a **Giancarlo Romiti, Presidente Firenze Marathon**

Presidente della Firenze Marathon, fondatore dell'omonima società di Atletica, da sempre impegnato nello sport e nel sociale, ottimista e propositivo di natura... iniziamo questa intervista con una domanda forse banale ma necessaria: Presidente Romiti, innanzi tutto, come sta?

Fortunatamente la Provvidenza e l'impegno operativo quotidiano mi mantengono in buona salute e mi consentono di proseguire tutte le attività personali, sportive e imprenditoriali.

Ha da poco festeggiato il suo compleanno in un anno un po' particolare per tutti, ma specialmente per un personaggio come lei, impegnato non solo socialmente, ma soprattutto come imprenditore.

Effettivamente avendo superato tre quarti di secolo di vita, questi ulteriori pensieri, generati da questa terribile epidemia, per me e la mia famiglia allargata, per tutte le attività sportive in cui sono coinvolto come dirigente operativo da 50 anni e soprattutto per l'occupazione di oltre cento dipendenti nelle mie attività imprenditoriali, risultano molto preoccupanti, ma con la fiducia abituale nel futuro e il sostegno di tutti i collaboratori, riusciremo a superare anche questa difficile situazione.

La sua Natura ottimista e propositiva non l'ha fermata nemmeno davanti al Covid: la società di Atletica ha continuato a garantire allenamenti ai propri iscritti, ed anche per gli eventi avete "inventato" nuove metodologie di coinvolgimento.

Sia la Società di Atletica sia l'Organizzazione Firenze Marathon hanno bravi responsabili che operano nei due Consigli Direttivi, unitamente a collaboratori efficienti e strutture adeguate. Questo ha consentito e consente anche in questa situazione di svolgere attività adeguate alle disposizioni ministeriali, dando ai nostri numerosi atleti la possibilità di svolgere gran parte delle abituali attività programmate dalla Federazione di Atletica, anche con brillanti risultati individuali, sia a livello nazionale che internazionale. Più faticosa l'attività organizzativa di eventi, che ha visto la cancellazione delle nostre gare nazionali su strada Guarda Firenze, Notturna di San Giovanni, DeeJay Ten, Corri la Vita, Firenze Marathon, appuntamenti che solo in parte sono stati sostituiti da coinvolgimenti "virtuali" come la Notturna di San Giovanni e in parte anche la DeeJay Ten e Corri la Vita. Il tutto grazie alla pronta disponibile collaborazione dei nostri volontari e dei responsabili che li coordinano.

Non dimentichiamoci il rapporto con il mondo dell'associazionismo e del progetto Corri La vita 2020, anche questo virtuale, ma dove la Firenze Marathon ha sempre dato il proprio contributo.

Come ho accennato, siamo stati attivi insieme al Comitato Organizzatore per consentire, con metodi e mezzi alternativi al passato, la prezio-





sa raccolta fondi a favore delle attività programmate dalla Onlus Corri La Vita, continuando anche a coinvolgere i numerosi volontari di Firenze Marathon, insieme a quelli della Lilt, allo scopo organizzativo utile a consentire la visita delle mete culturali predisposte. Scopo e attività, perfettamente riuscita... grazie a tutti i collaboratori e i partecipanti, oltre che le Aziende sostenitrici.

Avete purtroppo deciso di rinviare la Firenze Marathon al 2021... di sicuro non è stata una decisione facile. Quali le sue sensazioni al momento della dichiarazione?

Insieme al nostro Consiglio Direttivo, ho cercato fino all'ultimo di sollecitare ogni possibilità e disposizioni nazionali in contatto con la Federazione, ma in considerazione della crescita dei

di 1,8 giornate, con indubbio riscontro economico cittadino nel periodo di bassa stagione turistica della fine di novembre. Resta inoltre l'importanza nazionale ed internazionale dell'evento sportivo giunto alla 37^a edizione, che rappresenta la 2^a maratona italiana più partecipata alle spalle di Roma, con riconoscimenti qualitativi per l'organizzazione, per il percorso cittadino, per l'accoglienza positiva della città e per le bellezze turistiche di Firenze, prerogative che ne hanno garantito il successo di partecipazione.

Da uomo di sport, quale secondo lei il ruolo dell'attività fisica in questo momento? Giusto limitarla?

Vediamo ogni giorno che in queste difficoltà salutistiche, l'attività motoria è essenziale per il

“
Con la fiducia abituale nel futuro
e il sostegno di tutti i collaboratori, riusciremo
a superare anche questa difficile situazione”

contagi anche a livello internazionale, non avrebbe avuto significato e possibilità organizzare un evento da diecimila maratone come gli anni passati e quindi a malincuore, a settembre, in tempo utile per non alimentare ulteriori aspettative, abbiamo anche noi cancellato la nostra Maratona. La comunicazione sofferta e le motivazioni hanno ricevuto l'approvazione sia dell'Amministrazione comunale sia del mondo dei maratone.

Cosa rappresenta la Maratona per la nostra città e comunità?

Ricordo che un evento di diecimila maratone di cui tremila stranieri, crea una presenza in città ed ai nostri eventi collaterali di circa ventimila presenze, per un periodo medio statistico

benessere fisico di ogni persona e, anche in presenza di questa epidemia, l'attività all'aperto, sempre con il rispetto delle norme esistenti, è consigliata come attività essenziale per la salute fisica e psichica dei cittadini e un motivo di soddisfazione per chi ama correre sia a livello ludico motorio che più impegnativo agonistico. Il tutto favorito anche dalle disposizioni di tutela della salute e delle attività sportive da parte delle autorità cittadine e nazionali.

Eppure sembra che ultimamente non venga data molta importanza allo sport, specialmente quello di base ed amatoriale.

La nostra società da oltre 10 anni ha attivato una palestra

“Firenze Marathon Wellness” presso le strutture gestite all'interno dello Stadio di Atletica e impianto Militare. Tutte le disposizioni ministeriali e comunali, sono state assunte con totale attenzione e serietà di comportamenti sia da parte della nostra Direzione Organizzativa sia da parte dei frequentatori dei nostri impianti, con tutti i monitoraggi necessari ed accennati nella tua domanda. Ad oggi, da parte nostra non vediamo ostacoli a proseguire con ancora maggiore disciplina lo svolgimento delle attività in corso e siamo certi di non contribuire con i comportamenti attuali alla diffusione incontrollata del virus, quindi non possiamo che rimetterci alle valutazioni generali ed alle decisioni che saranno prese, alle quali ovviamente ci atterremo con diligenza.

Finiamo ricordando che, come ci insegna lei, in ogni difficoltà troviamo una lezione. Ed allora le domando: cosa ci ha insegnato il Covid? Cosa dovremo portarci dietro da questo periodo così difficile e, speriamo, unico?

Le prove impegnano in modo diverso le specifiche situazioni individuali. Due aspetti sono importanti in queste situazioni: la volontà e la speranza. A questo, personalmente, sono certo faranno seguito situazioni che ci auguriamo trovino le persone più preparate alle prove che la vita richiede ad ognuno e la coesione sociale che consentirà di apprezzare le attenzioni che reciprocamente possiamo dedicarci.

Grazie Presidente.

Anche io ringrazio la LILT per avermi ospitato in questa rubrica e per la sua importante opera a favore delle comunità, soprattutto per chi affronta il momento della “prova”.



BIGLIETTO SOLIDALE

SOSTIENICI
SCEGLIENDO IL TUO BIGLIETTO DI AUGURI



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

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

Tel. 055 576939



Campagna di raccolta fondi "Pasta, pomodoro e prevenzione!"

Con un'offerta minima di 10 euro avrai una confezione di pasta e una di salsa di pomodoro biologici e contribuirai alle attività della LILT- Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori sezione di Firenze.

**Chiamaci per info e prenotazioni
allo 055.576939.**
Per ordini superiori a 15 pezzi consegna gratuita a domicilio su Firenze città.

Grazie di cuore



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



SEZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE