

# La Nostra salute



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

**LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2022**

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

## Una pagaiata oltre il tumore

Le Florence Dragon Lady  
vincono il Trofeo LILT 2022!



**Corri la Vita • XX Edizione • 25 Settembre**

## 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>	Antonio Panti
Susanna Bausi <i>Vice Presidente</i>	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](http://www.legatumorifirenze.it)

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

- Ce.Ri.On. - Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt
- 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

## Cari amici,

come avrete visto dalla copertina, con orgoglio festeggiamo la nostra squadra Florence Dragon Lady LILT che ha conquistato il Trofeo Nazionale dei 100 anni della Lega Tumori a Sabaudia. Questa bellissima vittoria è stata celebrata anche da Città Metropolitana, con un riconoscimento pubblico alla presenza del Sindaco Dario Nardella e del Consigliere Nicola Armenitano. È davvero importante che il messaggio di speranza di queste donne straordinarie arrivi con forza a chi si trova ad affrontare una diagnosi di tumore e voglio riportarvi una dichiarazione della nostra Vice Presidente Susanna Bausi che ben sintetizza lo spirito che guida questa attività di riabilitazione: "Una festa di vita per tante donne che sono passate attraverso un percorso martoriante per il fisico e per lo spirito e che, adesso, si riappropriano a mano a mano della loro esistenza. Scoprire che possiamo ancora fare sport, tra l'altro a livello agonistico, significa molto per noi. Arrivare prime è stato bello, ma la giornata è stata un successo collettivo. Per questo il premio che riceviamo oggi, e che ci onora, è dedicato a tutte le amiche che hanno affrontato questo percorso".

Con molto piacere diamo il benvenuto all'Avv. Katia Belvedere, nuova Direttrice Generale di Ispro e al Dott. Roberto Gusinu, Direttore Sanitario, che hanno raccolto il testimone rispettivamente dal prof. Gianni Amunni e dal dott. Riccardo Poli, storiche figure di riferimento dell'Istituto che salutiamo con affetto e gratitudine.

Ho già avuto modo di parlare con l'Avv. Belvedere, trovando forte concordanza su quelli che sono i temi cardine della collaborazione tra Lega Tumori e Ispro al Centro di Riabilitazione Oncologica.

Come sapete questa "avventura" è iniziata a Villa delle Rose tantissimi anni fa con l'intuizione della dottoressa Maria Grazia

Muraca di quanto fosse necessario pensare ad una cura dei malati oncologici rivolta anche agli aspetti psicologici e di reinserimento sociale.

La LILT fiorentina è orgogliosa di aver dato il suo contributo a questo straordinario progetto, che può crescere e migliorare con un volontariato che non si pone come sostituzione del servizio pubblico, ma che affianca e difende il nostro Sistema Sanitario Regionale ritenendolo una irrinunciabile conquista.

Il 25 Settembre tutti in piazza per Corri la Vita! Finalmente torniamo in presenza dopo le restrizioni di due anni di pandemia. Vi invito a visitare il sito [corrilavita.it](http://corrilavita.it) dove troverete tutte le informazioni pratiche per partecipare. Ricordo l'aiuto prezioso e determinante che questo evento dà a Villa delle Rose, permettendoci di portare avanti il nostro impegno.

Prossimamente vi daremo inoltre un approfondimento sul progetto in collaborazione con Acli e Caritas (che offrirà prevenzione primaria e secondaria a donne in difficoltà socio economiche) che ha beneficiato di un finanziamento proprio da Corri la Vita, tramite il bando indetto dall'Associazione a inizio anno.

Concludo con un grandissimo grazie ai dipendenti e volontari della nostra Associazione, che hanno messo cuore e anima nell'evento "Il Galluzzo per la LILT". Una settimana di cene nell'Area Feste di Viale Tanini, con la partecipazione di oltre 1.600 persone, per raccogliere fondi a sostegno del Servizio Camo di assistenza domiciliare. È stato molto impegnativo per tutti, ma la soddisfazione dei risultati ha ripagato ogni sacrificio. Appuntamento all'estate 2023!



© istockphoto.narvikk



# CI REGALI UNA CARROZZINA?

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

[legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it)



**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE



# Microbiota e cancro

Intervista alla Prof.ssa Maria Gabriella Torcia

**C**ari lettori oggi parliamo di microbiota, argomento spesso presente nelle pagine dei giornali e su cui c'è un po' di confusione. Ho pensato che fosse utile parlarne con una collega particolarmente esperta, la **Prof.ssa Maria Gabriella Torcia, a cui chiedo una breve presentazione.**

Mi sono laureata in Medicina e Chirurgia all'Università di Firenze nel lontano 1981 e attualmente sono Professore Associato di Microbiologia Clinica, sempre all'Università di Firenze. All'inizio della mia carriera universitaria mi sono occupata di immunologia e in particolare di infiammazione. Lo studio dei meccanismi di interazione tra i patogeni (microrganismi che causano le malattie) e l'ospite mi ha avvicinato allo studio degli agenti infettivi, batteri, funghi e anche virus e quindi al microbiota.

**E ora veniamo all'argomento: cosa è il microbiota e perché è così importante per la nostra sopravvivenza?**

Con il termine microbiota si intende l'insieme dei microrganismi che vivono in simbiosi ovvero in relazione con il nostro corpo. Il microbiota è composto in gran parte da batteri. Ma in tutti i distretti corporei insieme ai batteri si trovano anche piccole percentuali di funghi, archea (simili ai batteri), protozoi (piccoli organismi composti da una sola cellula) ed elminti (parassiti vermiformi). Tutte queste componenti del microbiota, anche se poco rappresentate, sono importanti.

Il numero delle cellule batteriche è 5-10 volte superiore a quello delle cellule "umane" e una enorme quantità di geni (e quindi di proteine, enzimi, etc) vengono messi a disposizione anche delle cellule umane. Nella sua lunga storia evolutiva l'uomo ha potuto approfittare degli enzimi prodotti dai batteri per adattarsi a vari tipi di climi e di alimentazione. Il nostro microbiota ci ha consentito di migrare dai climi caldi ai climi freddi e di nutrirsi con i prodotti della terra quando le comunità degli uomini sono diventate stanziali. Tutta la storia evolutiva dell'uomo è marcata da una lunga e variegata simbiosi con il suo microbiota.

Nell'intestino, in particolare, la flora intestinale si è adattata fino a raggiungere la composizione attuale con più di 1.000 specie di batteri.

**Ci aiuti a capire come un microbiota "sano" coopera per mantenere lo stato di salute dell'uomo?**

La prima funzione è quella difensiva nei confronti di microrganismi patogeni. Milioni e milioni di cellule batteriche, fungine etc. rendono difficile la vita a microrganismi patogeni introdotti accidentalmente ad esempio con l'alimentazione.

Ma forse l'attività più importante del microbiota è quella

“ Il microbiota è l'insieme dei microrganismi che vivono in relazione con il nostro corpo ”

di istruire il nostro sistema immunitario. Il sistema immunitario associato alle mucose e il microbiota imparano infatti a conoscersi sin dalla nascita. Molti componenti del microbiota "istruiscono" le cellule del sistema immunitario a combattere o tollerare i microrganismi commensali. L'aspetto più importante di questa cooperazione è il fatto che i microrganismi commensali possono attivare il sistema immunitario senza produrre effetti dannosi per i tessuti. In questo modo istruiscono e mantengono in esercizio le cellule che ci proteggeranno dai veri patogeni.

La continua interazione tra microbiota e sistema immunitario a livello della mucosa intestinale produce di fatto una infiammazione cronica, perfettamente bilanciata, in cui gli effetti pro-infiammatori sono sempre contro-bilanciati da attività anti-infiammatorie. Questo quadro di Eubiosi (buon equilibrio), coincide con uno stato di buona salute e dipende molto dalla relazione del microbiota con il sistema immunitario. In questa condizione la barriera epiteliale che riveste gli organi è integra, il microbiota è separato dallo strato di muco prodotto dalle cellule epiteliali e il sistema immunitario è continuamente in esercizio ad opera dei metaboliti o componenti microbici che vengono a contatto con le cellule immunitarie.

**Che cosa può succedere se il microbiota cambia?**

Quando si fa una dieta sbilanciata il microbiota viene lentamente sostituito dai batteri introdotti con l'alimentazione e la mancanza di alcune sostanze,



katemangostar/it.freepik



ad esempio le fibre vegetali, fa ridurre i batteri che di quelle fibre si nutrivano.

Quando si fa una terapia antibiotica prolungata molte specie del microbiota vengono uccise mentre altre, più resistenti, prevalgono. La dieta è sicuramente uno dei fattori più importanti nel determinare la composizione del microbiota. Tuttavia anche stress fisici e psicologici prolungati possono alterare il microbiota.

Si parla di Disbiosi Intestinale quando la composizione del microbiota non garantisce più l'equilibrio del sistema immunitario.

Nella disbiosi si ha una infiammazione sbilanciata con una alterazione della barriera epiteliale che provoca:

a) passaggio di batteri e componenti microbiche nel sangue con infiammazione generalizzata, anche senza sintomi apprezzabili, ma con pesanti conseguenze come alterazioni del metabolismo, resistenza alla insulina, diabete, obesità, aumento del colesterolo e aumento del rischio cardiovascolare;

b) attivazione non controllata di cellule immunitarie specifiche per i componenti dei nostri tessuti (autoimmuni) che possono aggredire e danneggiare i nostri stessi organi e apparati (autoimmunità) con aumento di patologie infiammatorie croniche o su base autoimmune, fenomeno che si osserva soprattutto nei paesi occidentali.

**Vorrei a questo punto sapere se ci sono associazioni/correlazioni tra microbiota e cancro?**

La risposta è sì. Il tumore del co-

lon-retto è un esempio classico in cui il processo tumorale è associato ad una disbiosi intestinale. L'associazione sarebbe sostenuta da prodotti del microbiota con attività tossica, ossidante o mutagenica a carico dell'epitelio intestinale. Molti modelli sperimentali hanno individuato batteri che possono essere direttamente responsabili del processo.

I meccanismi alla base della cancerogenesi (cioè l'origine del cancro) sono molteplici. Alcuni sono mediati direttamente da prodotti batterici, altri da meccanismi infiammatori, altri ancora dall'attivazione di geni che favoriscono la trasformazione neoplastica della cellula epiteliale.

**E in tema di microbiota e cancro quali sono gli sviluppi in ambito di ricerca?**

Sempre parlando del carcinoma del colon-retto, la ricerca oggi si sta orientando verso lo sviluppo di nuove strategie terapeutiche che mirano al microbiota per migliorare i risultati delle terapie anti-tumorali, o anche per diminuire la tossicità della chemioterapia classica. Per questo scopo sono stati utilizzati sia il trapianto di microbioma fecale (FMT), i trattamenti prebiotici, probiotici e antibiotici e gli interventi dietetici. Altri interventi possono essere mirati ad eliminare i batteri pro-tumorigenici o a ripristinare i batteri anti-tumorigenici.

**È possibile ed ha un senso modificare il proprio microbiota? E se sì, come?**

Questa è una domanda difficile

perché richiede risposte ovvie che però spesso non sono praticabili. Sicuramente per mantenere lo stato di salute è necessario seguire una dieta equilibrata, fare attività fisica, evitare fumo e alcol. Tutti questi fattori mantengono lo stato di Eubiosi del microbiota. Ci sono poi situazioni in cui è assolutamente necessario ristabilire l'eubiosi intestinale. Questo può accadere dopo una terapia antibiotica prolungata. In questo caso possono essere usati i probiotici (che altro non sono che batteri vivi come Lattobacilli, bifidobatteri benefici per l'omeostasi immunitaria) e questi possono essere coadiuvati da prebiotici (in pratica fibre complesse che servono da nutrimento ai batteri probiotici).

Per arricchire il nostro microbiota di batteri "benefici" è consigliata una dieta ricca di sostanze prebiotiche. Alimenti ricchi di prebiotici sono le verdure, in particolare, cicoria, carciofi, asparagi, il grano, l'avena, la soia, le banane, la cipolla, l'aglio, il porro, il miele. L'utilizzo di probiotici però non deve essere considerato una panacea. Un bravo nutrizionista deve innanzitutto dare buone indicazioni dietetiche prima di consigliare l'uso di probiotici.

**Cara Maria Gabriella, grazie infinite per informazioni che ci hai dato e che ci hanno certamente aiutato a capire un po' meglio a che punto siamo!**



Maria Gabriella Torcia



## La dieta salva ambiente



**R**iscaldamento globale, gas serra, impronta ecologica: da tempo ne sentiamo parlare e da tempo, chi più e chi meno, cerchiamo modi per ridurre l'impatto della nostra presenza sul pianeta Terra. Le azioni che possiamo intraprendere a livello individuale sono tante e coprono molti ambiti della nostra vita: **riscaldare meno e raffreddare meno le nostre case, andare a piedi o in bici quando possibile e usare i mezzi di trasporto pubblici; usare meno plastica** (a partire dall'acqua in bottiglia, dai detersivi e dai saponi). Circa il 15% delle emissioni di gas serra è rappresentato dagli allevamenti animali e questi sono la maggior fonte di produzione di gas metano atmosferico.

**Ridurre il consumo di carne e di prodotti di origine animale** e aumentare il consumo di prodotti di origine vegetale sono quindi piccole azioni che ciascuno di noi può compiere **per contribuire alla salute del pianeta che ci ospita.**

Questo non vuol dire fare cambiamenti drastici perché sappiamo tutti che sono difficili da attuare e da mantenere. Niente stravolgimenti delle abitudini dall'oggi al domani quindi, ma piccoli cambiamenti, per dare un segnale e per dare il tempo alle nostre abitudini di consolidarsi.

La prima preoccupazione di molti, quando parlo di riduzione del consumo della carne, è la quantità di proteine della dieta. Molti pensano che sia necessario mangiare carne tutti i giorni per coprire il proprio fabbisogno proteico. Ma non c'è nulla di più sbagliato: **la quota di proteine necessarie ogni giorno si raggiunge tranquillamente anche senza carne.** Non è l'eliminazione totale della carne ciò che sto proponendo, ma solo una riduzione. E qui di seguito voglio darvi qualche consiglio su come mettere in pratica il cambiamento. **Parlo soprattutto di carne rossa,** perché è quella che ha maggiore impatto sull'ambiente e sulla nostra salute. Anche la produzione di latticini ha un peso notevole, ma inferiore alla

produzione di carne bovina.

**Prima di tutto, sai quanta carne consumi?**

**Molte persone con cui parlo non si rendono conto del proprio consumo di carne.**

Spesso hanno in mente solo la bistecca o la fettina di carne e mi dicono di consumare carne rossa un paio di volte alla settimana. Approfondendo l'anamnesi nutrizionale, emergono invece consumi molto maggiori: pasta col ragù, all'amatriciana o alla carbonara, lasagne, hamburger, spezzatini, vitello tonnato... sono tutti piatti a base di carni rosse, fresche o conservate. Il panino mangiato al bar come pranzo o la schiacciata con salumi e formaggio che diamo ai figli per merenda, sono un'altra

“ Consumare carne tutti i giorni non fa bene al pianeta e non fa neanche bene alla salute ”

porzione ancora. Per non parlare delle due fettine di prosciutto come piatto freddo veloce per cena, oppure quelle due fettine di salame e finocchiona, per concludere il pasto o il classico antipasto toscano a base di salumi e affettati.

**Se poi aggiungiamo il pollo o il tacchino, il pesce, le uova e i formaggi, vediamo facilmente che la presenza di prodotti animali sulla nostra tavola è dominante.**

Consumare carne tutti i giorni non fa bene al pianeta e non fa neanche bene alla salute. Molti studi hanno ormai dimostrato che un eccessivo consumo di carne rossa, sia fresca che conservata, aumenta il rischio di molte patologie, tra cui quelle tumorali (in particolare i tumori dell'intestino). Per chi è abituato ad un consumo così frequente di carne il cambiamento sarà più difficile, ma se ti sembra che il tuo consumo di carne sia troppo elevato, ecco qualche consiglio per cambiare:

• **il primo passo** che potresti fare, se non vuoi assolutamente rinunciare alle tue abitudini carni-vore, **è la riduzione della porzione.** Lascia

timolina/f. freepik



invariati i tuoi menù, ma **riduci la quantità di carni o salumi**. Se abitualmente ogni giorno consumi tra i 100 e i 150 grammi di carne o salumi, una riduzione della porzione potrà farti avvicinare alle raccomandazioni del WCRF (il fondo mondiale per la ricerca sul cancro): mantenere il consumo al di sotto dei 350-500 g di carne rossa alla settimana. Per ridurre la porzione a volte è utile cambiare la tipologia di consumo: ad esempio mangiare 50 g di carne può essere di poca soddisfazione. Ma se questi 50 g fanno parte di un piatto misto, allora il cambiamento può essere più accettabile;

- **scegli un giorno della settimana e decidi che sarà il tuo giorno senza carne**. Col tempo i giorni senza carne potranno diventare due, con un beneficio ancor maggiore per l'ambiente;
- **scegli una serie di ricette senza carne**, tienile a portata di mano e sperimentane di nuove ogni settimana;
- **fai un elenco mentale degli alimenti proteici da mangiare al posto della carne**: considerando di voler ridurre sia la carne rossa che quella bianca (pollame), le alternative possono essere prima di

tutto i legumi (la carne dei poveri per eccellenza e a bassissimo impatto ambientale), poi il pesce (che forse consumi solo saltuariamente), la frutta secca (buona fonte di proteine e ricchissima di acidi grassi insaturi, vitamina E, calcio e magnesio, anche questa con un impatto ambientale molto basso) ed infine uova e, con molta moderazione, formaggi;

- **attrezza la tua dispensa per avere le proteine alternative sempre a portata di mano**:

**i legumi**: che siano secchi, surgelati o in scatola è facile farne delle scorte in casa. Quelli in scatola saranno per i pasti veloci da organizzare all'ultimo momento (insalatone e zuppe). Quelli surgelati ricordano più l'alimento fresco (ottimi sia i piselli che i fagioli). Quelli secchi richiedono un po' più di organizzazione perché vanno messi in acqua per almeno 12 ore e cotti per un'ora o più. Ma basta organizzarsi e diventeranno ingredienti di cui non potrai più fare a meno. Da non trascurare le farine di legumi, per ottime crepe o minestre cremosissime;

**la frutta secca e i semi**: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, anacardi, pinoli, semi di girasole, di

sesamo, di zucca, ecc. Per essere sicura di averli sempre a portata di mano e per conservarli al meglio, tienili nel surgelatore: sono ricchi di acidi grassi polinsaturi che irrancidiscono facilmente, specie nella stagione calda. Tenendoli nel freezer li troverai sempre perfetti. Usali per arricchire le insalate, i sughi della pasta o di altri cereali, o come spuntini sani per i momenti di fame: 30 g al giorno sono un toccasana per la salute, ma attenzione alle calorie: dovrai ridurre quelle di altri alimenti meno sani.

Sperando di farti venir voglia di cambiare, ecco una ricetta proteica senza carne.

### Crepe di ceci con verdure di stagione

Fai una pastella con 100 g di farina di ceci e 200 g acqua. Miscchia con la frusta perché non si formino grumi, aggiungi un pizzico di sale, una macinata di pepe, un goccio d'olio extravergine di oliva e (se possibile) lascia riposare l'impasto per qualche ora.

Taglia a listerelle sottili le tue verdure preferite: zucchine, carote, finocchi, porri, cipolle. Falle stufare in padella oppure nel forno con un po' d'olio. Puoi anche sbollentarle e poi, con l'acqua di cottura e un po' di latte, fare una besciamella.

In una padella antiaderente ben scaldata e unta d'olio, cuoci (da entrambi i lati) delle crepe sottili: bisogna prenderci un po' la mano, ma vedrai che con un po' di pratica non sarà difficile.

Farcisci le crepe con le verdure, aggiungendo alla fine anche una manciata di mandorle o nocciole tostate e accompagna con qualche fetta di pane integrale. Concludi il pasto con frutta fresca.

**Ecco un esempio di un pasto completo, sano e buono, sia per te che per l'ambiente.**



freepik.it, freepik.com

20

anni di

CORRI LA VITA

Combatti il tumore al seno



**Corri la Vita** compie vent'anni e celebra questo traguardo tornando a correre per le strade di Firenze **Domenica 25 settembre**. La manifestazione più attesa e partecipata, che unisce sport, cultura e solidarietà e a cui la **LILT Firenze** fornisce da sempre supporto organizzativo, dopo aver promosso per due edizioni lo sport individuale all'aperto potrà finalmente riabbracciare i suoi sostenitori dal vivo. Tante le sorprese attese per questa **XX edizione**, che ha sempre come obiettivo promuovere la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla cura del tumore al seno per aiutare le donne attraverso la prevenzione, la diminuzione delle liste di attesa ed il sostegno psicologico.

I fondi 2022 andranno a sostenere il **Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose, SenoNetwork**, il portale che riunisce tutte le *Breast Unit* italiane e **FILE Fondazione Italiana di Leniterapia**. Verranno inoltre supportati i **cinque progetti vincitori del bando promosso dall'Associazione lo scorso gennaio**, tutti inerenti all'attività di prevenzione e di cura dei tumori al seno nell'area fiorentina.

Dalla mattina, il palco allestito lungo l'Arno negli spazi di **viale Lincoln al Parco delle Cascine** sarà animato dagli amici e dai testimonial di Corri la Vita, che interagiranno con il pubblico e si collegheranno nell'arco dell'intera giornata anche attraverso i canali ufficiali dell'evento (Facebook e Instagram).

**Per partecipare alla manifestazione è ne-**

**cessario registrarsi dal 1° settembre sul sito [www.corrilavita.it](http://www.corrilavita.it)**, fare una donazione minima di 10 euro (online o nei luoghi fisici dedicati), ritirare e indossare la maglietta. Solo così sarà possibile sostenere la raccolta fondi e assicurarsi una delle ambite magliette firmate da **Salvatore Ferragamo**, tra i più grandi supporter dell'iniziativa. Il colore della maglia 2022 è verde fluorescente e il suo packaging è totalmente biocompostabile.

**Per i soci UniCoop Firenze dal 27 agosto saranno eccezionalmente in distribuzione 7.000 magliette in alcuni centri tra Firenze, Prato e Empoli.**

I partecipanti potranno scegliere tra **due percorsi** diversificati per gradi di difficoltà - uno di circa 11 km dedicato a chi vorrà correre e un secondo di 6 km per chi preferirà godersi le mete culturali lungo il percorso. Entrambi si snodano tra scenari inediti e scorci mozzafiato studiati ad hoc per godere delle bellezze uniche di Firenze (tra questi le prime novità rappresentate dal Granaio dell'Abbondanza e dal Palagio di Parte Guelfa). A questo si aggiunge, come da tradizione, la possibilità per tutti di visitare gratuitamente nel pomeriggio tantissime **mete culturali** disseminate in città e nei dintorni, inclusi musei e mostre, semplicemente indossando la maglia di Corri la Vita 2022 o esibendo la ricevuta della avvenuta donazione.

**Un ringraziamento particolare va ai volontari LILT Firenze e Associazione Maratona di Firenze per il prezioso aiuto.**

## Visite di prevenzione



**Sabato 24 e Domenica 25 Settembre** in Piazza Vittorio Veneto sarà presente il camper della LILT Firenze dove verranno svolte visite di prevenzione melanoma, mentre **Venerdì 23** sarà possibile effettuare una mammografia a Ispro, Villa delle Rose.

La prenotazione (obbligatoria per entrambi gli esami) andrà effettuata nei giorni precedenti l'evento (fino ad esaurimento delle disponibilità) contattando il numero telefonico della LILT **055.576939**.

**Mentre la prestazione di mammografia rientra nel Servizio Sanitario Nazionale per cui dovrà essere versato il ticket se dovuto, le visite di prevenzione melanoma nel camper LILT saranno gratuite.**

Fiorino d'Oro della Città di Firenze

Regione Toscana  
Città Metropolitana di Firenze  
Comune di Firenze  
CONI  
ADSI Toscana



Adamo ed Eva - Lucas Cranach il Vecchio, 1528 - Galleria degli Uffizi

**VENTI ANNI**

**Domenica 25 settembre 2022**

**ore 9,30**

**VIALE LINCOLN, FIRENZE  
(PARCO DELLE CASCINE)**

Una corsa ed una passeggiata per le strade più belle di Firenze per sostenere la lotta al tumore al seno

**Iscrizioni dal 1° settembre!**

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



www.corrilavita.it



# Quando il mondo ti crolla addosso

## Testimonianze di uomini dentro la malattia oncologica

**N**el nostro lavoro a Villa delle Rose sono spesso le donne che ci chiedono di accompagnarle nell'attraversamento della malattia. Inizialmente il Centro di Riabilitazione era dedicato a loro, le donne con tumore al seno. Ma negli anni si è sempre più aperto anche alle altre patologie oncologiche. E ormai da parecchio tempo molti uomini accedono al servizio.

Quello che facciamo con il nostro lavoro di psicologhe al CeRiOn è aiutare le persone ad elaborare il trauma della diagnosi e delle terapie e a diventare consapevoli delle proprie risorse.

Nei colloqui individuali e nelle esperienze di gruppo emergono tante tematiche comuni a donne e uomini, ma anche tante differenze. Le donne sono abituate a porsi domande sulla malattia, a condividere le loro emozioni e a sfruttare questo momento di difficoltà per riprendere in mano la propria vita. Gli uomini, pur essendo più inclini a contare solo sulle proprie forze e a restare chiusi nei momenti di sofferenza, sempre più si stanno aprendo al confronto. Abbiamo chiesto a due di loro di raccontarci come il cancro abbia cambiato il loro sguardo sulla vita.

### Marco

Sono Marco, ho 66 anni e da circa dieci anni sono entrato nella categoria degli esenti codice 048. Così il Sistema Sanitario Nazionale identifica noi malati oncologici.

Nello scrivere queste poche righe voglio raccontarvi tutte le mie peripezie e tutte le mie sofferenze, non per enucleare un triste elenco, ma per invitarvi ad essere resilienti. Parola ultimamente molto abusata e quindi svuotata molto del suo significato. Invece è adattissima per noi malati oncologici perché non è molto facile trasformare un evento avverso in una forza positiva e consapevole.

Ho iniziato ad avere problemi poco dopo i 50 anni. Essendo un po' ipocondriaco mi sono rivolto ad un urologo che mi ha fatto fare degli esami di approfondimento. Risultato del Psa nella norma, anche se borderline. Prognosi tumore benigno della prostata. Ero abbastanza tranquillo, ma nel tempo i sintomi sono costantemente peggiorati e in accordo con il mio urologo abbiamo deciso di fare una biopsia prostatica.



Referto della biopsia: carcinoma prostatico. Mica scherzi!

È questo il momento più tragico della mia malattia. Il mondo ti crolla addosso, gli affetti più cari svaniscono, rimani solo tu ed il tuo tumore. Un unico pensiero nella tua mente e la consapevolezza che la tua vita è perduta.

Che fare: lasciarsi commiserare, lasciarsi andare, aspettare che la tua vita finisca e darla vinta al tuo tumore che adesso è penetrato nel tuo corpo e soprattutto nella tua testa.

No, mi sono detto. Marco devi combattere, fare tutto quello che è necessario fare anche se non sai chi vincerà.

Mi sono affrettato a fare l'intervento chirurgico, era l'unica cosa possibile da fare in quel momento.

Come tutti gli interventi non è stata una passeggiata, ma avevo, al momento, la speranza e la gioia di essermi finalmente liberato per sempre di questo "ospite" indesiderato.

Purtroppo il passo è stato breve. Dalla gioia di essermi tolto il tumore alla depressione per il rialzo, questa volta importante, del Psa.

Ho capito che "l'ospite" non se ne era andato completamente. Aveva lasciato una traccia di se stesso nel mio corpo e stava nuovamente ricrescendo. Lo stronzo!!

Dopo due anni dall'intervento sono dovuto passare sotto le forche caudine della Radioterapia. La macchina girava sopra di me sparandomi radiazioni per 33 lunghissime sedute.

Facciamo anche questa, vedrai che dopo l'intervento e successiva inondazione di raggi x, questa è la volta buona che crepa lui ed io sopravvivo, come non so, ma comunque vivo.

La mia testa ragionava così, non da sola però, ero corroborato in questo pensiero da evidenze scientifiche e da medici di lunga esperienza.

Sono iniziate poco dopo le conseguenze della Radioterapia.

Che fare con un quotidiano così malmesso? Ho capito che la testa mi avrebbe salvato dalla disperazione.

Mi sono iscritto all'Università per la terza età. Ho frequentato tutti i corsi che mi suscitavano interesse, dalla storia alla letteratura alla scienza. Per me è stata la cura più efficace di tante medicine. Ho capito che spostare il pensiero dal dolore quotidiano al piacere della mente è un antidolorifico estremamente potente, il più efficace che abbia mai usato.

Il percorso non è finito.

Purtroppo neppure la Radioterapia è stata sufficiente ad estirpare "l'ospite". Lui ha avuto la spudoratezza di infischiarci sia delle mani del chirurgo che delle radiazioni potenti di una macchina. Mi sono convinto che è molto più testardo di me. E' diventata una lotta estrema fra me e lui; ancora però, sento che non è arrivato il momento della mia resa.

Altro passaggio fondamentale del mio percorso è l'essermi affidato alla professionalità di un centro come il CeRiOn di Villa delle Rose. Qui ho incontrato persone meravigliose, molto preparate e competenti, ma secondo me ciò che le caratterizza meglio è la loro disponibilità all'ascolto, la comprensione, a volte la loro partecipazione all'ansia o la di-

spersione che ogni malato oncologico prima o poi incontra nel suo percorso.

Tutto donato con empatia, gratuitamente e (importantissimo) senza una irritante saccenza, senza il fastidiosissimo "lo so già" che troppo spesso i medici anche oncologi ti fanno capire quando gli esponi i problemi o le tue ansie. Siamo, cari medici, innanzitutto delle persone e non un noioso protocollo da seguire. E questo al CeRiOn non accade. Continuo sempre a fare terapia, mai abbandonarla, ma allo stesso tempo cerco di imbottire la mia mente sempre più di interessi. Sono sicuro che se abbandonassi la mia testa e la mia voglia di lottare, cadrei immediatamente nel fatalismo, nella rinuncia alla lotta perché non serve, all'auto commiserazione, al sentirsi un malato senza futuro, al sentirsi un peso per se e per la famiglia, ad aver voglia di farla finita...

No, "l'ospite" non dovrà vincere!!! E se anche dovesse vincere non avrà mai vinto perché morirà insieme a me.

Saluti a tutti gli #048

### Sandro

A Febbraio dello scorso anno, grazie ad uno screening del sangue occulto proposto da ISPRO ho scoperto, casualmente, dopo la colonscopia, di avere un tumore del colon.

Sono stato operato a Careggi dal dott. P.: 5 ore e trenta di intervento, 23 cm di intestino tolto, e per "fortuna" essendo la lesione cancerosa in un tratto alto dell'intestino, non ho dovuto fare nessuna deviazione, neppure momentanea.

Dal risultato dell'istologico sui tessuti, sono emersi inoltre 3 linfonodi positivi, pertanto mi hanno inviato presso gli ambulatori chemioterapici del reparto di San Luca a Careggi, per le terapie del caso.

Ho scoperto così un mondo del tutto nuovo, come può esserlo quello della realtà delle cure oncologiche, un mondo fatto da persone di ogni età, ognuna col suo bagaglio di speranze e di sofferenza.

Che dire di questa mia esperienza? Al momento della scoperta è stato un impatto emotivo non da poco, come un "tegolo che ti piove in testa" all'improvviso, una specie di tsunami che ti investe e che ti porta via le certezze di tutti i giorni, la voglia di fare, gli interessi.

Questa vicenda mi ha scavato nel profondo dell'anima e mi ha portato sul momento a riflettere e pensare ad argomenti poco piacevoli, ai quali non avevo mai dato troppo peso fino ad allora, come il tema della sofferenza per certe cure, della morte, o della depressione post trauma, che può derivare dallo stress accumulato.

Terminate le cure chemioterapiche, durate meno del previsto, mi sono sentito molto meglio da un punto di vista dell'umore, rimanendo però col mio vivere odierno, sempre in una specie di limbo, fatto di speranze e di voglia di dimenticare, frammentate a qualche angoscia per i controlli futuri, ai quali dovrò sottopormi per molti anni a venire.

Sono sempre stato attento al mio benessere fisico, mangiando sano e facendo movimento, ma tutto questo non è bastato a prevenire la malattia e in questa esperienza mi sono dovuto confrontare anche con il benessere psichico.

Per questa ragione ho accettato di buon grado un percorso di supporto psicologico presso il CeRiOn di Villa delle Rose.

Il terzo incontro è stato oggi e devo dire che, se anche non riesce a cancellare le paure oggettive dell'esperienza di malattia vissuta, mi sta dando la possibilità di trovare delle risposte ad alcune angosce e paure che possono, certe volte, affiorare alla mente.

Il cammino è ancora lungo, ma siamo in viaggio.



rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petrini,  
Associazione Sportiva Firenze Marathon



# L'atletica come sport di crescita psico-motoria

**Intervista a Silvia Lazzeretti, Responsabile dei Centri di Avviamento allo Sport Atletica Firenze Marathon**

**Ciao Silvia, una vita passata sulla pista di atletica. Prima domanda: da dove nasce questa tua passione?**

Fin da piccola: ho iniziato a fare atletica all'età di 5 anni ed ho proseguito fino ad oltre i 20anni! Poi a seguito di infortuni vari ho iniziato sempre di più a stare con i bambini e una volta preso il brevetto da istruttore ho iniziato ad allenare sia i gruppi di esordienti che le categorie giovanili. Dopo tanti anni sul campo sono diventata responsabile dei centri di avviamento allo sport e tutt'oggi svolgo ancora con piacere questo ruolo.

**Sei la responsabile della segreteria dell'Atletica Firenze Marathon: ci descrivi in breve il tuo ruolo?**

Il mio ruolo è quello di organizzare i corsi per i bambini, di programmare le attività, gli spazi e rendere piacevoli ma anche "costruttive" sia a livello educativo che sportivo le ore che i bambini passano durante gli allenamenti nei nostri spazi. Il mio lavoro è diventato tale dopo essere stata una passione per tantissimi anni, ed è per questo che essendo stata prima sul campo, adesso, dall'altra parte, cerco di organizzare al meglio tutte le attività, proprio perché conosco nel dettaglio come si svolgono nel concreto.

**L'atletica Firenze Marathon, una società sportiva modello della città: come è organizzata? Ci descrivi i vari servizi che offrite?**

La nostra società si occupa di organizzare i corsi per atletica per i bambini dai 4 anni, per i ragazzi delle categorie giovanili e per gli atleti agonisti, fino agli atleti elite che vestono le maglie azzurre e che sono andati e andranno alle Olimpiadi. Siamo molto felici che alcuni di loro siano cresciuti nel nostro vivaio e che poi siano diventati atleti professionisti. È anche grazie al nostro lavoro, a quello dei nostri tecnici e ai servizi che offriamo che possono far diventare una passione iniziale in un lavoro.

Nel periodo estivo organizziamo inoltre i centri estivi sportivi all'interno del nostro impianto e ogni anno partecipano tantissimi bambini e siamo molto contenti che siano apprezzati per la proposta di attività che offriamo e per il progetto organizzativo che, insieme all'altra responsabile Veronica Col-



Silvia Lazzeretti

zi, cerchiamo ogni anno di migliorare.

Durante l'anno organizziamo molte manifestazioni su pista, sia a livello regionale che Nazionale. Con piacere Firenze è stata spesso scelta come sede dei Campionati Italiani, grazie anche al nostro modello organizzativo.

Nel 2021 abbiamo collaborato all'organizzazione del Golden Gala, una delle manifestazioni più importanti del nostro sport che solitamente si svolgeva allo Stadio Olimpico di Roma e che lo scorso anno è stata invece svolta allo stadio che ha in gestione l'Atletica Firenze Marathon.

**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?**

Sono d'accordo che l'atletica leggera sia alla base dell'apprendimento motorio di ogni bambino. Nell'atletica curiamo lo sviluppo di tutti gli schemi motori di base, quali correre, saltare, lanciare... Creiamo le fondamenta, una base motoria allargata in modo che, crescendo, ogni bambino possa praticare lo sport che più gli piace avendo già un bagaglio motorio importante.

**Attività agonistica della società: quali i vostri risultati più significativi in questi ultimi anni?**

I risultati agonistici che ci rendono più orgogliosi sono sia di squadra che individuali. A partire dai più piccoli, le cui massime competizioni si svolgono



no a livello regionale, l'Atletica Firenze Marathon è spesso al primo posto nelle competizioni di squadra e a livello assoluto ci classifichiamo ogni anno per partecipare alle Finali Nazionali. A livello individuale i risultati più eclatanti sono stati quelli di Larissa Iapichino nel salto in lungo, Leonardo Fabbri nel lancio del peso, Così Andra nella marcia e Francesco Ferrante nei 110hs, che hanno avuto l'onore di vestire le maglie azzurre nelle manifestazioni internazionali.

**Molti sono cresciuti all'interno della vostra realtà, partendo dall'attività giovanile ed arrivando ai massimi risultati agonistici: quali secondo te i motivi per questo successo?**

Il nostro sport è molto faticoso e non è facile emergere in quanto, quando si arriva a livelli alti, non è semplice trovare una società che metta i propri atleti in condizioni ideali di allenarsi. Probabilmente l'Atletica Firenze Marathon riesce in questo intento, mettendo loro a disposizione un campo ben curato in cui allenarsi, il materiale tecnico, gli attrezzi e quanto necessario per gli allenamenti di alto livello. Dà modo ai propri atleti di effettuare delle gare a livello nazionale ed internazionale, mettendo a disposizione dei rimborso spese e dei dirigenti accompagnatori. Suppongo che sia merito anche del nostro staff, sia tecnico che organizzativo, se sono riusciti ad emergere e spero che una volta diventati atleti professionisti non dimentichino le "loro origini" e la società di provenienza.

**Raccontaci un aneddoto divertente vissuto in questi anni da dirigente.**

Non ho un aneddoto in particolare da sottolineare, per me è sempre stato un enorme piacere far parte di questa società, vederla crescere e ottenere risultati impensabili. Con immenso

piacere un pensiero va al nostro storico Presidente, il Generale Giorgio Cantini, con cui sono cresciuta e che mi ha trasmesso i valori importanti che lo sport dovrebbe trasmettere. Il suo motto era "Tendere al massimo nel segno del meglio" e in questo è racchiuso tutto lo spirito dell'Atletica Firenze Marathon.

**Nel 2018 un grande risultato: i 50 anni di storia della società. Nel 2021 avete ospitato il Golden Gala qui a Firenze. Importanti risultati che vi portano ad essere una delle realtà sportive più importanti della città: come è il vostro rapporto con l'Amministrazione locale?**

Da quando il Comune di Firenze ci ha concesso la gestione dell'impianto e grazie anche all'ottima collaborazione che abbiamo stretto, è stato possibile investire sull'impianto e su un progetto ambizioso che ci ha permesso di raggiungere i risultati ottenuti e di portare a Firenze manifestazioni internazionali come il Golden Gala e non solo.

**Attività giovanile ed agonistica, ma non solo: particolare attenzione anche agli adulti che si affacciano all'atletica in tarda età.**

Da ormai moltissimi anni, in contemporanea dei corsi per bambini, abbiamo attivato corsi per adulti. L'idea è nata quasi

per caso, di far fare sport al genitore in contemporanea al proprio figlio.

Adesso questa attività è stata standardizzata e moltissimi genitori utilizzano questo tempo per loro stessi! Oltre a questo l'Atletica Firenze Marathon ha in gestione la Palestra Firenze Marathon Wellness, uno sguardo più rivolto al fitness, dove è possibile, in un ambiente familiare ma professionale, svolgere corsi di yoga, pilates, corpo libero, hiit, zumba... Inoltre i nostri clienti hanno a disposizione anche una sala pesi dove sono seguiti da nostri istruttori tutti Laureati in Scienze Motorie/Isef, durante la loro attività.

**Per concludere, un tuo sogno nel cassetto da dirigente di questa bellissima realtà.**

Non è proprio un sogno nel cassetto, perché spesso lo dico apertamente... Quello che mi piacerebbe è che l'Atletica Firenze Marathon continui ad essere un punto di riferimento per tante famiglie, che io possa continuare ad essere orgogliosa di farne parte e che i bambini e ragazzi che si avvicinano a noi possano averne un bel ricordo, anche da grandi, anche se non sono diventati dei campioni... magari continuando la carriera come tecnici o, perché no, come volontari durante l'organizzazione dei nostri eventi.



**IL TUO 5X1000 PER CREDERE IN UN FUTURO SENZA CANCRO**



La **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Firenze** è accanto al malato oncologico e alla sua famiglia da 100 anni grazie a persone come te

**legatumorifirenze.it**



**CODICE FISCALE 94051880485**

**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.**

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](mailto:info@legatumorifirenze.it)**



Abbraccia anche tu il  
Servizio della Lilt  
**“Donna come prima”**  
al Centro di  
Riabilitazione  
Oncologica  
di Villa delle Rose,  
che si prende cura  
delle donne operate  
di tumore al seno.



**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

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