

La Nostra Salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 2/2023

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

Cari amici, mentre scrivo questo editoriale, il “Gruppo Impronte Lilt” sta partendo per la Spagna, dove percorrerà in una settimana l’ultimo tratto del cammino di Santiago.

Il Gruppo Impronte, nato nel 2018 dal Servizio Lilt di Psiconcologia del Cerion-Centro di Riabilitazione Oncologica Ispro-Lilt di Villa delle Rose, è formato da persone in riabilitazione oncologica, che insieme a una psico-oncologa e ad altri operatori della nostra Associazione, percorrono sentieri con un obiettivo terapeutico, sociale e psicologico. Dopo aver percorso itinerari del territorio toscano, i “vian-danti” della Lilt Firenze hanno deciso di affrontare il Cammino di Santiago, dedicando i loro passi a tutte le persone che non possono farlo, che stanno affrontando terapie o interventi, o che non ce l’hanno fatta a vincere la malattia. Al cammino parteciperanno venti persone in riabilitazione oncologica. Sono diciotto donne, Angela, Antonella, Claudia, Denise, Elena, Eleonora, Gaetana, Gianna, Laura, Maria, Marisa, Mila, Monica, Nancy, Patrizia, Sandra, Sonia, Virginia, e due uomini, Giuseppe e Sandro, accompagnati da un’insegnante di danza egiziana della Lilt, Susanna Gianfrancesco, due psico-oncologhe Lilt, Alice Maruelli e Elisabetta Giuli, e la guida Simone Ruscetta.

Vi racconteremo questa straordinaria avventura nel notiziario di Settembre, ma ci tenevo a ringraziare tutti i cittadini e le associazioni che, partecipando alla raccolta fondi, hanno reso possibile la realizzazione di questo audace progetto. Tra i tanti, un ringraziamento speciale va a Poste Italiane e a Cristina Ranzato Baroni, consigliera Lilt Firenze, per la loro straordinaria generosità.

Settembre ci vedrà ancora una volta al fianco di Corri la Vita, grazie alla quale riusciamo a mantenere il nostro impegno al Cerion di Villa delle Rose, affiancando e sostenendo il nostro servizio sanitario, che è un bene che noi cittadini dobbiamo difendere.

Anche per questa ventunesima edizione potrete scegliere tra due percorsi che attraverseranno Firenze, con tante mete culturali gratuite per i partecipanti: un’ottima occasione per passare una bella giornata e contribuire alla causa. Troverete informazioni sul sito www.corrilavita.it e anche sui nostri canali social, che vi invito a seguire.

Un promemoria per chi deve ancora fare la dichiarazione dei redditi: mi permetto di ricordarvi l’importanza della donazione del 5x1000, linfa vitale per le associazioni come LILT. Per sostenere le nostre attività istituzionali basta scrivere il codice fiscale 94051880485 nel riquadro relativo agli enti del terzo settore.

Grazie, a nome mio personale, della LILT e delle persone che beneficeranno del vostro aiuto.

Dal 20 al 25 giugno, infine, presso l’Area Feste di Viale Tanini al Galluzzo, torniamo con l’evento “Il Galluzzo per la Lilt”, giunto all’undicesima edizione.

Ancora una volta saranno i nostri eccezionali volontari ad aiutarci a cucinare e servire pizze, primi e tanti altri piatti che ogni anno impegnano tutte le nostre energie, ma riscuotono tanto successo e ci permettono di raccogliere fondi per il Servizio Camo di assistenza domiciliare. Non mancate!

Alexander Peirano, Presidente LILT Firenze

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



sano&buono

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

photo: freepik

La bisaccia del pellegrino

Suggerimenti per spuntini all'aria aperta



Non so se avete anche voi seguito virtualmente la terza edizione della Via Francigena On Foot, un'iniziativa di LILT nazionale e LILT Piacenza: è una camminata di 1000 km, dal Gran San Bernardo a Roma, che per la terza volta, in tre anni consecutivi, Filippo Arcelloni (attore e camminatore) intraprende per lanciare attraverso i territori che attraversa, messaggi di promozione della salute. Camminare in primo luogo, ma anche mangiare e bere in modo sano, non fumare, proteggersi dal sole, sono i consigli per prevenire i tumori, che ci sono arrivati - dal 23 aprile al 31 maggio - attraverso i messaggi del "pellegrino della salute" sui social e sul sito web dell'iniziativa www.viafrancigenaonfoot.it. La nostra associazione si è unita ad Arcelloni per la tappa Lucca-Altopascio: il Gruppo Impronte LILT Firenze - che da tempo si allena per percorrere un tratto del cammino di Santiago - e io stessa abbiamo percorso una ventina di chilometri con Filippo, chiacchierando delle nostre esperienze e ascoltando i racconti del pellegrino della salute. La Via Francigena On Foot ha toccato anche Castelfiorentino, nel nostro territorio, e un gruppo locale, *SpakTrekking*, era pronto ad unirsi a Filippo e a noi di LILT Firenze, ma a causa del meteo avverso e la tappa Castelfiorentino - San Gimignano particolarmente bagnata, abbiamo rinunciato, lasciando solo Filippo: ma lui non si è fermato. Piena di sensi di colpa, ho deciso di accompagnare Filippo simbolicamente, o meglio virtualmente, suggerendo per la sua "bisaccia del pellegrino" cibi buoni, sani e toscani da portarsi nello zaino o da consumare in ostello, prima della partenza o la sera alla fine della tappa. Mi sono ispirata al libro "Cucina Toscana: ricette e salute. La tradizione regionale e la Piramide Alimentare Toscana", un volume curato dall'Agenzia Regionale per la Sanità Toscana, ed. Giunti, al quale ho collaborato per le note di salute e l'analisi nutrizionale.

“ Per una bella camminata, o un'altra attività intensa: serve energia, ma anche equilibrio, alimenti semplici, facilmente digeribili e nutrienti ”

Vi riporto qui i suggerimenti per la bisaccia, utilizzabili se decidete di passare una giornata all'aria aperta per una bella camminata, una gita in bicicletta o un'altra attività intensa: serve energia, ma anche equilibrio, alimenti semplici, facilmente digeribili e nutrienti:

- prima di partire, una buona colazione: pan di ramerino, qualche noce, latte o yogurt, un frutto o una spremuta, caffè/tè, acqua;
- durante la giornata, tanti spuntini facili da trasportare, in sacchetti di plastica richiudibili: baccelli e pecorino, cecina (torta di ceci), biscotti di prato, frutta;
- per cena: carpaccio (o segato) di carciofi, ribollita, baccalà con i ceci, pane integrale, frutta;
- acqua in abbondanza prima, durante e dopo la camminata e tanto olio EVO toscano.

Per un pubblico toscano forse questi consigli possono sembrare cose di tutti i giorni oppure, per chi è abituato a pane e prosciutto, rosticciana e tagliatelle col ragù, possono sembrare suggerimenti strani, ma pensate che fascino possono avere per altri. Ad esempio, il fascino dei nomi: *ramerino*. Solo in Toscana il rosmarino si chiama così. E poi avete mai fatto in casa il pan di ramerino? Io sì, e vi garantisco che val la pena provare.

Pan di Ramerino. È un panino dolce, ma non troppo. Per renderlo ancora più "sano" si potrebbe sostituire una parte della farina bianca con farina integrale o farina di tipo 2. Seguendo la ricetta, un panino fornisce circa 270 kcal e solo 16% degli zuccheri semplici consigliati per una giornata (facendo riferimento ad un fabbisogno di riferimento di 2000 kcal). Abbinato a del latte o yogurt e della frutta, può essere un ingrediente per una buona colazione toscana: e se vi aspetta una giornata intensa,



aggiungete delle noci, mandorle o nocciole perché l'energia della colazione duri più a lungo (i grassi, infatti, vengono assorbiti lentamente e aiutano a rallentare l'assorbimento dei carboidrati: un aiuto per evitare picchi di glicemia, dannosi per la salute).

Ecco gli ingredienti e la ricetta per 10 panini:

500 g di farina bianca, 25 g di lievito di birra fresco, 4 cucchiari di latte, 200 ml circa di acqua, 100 g di uvetta, 1 rametto di rosmarino, 50 g + 1 cucchiario di zucchero, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiari di olio EVO, 1 pizzico di sale

Impastate la farina con il lievito sciolto in poca acqua, il latte, un pizzico di sale e acqua sufficiente a ottenere un impasto non troppo duro (circa 200 ml). Lavorate con energia finché ottenete una pasta omogenea ed elastica, quindi coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per circa 60 minuti, fino a che diventerà morbida e aumenterà di volume. In un padellino con l'olio, rosolate l'uvetta con il rosmarino (o ramerino, in Toscana). Quando il rosmarino appassisce, spegnete e lasciate raffreddare. Eliminate parte del rosmarino, quindi aggiungete lo zucchero e incorporate il preparato alla pasta lievitata. Stendete della carta da forno sulla teglia per la cottura e disponete ben distanziati i panellini, che avrete realizzato staccando dei pezzi di pasta grandi all'incirca come un pugno. Lasciate lievitare ancora 30 minuti, poi (avendo inciso su ciascun panellino una doppia croce con la lama di un coltello) dopo averli spennellati con il tuorlo d'uovo

vo e cosparsi con un po' di zucchero, infornate a 200°C per circa 30 minuti.

Poi durante la giornata tanti piccoli spuntini per dare energia senza appesantire. Qualche esempio:

Baccelli e pecorino. Baccelli già sgranati e pecorino tagliato a cubetti, il tutto in un sacchetto richiudibile: da mangiucchiare camminando.

Cecina (torta di ceci): un altro ottimo spuntino. Mi stupisco sempre quando scopro che molti pensano sia difficile da fare e per questo neanche ci provano. Farina di ceci, acqua, olio, sale, pepe: trovate le dosi sul pacchetto della farina di ceci. Suggerisco solo qualche trucco: preparare la pastella e lasciarla riposare qualche ora, scaldare bene la teglia con l'olio prima di versarci

“ Camminare in primo luogo, ma anche mangiare e bere in modo sano, non fumare, proteggersi dal sole, sono i consigli per prevenire i tumori ”

dentro l'impasto. E se avete fretta e non volete accendere il forno, cuocetela in padella, facendo delle crepe sottili.

Biscotti di Prato: anche per questi è inutile darvi la ricetta, ognuno avrà quella della nonna o della suocera, ma come dietista segnalo che in genere questi biscotti sono troppo dolci. Io ho rivisitato la ricetta, riducendo lo zucchero, aggiungendo l'olio EVO, sperimentando diverse farine, anche integrali e ab-

bondando con la frutta secca. Poi li impasto e li preparo come i classici biscotti di Prato, ma naturalmente non li chiamo così. Se siete curiosi cercateli sul mio sito www.simonetasalvini.it nella sezione ricette.

E poi a fine giornata, il meritato riposo e una lauta cena.

Carpaccio di carciofi: affettati con qualche scaglia di parmigiano o semplicemente in pinzimonio, i carciofi sono un gustosissimo dono della natura: ricchi di ferro e di inulina, una fibra prebiotica naturale, utile per il nostro intestino. Conditi con olio e limone, per aumentare l'assorbimento del ferro.

Ribollita: da milanese che sono, non mi permetterei mai di suggerire a dei toscani una ricetta. Sicuramente la fate molto meglio di me.

Baccalà con i ceci: me la sento invece di darvi qualche suggerimento insolito. Perché ho scelto questo piatto? Perché non è il solito

secondo a base di carne, ci sono anche proteine vegetali e si serve insieme agli spinaci. La ricetta è semplicissima: i ceci sono lessati e poi conditi con un soffritto di salvia, rosmarino e aglio. Gli spinaci si scottano per tre minuti e si condiscono con l'olio buono. Il baccalà si taglia in pezzi, che si infarinano e poi si fanno andare (2 minuti per parte) nell'olio insaporito con rosmarino e aglio. Un piatto completo, da accompagnare solo con qualche fetta di pane integrale.

Frutta di stagione e tanta acqua non devono mancare, durante tutta la giornata.

Per finire vorrei solo ricordarvi che anche se non facciamo i 1000 km della Via Francigena on Foot, muovendoci regolarmente possiamo permetterci di mangiare un po' di più (senza perdere d'occhio la bilancia).



photo: pixabay_chrisreadingfoto

Dal 20 al 25 Giugno

dalle ore 19.30

Area Feste di Viale Tanini
Galluzzo

L'intero ricavato
andrà a sostegno
della lotta contro i tumori.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
sostiene il servizio CAMO
che si occupa dell'assistenza domiciliare
al malato oncologico.



Per informazioni: telefono 055 576939 | www.legatumorifirenze.it

IL GALLUZZO PER LA LILT

CENA CON NOI
E SOSTIENI LA LOTTA CONTRO IL CANCRO



A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati Contro il tumore alla prostata, senza reticenze

La LILT Firenze collabora da tempo con l'A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati, che sostiene coloro che sono stati operati per tumore prostatico.

L'A.I.P. ha sede a Firenze presso il Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose (Via Cosimo il Vecchio, 2) tel. 055 32697805 ed è aperta tutti i giovedì dalle 15 alle 18. Per qualsiasi informazione è possibile anche contattare direttamente il sig. **Pietro Scialpi** al 347 8856327 considerando il valore aggiunto di parlare con persone che sono passate attraverso la stessa malattia e che hanno la sensibilità e la comprensione del problema.

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.**

Come sostenerci

- c/c postale numero 12911509
- c/c bancario 1000/75424

Intesa San Paolo
IBAN IT58Y0306909606100000075424

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

N. 2 - Giugno 2023

**La Nostra
Salute**

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, LILT Firenze - 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 10.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori