

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2023

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

Buen Camino!

Il Gruppo Impronte
Lilt ha raggiunto
Santiago



Corri la Vita • XXI Edizione • 24 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
info@legatumorifirenze.it - 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 - Firenze

Tel. 055.576939 - info@legatumorifirenze.it

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

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 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.





Cari amici,

come avrete visto dalla copertina e come vi avevo già anticipato nell'ultimo editoriale, il nostro Gruppo Impronte LILT, formato da pazienti oncologici seguiti al Centro di Riabilitazione di Villa delle Rose, ha realizzato l'impresa sognata da tempo, raggiungendo Santiago de Compostela dopo una settimana di cammino. Al loro arrivo nella piazza principale del paese sono stati accolti dall'Asociación Española Contra el Cáncer A Coruña, dando vita ad un gemellaggio internazionale denso di emozione.

Scoprirete nelle prossime pagine il racconto di questo incredibile viaggio attraverso le parole della dott.ssa Alice Maruelli, che ha accompagnato il gruppo insieme ad altri operatori LILT.

Camminare fa bene alla salute e aiuta anche ad acquisire una maggiore stima di sé per affrontare le difficoltà, fisiche e psicologiche, legate alla malattia. "Siamo 'viandanti' contro la malattia", affermano questi speciali camminatori e noi siamo davvero orgogliosi delle loro conquiste e del messaggio di forza e speranza che comunicano in ogni loro passo.

Per il secondo anno consecutivo le nostre Florence Dragon Lady (donne operate di tumore al seno che praticano dragon boat) hanno conquistato il trofeo nazionale LILT, quest'anno organizzato a Falconara dalla LILT di Ancona in collaborazione con la Sezione della Lega Navale Italiana di Falconara Marittima.

Come sempre è stata una grande e gioiosa festa, una vera e propria festa di vita, che ha visto equipaggi della Lega Tumori di tutta Italia ritrovarsi insieme.

La squadra ci racconta che arrivare prime è stato bello, ma che il successo, come

ogni volta, è di tutte ed è dedicato ad ogni amica che ha affrontato questo percorso.



© istockphoto.narvikk

Il 24 Settembre tutti in piazza per la XXI edizione di Corri la Vita, con una bella novità: partiremo come sempre da Viale Lincoln alle Cascine, ma l'arrivo sarà nel cuore della nostra Città. Torniamo quindi a tagliare il traguardo in centro a Firenze, nella splendida cornice di Piazza della Signoria.

Vi invito a visitare il sito 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.

Un altro importante appuntamento ci aspetta in autunno. Il coordinatore regionale LILT, dott. Eugenio Paci, sta organizzando per sabato 7 ottobre il primo evento toscano della Lega Tumori a Torre del Lago, che coinvolgerà tutte le Associazioni Provinciali del nostro territorio. Tante le iniziative previste per tutta la giornata e che potrete leggere nell'articolo dedicato. Vi aspettiamo a festeggiare con noi.

Concludo con un grandissimo grazie ai dipendenti e ai volontari della nostra Associazione, che hanno messo cuore e anima nell'undicesima edizione dell'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 2024!



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

Tumore del collo dell'utero e mutilazioni genitali femminili

Cari lettori, oggi affronteremo un argomento un po' di nicchia, ma non per questo meno rilevante, che riguarda la prevenzione oncologica in donne con mutilazioni genitali.

Per questo motivo ho invitato la **Dr.ssa Anna Iossa**, collega che ha una grandissima esperienza in ambito di screening per il tumore del collo dell'utero.

Cara Anna, bentrovata. Come faccio sempre con i nostri ospiti, ti chiedo di presentarti brevemente.

Grazie Paola per avermi invitato a parlare di un argomento che mi preme tanto e che riguarda una pratica inaccettabile che, ormai, è stata assimilata alla tortura.

Sono ginecologa ed oncologa e mi occupo di prevenzione dei tumori femminili fin dagli anni '90' prestando la mia opera presso l'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica di Firenze. Mi occupo, in particolare, dell'organizzazione del programma di screening della provincia di Firenze nell'ambito di un accordo che ISPRO ha da anni stipulato con la ASL Toscana Centro.

Un tema che a me è particolarmente caro è la comunicazione con utenti e con operatori sulle tematiche relative alla prevenzione primaria e secondaria dei tumori femminili, e non solo. Con la dott.ssa Grazia Grazzini mi sono, a suo tempo, occupata anche di comunicazione nello screening del colonretto.

Nel nostro Paese il tumore del collo dell'utero è un tumore raro. Puoi illustrarci qualche numero e spiegarci il perché di questa rarità?

Il tumore del collo dell'utero in Italia, per fortuna, è abbastanza raro e si stima che ogni anno vengano diagnosticati circa 2.400 tumori invasivi. A titolo di confronto, si stima che in Italia ogni anno vengano

diagnosticati circa 55.000 tumori della mammella. Una differenza enorme!

Tutto questo grazie alla implementazione dei programmi di screening e al fatto che le donne si sottopongono ai test di screening raccomandati.

Inoltre, il nostro Paese ha una bassa prevalenza di infezione virale da HPV a differenza dei Paesi più

poveri del mondo.

Il cancro cervicale è il più comunemente diagnosticato in 23 paesi del mondo ed è la principale causa di morte per tumore in 36.

La stragrande maggioranza di questi Paesi appartiene all'Africa subsahariana, alla Melanesia, al Sud America e all'Asia sud-orientale.

I tassi di incidenza (ovvero quanto è frequente la malattia) e mortalità maggiori sono stati rilevati nell'Africa sub-sahariana, con valori elevati in Africa Orientale (il Malawi

ha il più alto tasso di incidenza e mortalità al mondo), Africa meridionale e Africa centrale.

Nei così detti Paesi industrializzati e con alto reddito, come il Nord America, l'Australia, la Nuova Zelanda e l'Arabia Saudita e l'Iraq i tassi di incidenza sono inferiori di 7-10 volte rispetto a quelli africani.

La frequenza della malattia quindi è sproporzionatamente alta in zone in via di sviluppo rispetto a quelle industrializzate e la povertà che si osserva in questi Paesi è fortemente associata alla mortalità di questa malattia.

Questa disparità esiste anche all'interno di Paesi ad alto reddito come gli Stati Uniti, dove la mortalità per cancro della cervice è 2 volte superiore tra le donne che risiedono in condizioni di alta povertà rispetto a quelle in condizioni economiche migliori. Una nota positiva è rappresentata dal fatto che negli ultimi decenni la frequenza e la mortalità sono



Foto: <https://share.america.gov/its-time-to-end-fgm/>



diminuite nella maggior parte del mondo e questo declino deriva da miglioramenti nell'igiene genitale, dalla riduzione del numero dei parti e dalla diminuzione della prevalenza delle malattie sessualmente trasmissibili come il Papilloma virus.

Quali sono le cause principali ed i fattori di rischio?

Il Papilloma virus umano (HPV)

è la causa necessaria ma non sufficiente di cancro cervicale, e 12 tipi oncogeni definiti ad alto rischio sono stati classificati come

cancerogeni di gruppo 1 dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro.

Altri importanti fattori includono alcune infezioni sessualmente trasmissibili (HIV e Chlamydia trachomatis), il fumo, un numero più elevato dei parti e l'uso a lungo termine di contraccettivi orali.

Ed ora veniamo all'argomento che vorrei affrontare più in profondità ovvero le mutilazioni genitali femminili. Puoi spiegarci di cosa si tratta?

Secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), con l'espressione "mutilazioni genitali" (FGM/E) si fa riferimento a "tutte le pratiche di rimozione parziale o totale dei genitali femminili esterni, effettuate per ragioni culturali o altre ragioni non terapeutiche."

La Fgm/E, anche conosciuta come circoncisione femminile, è una pratica ben documentata in trenta differenti Paesi, principalmente nelle regioni che si estendono dall'Africa occidentale a quella orientale, tra cui l'Egitto nel Nord Africa e la Repubblica Democratica del Congo nell'Africa centrale, nelle aree del Medio Oriente e in alcuni Paesi dell'Asia.

Negli ultimi tre decenni si stima che circa 200 milioni di donne e ragazze in tutto il mondo abbiano subito mutilazioni genitali, come riportato in un articolo pubblicato recentemente su una rivista internazionale.

C'è un rapporto tra mutilazioni genitali femminili e tumore del collo dell'utero?

Purtroppo sì.

“Una nota positiva è rappresentata dal fatto che negli ultimi decenni la frequenza e la mortalità sono diminuite nella maggior parte del mondo”

Allison L. Osterman, ricercatrice del dipartimento di Salute globale dell'Università di Washington, ha pubblicato i risultati dell'analisi di sei studi condotti in Senegal, dal 1994 al 2012, che hanno dimostrato che le donne con carcinoma invasivo della cervice uterina (Icc) avevano un rischio 2,5 volte superiore di essere state sottoposte a mutilazioni genitali rispetto alle donne senza anomalie cervicali.

L'autrice ha inoltre riscontrato che il rischio era significativamente aumentato nelle donne positive all'Hpv (Papilloma virus umano) con mutilazioni genitali suggerendo che queste potrebbero avere un ruolo importante per la progressione della malattia a cancro. Il dato è di fondamentale importanza, considerando che questa pratica è effettuata in un quarto delle donne in Senegal e che in questa popolazione il tumore invasivo della cervice è molto frequente (1.400 casi l'anno).

Questi dati si aggiungono alle gravi complicanze conseguenti alla mutilazione, pratica che si spera sia sempre meno diffusa.

Cosa possiamo fare per aiutare le donne portatrici di mutilazioni genitali femminili a non ammalarsi di tumore del collo dell'utero?

Sicuramente dobbiamo favorire la partecipazione allo screening di questa fascia fragile della popolazione e proprio con questo intento nel 2018, presso ISPRO, è stato realizzato un ambulatorio dedicato alle utenti somale infibulate grazie alla collaborazione della LILT Firenze.

Il tema delle infibulate è molto sentito a livello della Regione To-

scana, tanto è vero che è stato oggetto di approfondimento da parte del Comitato Regionale per

le Pari Opportunità, che ha pubblicato un documento in merito, unitamente alla Società di Salute Globale ed ISPRO. Non solo, è stato istituito anche un gruppo di lavoro per l'elaborazione del Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale (PTDA) per le donne portatrici di mutazioni genitali che è stato presentato recentemente in un convegno presso il campus biomedico dell'Istituto Meyer. Tale percorso prevede l'istituzione di un consultorio dedicato per ogni Area Vasta della nostra Regione e coinvolgerà vari specialisti tra cui gli operatori dello screening e quelli coinvolti nei percorsi di sensibilizzazione rivolti alle varie comunità in cui questa pratica è ancora diffusa.

Cara Anna, grazie infinite per averci aiutato a conoscere meglio questo argomento e tutte le problematiche ad esso associate.

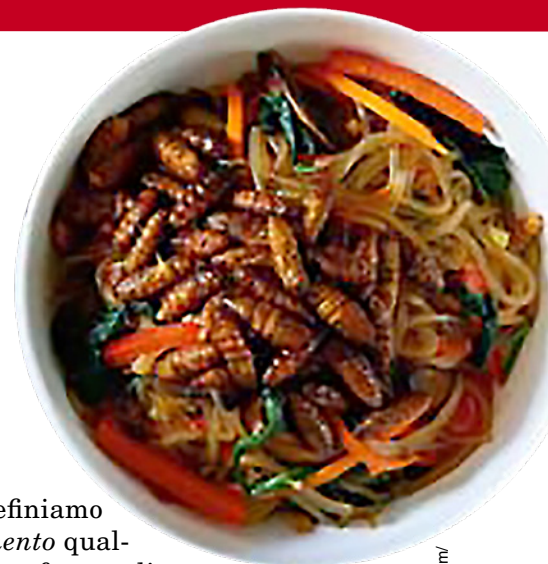


Dott.ssa Anna Iossa



sano&buono

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



<https://www.insectgourmet.com/>

Novel Food

Ovvero la paura del diverso

Novel food = nuovi alimenti. Sapete di che si tratta? Abbiamo ultimamente sentito parlare – a proposito e a sproposito – dell'arrivo degli insetti anche sul mercato italiano. Dal punto di vista della legislazione alimentare europea anche gli insetti sono classificati come *novel food*.

Nel box a seguire la definizione Europea.

NOVEL FOOD – NUOVI ALIMENTI

*I nuovi alimenti sono definiti come alimenti che non erano stati consumati in misura significativa dall'uomo nell'UE prima del **15 maggio 1997**, quando è entrato in vigore il primo regolamento sui nuovi prodotti alimentari.*

*“Nuovi alimenti” possono essere prodotti alimentari innovativi, prodotti con nuove tecnologie e processi di produzione, nonché **alimenti che sono o sono stati tradizionalmente consumati al di fuori dell'UE**.*

Esempi di Novel Food includono ... nuove fonti di vitamina K (menachinone) o estratti da alimenti esistenti (olio di Krill antartico ricco di fosfolipidi da Euphausia superba), prodotti agricoli provenienti da paesi terzi (semi di chia, succhi di frutta di noni) o alimenti derivati da nuovi processi di produzione (ad es. alimenti trattati con UV: latte, pane, funghi e lieviti).

I principi alla base dei nuovi alimenti nell'Unione europea sono che i nuovi alimenti devono essere:

- sicuri per i consumatori
- etichettati correttamente, in modo da non indurre in errore i consumatori
- se il nuovo alimento è destinato a sostituire un altro alimento, non deve differire in modo che il consumo del nuovo alimento sia svantaggioso dal punto di vista nutrizionale per il consumatore.

È necessaria l'autorizzazione pre-commercializzazione di nuovi alimenti sulla base di una valutazione in linea con i principi di cui sopra.

Oggi in Europa definiamo quindi *nuovo alimento* qualsiasi alimento che fa capolino sul mercato e che non era consumato dalla popolazione europea prima del 1997, anno di entrata in vigore della nuova regolamentazione. Tutti i *novel food* devono passare **rigorosi controlli** da parte della autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).

Ma facciamo un passo indietro e pensiamo a come è cambiata e cambia in continuazione l'alimentazione umana.

Per non andare troppo indietro nel tempo, pensiamo alla cosiddetta **scoperta dell'America**: oltre ad un nuovo continente sono stati scoperti moltissimi nuovi alimenti. Sono davvero moltissimi i *novel food* arrivati dall'altra parte dell'oceano Atlantico. Alimenti che oggi consideriamo simbolo del nostro paese, come il pomodoro, arrivarono portati dagli spagnoli dopo i viaggi di Colombo, come pure peperoni, patate e cacao, per nominarne solo alcuni. La melanzana (altra solanacea) arriva invece dall'India e il caffè fu portato in Europa dall'Arabia.

Questi sono vegetali e forse fanno meno effetto, ma prima di passare al regno animale, segnaliamo che anche oggi in continuazione **vegetali a noi sconosciuti varcano mari e monti e vengono commercializzati nel nostro continente e nel nostro Paese**.

La quinoa fino a qualche decennio fa in Italia era conosciuta solo dagli immigrati dal sud America o da chi aveva viaggiato nei paesi Andini, dove viene coltivata da oltre 5000 anni. Gli Inca e i Maya conservarono gelosamente i semi e tramandarono la cultura della sua coltivazione, anche quando gli invasori spagnoli ne vietarono il consumo, perché collegato a rituali religiosi. Anche i semi di chia arrivano dai paesi dell'America meridionale, mentre le bacche di goji arrivano dalle valli dell'Himalaya, dalla Mongolia, dal Tibet. Tutti questi prodotti, che oggi consumiamo senza esitazione e dei quali esaltiamo proprietà nutritive fantastiche, **per essere ammessi in Europa devono seguire rigidi protocolli e autorizzazioni**.

E per gli **animali**? Consumiamo oggi comunemente qualche animale sconosciuto agli Europei pre-colombiani? Certo, uno di questi è il tacchino, originario del nord America e portato anch'esso dagli spagnoli. Non mi dilungo sull'origine dei vari nomi con cui è chiamato questo uccello in diverse parti



del mondo: vi dico solo che in alcuni dialetti italiani è chiamato *dindo*, dal nome francese *oiseaux d'Inde*, cioè uccello d'India (intesa come "India americana" la terra erroneamente creduta India dai primi viaggiatori d'oltre oceano). Certo questo strano uccello (e forse anche lo struzzo, ancora più strano e originario dell'Africa e dell'Australia) forse avrà destato sospetto o repulsione in Europa e proprio a questo mi aggancio per parlare di **insetti**. **A noi piace mangiare quel che conosciamo, quel che ci hanno offerto da piccoli i nostri genitori e che con loro abbiamo condiviso.** Sono moltissimi i paesi del mondo dove è normalissimo cibarsi di insetti e delle loro larve (e forse era normale anche per gli antichi romani e i greci). È normale come per noi è normale mangiare il coniglio (gli inglesi rabbriviscono al solo pensiero) o le rane, in alcune parti del nostro Paese, o le lumache, che alcuni adorano altri non sopportano, per non parlare delle larve di cui pullula il *casu marzu*, il famoso pecorino sardo trasformato dall'azione delle larve di *Piophilidae* casei, la mosca casearia.

Grilli, cavallette, formiche, coleotteri di vario tipo sono alimenti consumati in alcuni paesi dell'Asia, dell'Africa, del Sud America, dell'Oceania. In molte popolazioni sono una importantissima integrazione proteica della dieta. Pensate che secondo un report della FAO, **sono oltre 1900 le tipologie di insetti consumati nel mondo e se ne cibano, almeno occasionalmente, circa due miliardi di persone.**

Questi animaletti sono ricchi in proteine ed altri nutrienti importanti, tra cui grassi insaturi, vitamine e minerali. Quelli oggi autorizzati sul nostro mercato non sono insetti selvatici, ma sono **allevati proprio a scopo alimentare**, per assicurare che non contengano contaminanti che potrebbero invece essere presenti nell'equivalente selvatico (pensate agli insetticidi che ancora oggi utilizziamo per eliminare animaletti vari dalle nostre case). L'allevamento del grillo domestico, ad esempio, permette di ottenere proteine indispensabili per l'essere umano, utilizzando una quantità di mangimi e acqua molto inferiore rispetto a quelli

necessari per la produzione di carne bovina. È proprio la spinta ecologica, la ricerca di fonti alimentari alternative, con meno impatto sull'ambiente, ad aver attivato l'ingresso degli insetti ad uso alimentare anche da noi.

Ma come saranno utilizzati questi prodotti? Saremo imbrogliati dall'industria che ce li propinerà di nascosto? No, non c'è proprio nulla di cui allarmarsi. Grillo domestico, locusta e due tipi di larve della farina saranno utilizzati per lo più essiccati, surgelati o in polvere, come ingredienti in alimenti diversi: barrette proteiche e altri snack, prodotti da forno, biscotti, farine. **La loro presenza sarà indicata, come quella di tutti gli ingredienti alimentari, sull'etichetta del prodotto** e saremo quindi noi a scegliere se consumarli o meno. Sull'etichetta sarà anche indicato che il prodotto non è indicato a chi soffre di allergia a crostacei, molluschi e acaro della polvere. Nessuno sarà obbligato a mangiare insetti e non c'è nessun rischio che questo consumo offuschi la fama dei nostri piatti tradizionali. Ma se vogliamo dare una mano all'ambiente, ridurre l'impatto della produzione di carni sulla salute del nostro pianeta, forse anche questa può essere considerata una delle strade percorribili. Ecco, quindi, una ricetta da tenere in mente, non appena sarà possibile anche da noi acquistare grilli surgelati. **Un'alternativa ecologica al classico crostino toscano.**

Crostini ecologici

5 cucchiaini di grilli surgelati; ½ peperoncino; 6 cucchiaini di arachidi tostate; 1 spicchio d'aglio; 6 olive; 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva; la buccia di un limone, ½ cucchiaino di zucchero; erbe aromatiche a piacere; pepe; peperoncino. Pane integrale.

Scongela i grilli e sgocciola il liquido. Tostarli in padella o nel forno finché saranno croccanti. Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere una crema (aggiungere olio e limone, se necessario). Affettare il pane e tostarlo. Spalmare la crema di grilli e servire. (Ricetta modificata, da www.insectgourmet.com).





"Fiorino d'Oro" Città di Firenze
"Pegaso per lo Sport" Regione Toscana

Regione Toscana
Città Metropolitana di Firenze
CONI
ADSI Toscana



CORRI LA ITA



**Partenza ore 9,15
VIALE LINCOLN
LE CASCINE**

**Arrivo
PIAZZA SIGNORIA**

XXI edizione

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2023

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

www.corrilavita.it



Juntos somos màs Fuertes! Insieme siamo più forti!

Il Gruppo Impronte e l'avventura di Santiago

A maggio di quest'anno venti persone seguite al CeRiOn Ispro-Lilt, accompagnate dai nostri professionisti, sono partite per un'esperienza davvero speciale: percorrere insieme le ultime tappe del Cammino di Santiago. Questo progetto è stato curato e amato per cinque lunghi anni, forse anche di più, da tutto il Gruppo Impronte e dai professionisti LILT Firenze coinvolti e condiviso da tutto il gruppo dirigente della LILT fiorentina, che da tanti anni opera al Centro di Villa delle Rose nel servizio Cerion, a fianco di coloro che hanno incontrato la malattia oncologica. La prima persona che è stata capace di sognare e poi di rendere possibile questa incredibile avventura è la nostra **Alice Maruelli**, psico-oncologa della LILT. Alle sue parole e a quelle dei nostri Viandanti raccolte durante quei giorni, dedichiamo tutto lo spazio della rubrica.

Ho il cuore colmo di gioia, di gratitudine, di forza nuova per essere riuscita a portare a compimento questo sogno del Cammino di Santiago. La parola che riassume tutte le emozioni provate, è **libertà**. Lungo il Cammino abbiamo alleggerito i nostri zaini dai pesi che la malattia e la vita avevano formato fino a quel momento. Libertà di seguire il proprio passo, di aspettarsi e abbracciarsi tra i boschi incantati della Galizia, di commuoversi davanti ai sassolini lasciati da altri pellegrini, libertà di cantare e ridere, di restare in silenzio, di ricordare chi non c'è più, di pensare ai compagni di viaggio che a casa facevano il tifo per noi e volerli riabbracciare tutti! Libertà di essere se stessi, accettando i propri limiti e paure e scoprendo risorse inaspettate. Libertà di sentire un corpo che risponde alle richieste dei km da fare, che non frena, ma lascia liberi di andare... Tutto questo è stato possibile grazie al coraggio del Gruppo e grazie a quei sentieri colmi di impronte antiche che ci aspettavano. Mi porto questo nel mio nuovo zaino leggero: insieme siamo più forti!





Diario dei Viandanti LILT

Giorno 1

Firenze-Sarria-Samos.

Laura: "Passo dopo passo sono pronta a iniziare il Cammino che mi porterà a Santiago. Un viaggio proposto e poi via via pensato, sognato e aspettato, fatto mio piano piano con forti prospettive. Spero di vivere emozioni intense e far mio l'obiettivo di riuscire a dare tanto di me in un viaggio divertente, motivante e pieno di amore".

Giuseppe: "La sensazione fisica ed emotiva è quella di essere attraversati da luoghi estremamente silenziosi. La calda e fragorosa presenza dei viandanti della Lilt scuote ed interrompe questa dolce quiete galiziana".

Giorno 2

I primi 23 km del nostro Cammino da Sarria a Portmarin.

Sonia: "Tanta incertezza, un po' di dubbi, la paura di non farcela, la consapevolezza di essere arrivati a questo traguardo... la voglia di vincere anche questa sfida!"

Sandro: "Stai. Non anticipare. Non seguire. Stai. Non resistere alla felicità. Risuona, senti? Stai, impronta. Non consumi te stessa. Sii felice. Buen Camino".

Giorno 3

25 km da Portmarin a Palas de Rei.

Monica: "Il cammino di oggi mi ha dato la possibilità di ascoltare. Ascoltare me stessa, le storie dei miei compagni di viaggio, i suoni, i colori e i profumi della natura. Le emozioni cominciano a farsi sentire ed è come se il corpo e l'anima si stessero risvegliando".

Marisa: "Ho deciso con grande entusiasmo di intraprendere questa avventura con il Gruppo Impronte Lilt. Man mano che la partenza si avvicinava ero assalita da mille dubbi paure. Poi come inizi il cammino tutto sparisce. La fatica è tanta ma la bellezza dei luoghi, i sorrisi e la serenità

delle persone che incontri, l'energia che il cammino trasmette ti danno la spinta per andare avanti. Impari a conoscere i tuoi limiti e che non è importante quanti km fai ma come vivi il cammino. È un bellissimo viaggio dentro te stessa e sicuramente non sarò più la stessa di prima".

Patrizia: "E quella parte di noi che l'infinito nasconde... se parli piano puoi sentirlo già... ascolta l'infinito".

Giorno 4

29,5 km da Palas de Rei ad Arzua.

Nancy: "Oggi percorrendo la tappa più lunga e più dura del Cammino di Santiago, improvvisamente ho sentito il bisogno di entrare da sola dentro una piccola chiesa. Entrata ho trovato una giovane donna che pregava cantando. Ho sentito un'ondata di emozione forte e mi sono commossa molto. Ho compreso improvvisamente che fare il Cammino, per me, non è soltanto camminare. È come se ti entrasse dentro piano piano e improvvisamente".

Virginia: "Ho una frase che mi accompagna da quanto ho iniziato il mio percorso oncologico che è: "La forza la trovi in te" e questa frase mi accompagna anche nel nostro Cammino dove fra mille insicurezze, mi ha portato passo dopo passo ad avvicinarmi all'ultima tappa: Santiago".

Claudia: "Il tuo zaino si svuota di cose, e il tuo cuore non sa dove mettere tanta emozione".

Giorno 5

20 km da Arzua a O Pedrouso.

Gaetana: "Un sogno diventato progetto che si avvera! Come poter esprimere a parole l'emozione di camminare in discesa ardite e salite insieme ad un gruppo per festeggiare la vita ridendo, scherzando, parlando di discorsi più o meno impegnativi, cantando sotto la pioggia dopo 25km percorsi! La natura padroneggia e accompagna il pellegrino in tutto il giorno: stupore per le verdi colline, quelle vie percorse da migliaia di anni da tanti popoli di diverse culture e lingue!

Giorno 6 20 km da O Pedrouso a Santiago de Compostela.

Maria: "Finalmente siamo arrivati a Santiago, un'emozione immensa, sono grata di aver condiviso questa esperienza con le mie care "impronte", abbiamo condiviso le nostre storie e abbracciato in nostri cuori. In questo cammino ho imparato ad ascoltarmi e gridare, la paura è parte del gioco ma non si è mai da soli. Escúchate y grita!".

Antonella: "Il cammino di Santiago è magico! Sono partita con una zavorra di abitudini, pensieri, convinzioni che ad ogni tappa si alleggerisce sempre più. Mi godo e apprezzo ogni momento, quel fiore, quel sasso, niente è insignificante e mi commuovo per la bellezza che mi circonda. Mi ritrovo a camminare da sola o in compagnia mi ascolto, ascolto, parlo, rido, soffro... il cammino è condivisione. Finalmente sono leggera, mi sono ritrovata!" A 6 km da Santiago, sul Monte Gozo, c'erano ad aspettarci Lucia, Angela, Antonella e Stefano, arrivati apposta da Firenze per abbracciarci e fare gli ultimi km insieme a noi. Ogni lacrima trattenuta in quel momento si è sciolta e gli ultimi km non li abbiamo nemmeno sentiti, si volava insieme verso quella piazza.

Nella piazza della Cattedrale ad aspettarci c'erano la Presidente e i volontari dell'**Asociación Española Contra el Cancer** che dopo averci abbracciati forte, ci hanno dedicato la poesia "Insieme siamo più forti. Juntos somos más fuertes!"

Giorno 7

Elena: "Appena mi hanno parlato del progetto del Cammino di Santiago, ne ho avvertito la potenza. Solo il pensiero che qualcuno lo avesse ideato per noi persone che hanno incontrato la malattia, mi è sembrato un sogno! Difficilmente avverto quell'attenzione preziosa in un momento così difficile, sia da un punto di vista fisico, mentale e relazionale. Aver partecipato a questo progetto è stato tra i doni belli della mia vita".

Grazie

**a tutti coloro che hanno contribuito affinché il progetto
“Gruppo Impronte LILT in cammino verso Santiago” si realizzasse.**

Per le donazioni arrivate ringraziamo

Cristina Ranzato e POSTE ITALIANE

il Gruppo Impronte Lilt e Alice M., Susanna G., Chiara S., Nunzia e Pasquale D. R., Roberta Ca., Giovanni e Anna B., Alessandra C., Maria Teresa M., Roberta Ci., Paola A., Fulvio T., Sara B., Mattia D., Simona C., Andrea B., Sabrina P., Mihaela L. N., Giovanna L., Aurelio O., Rosaria G., Dino P., Susanna C., Cerbaia Revisione Puccioni, Vania C., Stefano M., Maria Pia V., Rossella M., Nicola M., Jocelia A. L., Elena R., Luisiana B., Autoricambi Grazzini, Silvia M., Empoli Gest. Immobili, Belinda B., Paola M., Sandro M., Vitalia S., Emporio dell'auto, Silvia R., Maria Cristina C., Cristina R., Arbus, Pellemoda srl, Alessandro C., Firenze Chapter, Paola P., Luigi C., BCC, Fiorella F., Gianna V., Paola F., Roberto V., Stefano B., Franco B., Pasticceria Stefania, Elisa G., Simone R., Natur Estetica, Bar 206, Società Sirius Srl., Pharmanutra, Monica N., Claudia P., Patrizia F., Sandro C., Gaetana G., Denise B., Giulia P. e Cristian M., Loredana B., Mauro C., Federica U., Franchini L., Farmacia Comunale di Pratolino, Chiara M., Daviv B., C.R, P.P..

Per la cena del 12 Dicembre 2022 al Bar Pizzeria Ristorante Fiorentina Baseball si ringrazia
Elisabetta Giuli, Sandro Meattini e tutti i numerosi e festosi partecipanti.

Per la cena del 7 Febbraio 2023 all'Associazione Sportiva Asd Tavarnuzze si ringrazia
Sonia Bartoli, gli amici e volontari dell'Associazione Sportiva Asd Tavarnuzze, Forno Pandemonio, le famiglie Becattini, Biagiotti, Bogani, Giusepponi, Marinari, Morrocchi, Mazzini, Spighi-Mazzocchi, Volpi e tutti i partecipanti per aver colorato di giallo la serata.

Per l'evento del 5 Marzo 2023 a Empoli si ringrazia
Elena Loisi, l'associazione "Noi Da Grandi", Gianna Campigli, Rosanna Latini, Anna Baccetti" e tutto il Gruppo Burraco "Andrea Corsali Empoli".

Per la cena del 18 Aprile 2023 alla Parrocchia S. Maria E S. Bartolomeo A Padule ringraziamo
Maria Esposito, Chiara Leonelli, il Parroco Don Luciano Bianchini, l'amministrazione Comunale di Sesto Fiorentino rappresentata dal Sindaco Lorenzo Falchi e dall'Assessore Camilla Sanquerin, le volontarie e cuoche, Liliana, Maria, Michelangela, Maria e i ragazzi del Gruppo Animatori dell'oratorio Parrocchiale.



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE



l'evento

Eugenio Paci, Coordinatore LILT Regione Toscana

LA PRIMA FESTA REGIONALE LILT IN TOSCANA

Sabato 7 ottobre, Torre del Lago

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Nazionale ha compiuto **100 anni** nel 2022. Nello stesso anno è stato istituito il nuovo **Coordinamento** delle 10 Associazioni Provinciali LILT della **Regione Toscana** e per festeggiare il suo primo anno di attività, stiamo organizzando un grande evento per **Sabato 7 ottobre**, nella splendida cornice del **Teatro Puccini a Torre del Lago**.

Parteciperanno esperti, operatori e volontari, che collaborano con generosità e competenza ad animare i tanti servizi che sono realizzati da LILT nella nostra Regione, e affronteremo **temi importanti**

per la salute: dall'educazione alla prevenzione nelle scuole ai corsi per smettere di fumare, dalla diagnostica precoce dei tumori fino alla riabilitazione oncologica per chi ha già vissuto l'esperienza della malattia.

Nel Lago di Massaciuccoli e nel parco vicino al teatro si svolgeranno in mattinata (dalle ore 10) le **attività che caratterizzano il nostro impegno**. Potrete partecipare ad una breve camminata di salute guidata dal **Gruppo Impronte LILT di Firenze** e avere informazioni sulle iniziative future in questo ambito. Dalle ore 11 potrete invece assistere al **torneo di Dragon Boat** (un'attività che vede la Lega Tumori protagonista a livello nazionale e internazionale) con cinque equipaggi di donne operate al seno provenienti da diverse province toscane che gareggeranno tra loro. Infine, nel corso della mattinata, si svolgerà una **partita di Baskin**, la pallacanestro inclusiva con ragazzi disabili, evento conclusivo di un torneo toscano LILT di pallacanestro giovanile realizzato nell'ambito di una campagna di promozione della vaccinazione e dello screening contro il virus HPV promossa dal Ministero della Salute e a cui aderiscono la Regione toscana e la LILT a livello nazionale.

Oltre a questi eventi, presso gli stand curati da ogni Associazione Provinciale toscana saranno presenti **esperti e volontari** per rispondere alle domande sulla prevenzione e la cura dei tumori. In due incontri, aperti a tutti, approfondiremo questioni importanti per le nostre comunità come **l'inquinamento e i tumori e l'assistenza dopo la malattia oncologica**, un tema che vedrà nel prossimo anno le LILT in Toscana impegnate in un lavoro assistenziale di rete regionale.

Nel pomeriggio, i saluti del Sindaco di Viareggio

Giorgio del Ghingaro, del Presidente della Lega Tumori nazionale, **Prof. Francesco Schittulli** e di altre auto-

“La Festa LILT della Regione Toscana è aperta a tutti i cittadini, alle famiglie, a chi ha vissuto la malattia tumore e a chi oggi con essa convive”

rità saranno seguiti dallo spettacolo teatrale **“Il mio corpo è un'opera d'arte”** che è realizzato da donne operate di tumore al seno. È un burlesque che fa ridere, soffrire e riflettere; storie di donne che hanno vissuto l'esperienza di malattia: il teatro non è solo arte, ma anche uno strumento di cura.

Chiuderà un omaggio a **Giacomo Puccini**, di cui ringraziamo la Direzione del Teatro Puccini che insieme al Comune di Viareggio ci ha permesso di realizzare questa nostra festa.

La Festa LILT della Regione Toscana è aperta a tutti i cittadini, alle famiglie, a chi ha vissuto la malattia tumore e a chi oggi con essa convive. Ci auguriamo in particolare possa essere occasione di un incontro con i **giovani**, la cui consapevolezza sulla prevenzione e sulla salute deve aiutare a costruire il futuro di tutti noi.



COORDINAMENTO REGIONALE TOSCANA

Arezzo	Massa Carrara
Firenze	Pisa
Grosseto	Pistoia
Livorno	Prato
Lucca	Siena



Atletica Firenze Marathon, un anno incredibile

Intervista a **Luca Amoroso, Direttore operativo Atletica Firenze Marathon**

Un anno incredibile quello dell'Atletica Firenze Marathon, una delle società sportive più importanti della città, tra trofei vinti ed eventi organizzati.

Atleti del proprio vivaio arrivati a gareggiare nelle manifestazioni internazionali più importanti, vestendo la maglia azzurra in molte occasioni e, per questo, rappresentando la nostra Nazione e la nostra Firenze.

La vittoria del campionato Italiano a squadre.

Una serie di eventi organizzati nella loro sede, lo stadio di atletica Luigi Ridolfi, che hanno visto la partecipazione di atleti provenienti da tutto il mondo e, ciliegina sulla torta, un World Record ottenuto al Golden Gala; una delle manifestazioni più importanti a livello Internazionale.

Ne parliamo con **Luca Amoroso**, Direttore operativo della società.

Buongiorno Luca, innanzi tutto come stai?

È stato un periodo molto intenso e faticoso che però si è concluso nel migliore dei modi, quindi direi molto bene!

Sei il Direttore Operativo dell'Atletica Firenze Marathon: ci descrivi in breve il tuo ruolo?

Non è facile descriverlo, perché come in tutte le società sportive si fa sempre un po' di tutto. Principalmente mi occupo della gestione dell'impianto, lo stadio Luigi Ridolfi che quest'anno ha compiuto 20 anni, e dell'organizzazione delle manifestazioni sportive che vengono svolte all'interno. Sono sempre in stretto contatto con il Comune di Firenze, proprietario della struttura, che ci aiuta costantemente nella gestione.

L'Atletica Firenze Marathon, una società sportiva modello della Città e quest'anno protagonista Nazionale ed Internazionale del settore... da dove iniziamo?

È d'obbligo iniziare dall'attività che svolgiamo sul territorio per i più giovani: ogni anno organizziamo corsi per bambini e ragazzi, più di 700 ad ogni stagione. Questo grazie al magnifico impianto che abbiamo in gestione e allo staff che si compone di 20 istruttori qualificati.

Altro tassello fondamentale della crescita dei nostri atleti è il settore assoluto, dai 15 anni in su, che non tutte le società di atletica hanno dato la difficile gestione e il suo costo elevato. Grazie al nostro direttore tecnico Lorenzo Cappellini e ai nostri



Luca Amoroso, al centro della foto

tecnici tutto questo è possibile e con ottimi risultati, coronati dalla vittoria del primo scudetto di Campioni di squadra Assoluti che mancava a Firenze da 87 anni.

L'Atletica Firenze Marathon non è solo allenamenti ma è anche organizzazione di eventi: ogni anno organizziamo eventi Nazionali ed Internazionali, sia su pista che su strada, in collaborazione con la nostra sorella Firenze Marathon. Quest'anno è stato un anno speciale nel quale abbiamo ospitato il Golden Gala Pietro Mennea, finalmente a capienza piena di pubblico sugli spalti (nel 2021 lo avevamo ospitato ma con restrizioni Covid). Vedere il Ridolfi completamente sold out è stata una grande emozione e per questo dobbiamo ringraziare la Federazione Italiana di Atletica Leggera con la quale abbiamo sempre una stretta collaborazione e ci dà fiducia per ospitare queste grandi ed importanti manifestazioni.

A tuo giudizio, da dove arrivano questi risultati?

Non c'è un motivo principale, sono tanti piccoli tasselli messi al posto giusto, che insieme compongono una struttura solida e ben organizzata. Negli ultimi anni abbiamo investito molto sul personale, sull'impianto e sulle attrezzature per gli atleti e devo dire che i risultati si sono visti. Un elemento fondamentale è anche la coesione: nonostante l'atletica sia uno sport individuale, sia sul campo durante gli allenamenti, che sugli spalti durante le gare a cui partecipiamo, la forza della squadra si fa sempre sentire.

Siamo felici di poter aiutare i nostri atleti a rag-



giungere alti livelli di prestazione, per ambire a far diventare l'atletica la loro vera professione, entrando in gruppi sportivi militari ma rimangono sempre comunque legati sentimentalmente alla maglia del loro club. Basti pensare che i nostri due capitani sono Leonardo Fabbri (pesista in forze all'aeronautica militare) e Giulia Aprile (mezzofondista in forze all'esercito) che quest'anno, a Palermo durante i campionati italiani, hanno dato una grande carica a tutta la squadra per la vittoria dello scudetto.

Importanti risultati che vi portano ad essere una delle realtà sportive più importanti della Città: come è il vostro rapporto con l'Amministrazione locale?

C'è poco da dire su questo argomento, il nostro rapporto l'Amministrazione è ottimo. Il presidente del quartiere 2 Michele Pierguidi ci è molto vicino e l'Assessore Cosimo Guccione è diventato un amico dell'atletica, a volte è direttamente lui che mi scrive e commenta i nostri risultati.

Ad esempio, quando ero a Palermo l'ho chiamato e senza dire altro la risposta al telefono è stata "Stappiamo lo Champagne!". L'ottimo rapporto non è solo con la parte politica ma anche con tutta la parte tecnica degli uffici che lavorano costantemente insieme a noi per far sì che quest'impianto rimanga quel gioiello che è e che sta particolarmente a cuore al presidente della Regione Toscana Eugenio Giani, realizzato nel 2003 quando era Assessore allo sport.

Dai bambini agli atleti professionisti, fino agli adulti "amatoriali" Ci descrivi i vari servizi che offrite?

Il ventaglio dei nostri servizi è molto ampio e comprende corsi per bambini e ragazzi, dall'ultimo anno di asilo fino alla 1 superiore; corsi per le categoria ago-

nistiche, dalla 2 superiore in su; corsi per adulti; personal trainer; preparazione atletica specifica per concorsi; palestra fitness.

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?

Partiamo dall'idea che lo sport non deve mai essere imposto, ma deve sempre essere scelto dal bambino, perché l'obiettivo principale in età giovanile è il divertimento. Detto questo aggiungerò una cosa banale ma che secondo me è la più vera di tutte: ciò che si fa in atletica leggera è la base per la maggior parte degli sport. Le abilità motorie che si apprendono potranno servire a tutti i futuri atleti che continueranno o meno tale disciplina. Sono dell'idea che la preparazione atletica negli altri sport viene sempre messo un po' troppo in secondo piano.

Atletica, ma non solo...

È un "non solo" bello grosso! La nostra strettissima collaborazione con la Firenze Marathon, nostra società "sorella", ci porta ad organizzare anche tanti eventi collaterali, come tutte le gare su strada per bambini e famiglie durante le più importanti manifestazioni podistiche fiorentine, in primis la Maratona di Firenze e la Guarda Firenze.

In più, da più di 10 anni, orga-

nizziamo anche una grande manifestazione scolastica durante il weekend della Maratona, chiamata "I Più Veloci, Forti e Resistenti di Firenze" che vede la partecipazione di quasi 2000 ragazzi. Oltre a ciò, in primavera organizziamo, in collaborazione con il quartiere 2, il "Giocoatletica", manifestazione riservata alle scuole elementari del quartiere stesso che vede la partecipazione di più di 1500 bambini.

Raccontaci un aneddoto divertente vissuto in questi anni da dirigente.

Direi che l'aneddoto più divertente è successo quest'anno quando Leonardo Fabbri, una volta salito in aereo per il ritorno a casa da Palermo, dopo la vittoria dello scudetto, ha preso il microfono e ha raccontato a tutti i passeggeri quello che avevamo fatto, facendo cantare a tutti i passeggeri del volo il coro da stadio "i campioni dell'Italia siamo noi!". Questo è lo spirito che amo in queste occasioni.

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

I sogni non si dicono altrimenti non si realizzano, ma se dovessi dire una cosa in generale mi piacerebbe far diventare la nostra realtà un punto di riferimento sportivo per la città di Firenze, ma la strada è lunga e servono molte energie e persone, speriamo di continuare a crescere come abbiamo fatto in questi ultimi anni.



La Squadra Assoluta maschile vincitrice dello Scudetto e la Squadra Assoluta femminile



Le **Florence Dragon Lady** della Lega Tumori Firenze hanno vinto a giugno il trofeo nazionale LILT di Dragon boat a Falconara, ma soprattutto hanno ancora una volta dimostrato la loro incredibile forza e il loro entusiasmo travolgente! Una giornata di grande festa, con equipaggi provenienti dall'Italia intera, **tutti uniti contro il tumore al seno.**

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

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.

A close-up, low-angle shot of a wheelchair's rear wheel and frame. The wheel has a silver rim and black spokes. The frame is black and metallic. The wheelchair is on a light-colored wooden floor. The background is slightly blurred, showing more of the wheelchair and the floor.

CI REGALI UNA CARROZZINA?

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

legatumorifirenze.it

