

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2025

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



**AFFRONTARE
IL TUMORE
È UN GIOCO
DI SQUADRA**

**SOSTIENI LA LILT
DONANDO
IL TUO 5x1000
C.F. 94051880485**

Rocío Rodriguez, Giornalista sportiva

legatumorifirenze.it

SPECIALE 20 ANNI CERION

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 che hanno manifestato interesse per l'attività della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Informativa privacy completa <http://legatumorifirenze.it/privacy/>, per esercitare i diritti dell'interessato ed eventuale opposizione all'invio inviare una comunicazione a LILT Firenze, viale D. Giannotti 23 | 50126 Firenze oppure info@legatumorifirenze.it

Consiglio Direttivo della LILT Firenze

Alexander Peirano *Presidente*
Susanna Bausi *Vice Presidente*
Giulio Arcangeli, Patrizia Asproni, Guido Brilli, Paolo Golini,
Francesca Pirrelli, Cristina Ranzato, 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**
Iban IT38A0760102800000012911509

• **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
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio di Diagnosi Precoce Melanoma
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo a diventare grandi. Con la prevenzione.



Presidente Alexander Peirano

Editoriale

Cari amici,

ci siamo lasciati nell'ultimo editoriale di Dicembre con le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo che si stavano per svolgere. Sono stato riconfermato Presidente della LILT di Firenze e sono davvero onorato di questa fiducia. Garantisco il mio impegno nella sfida che abbiamo davanti, ribadendo la necessità di dare sostegno a una sanità pubblica che ha sempre più bisogno del mondo del volontariato. Dobbiamo affiancare i professionisti della salute, sia in termini di supporto sanitario sia in termini di umanizzazione delle cure, dando quel valore aggiunto ai servizi essenziali che permette di avere una sanità pubblica inclusiva, efficiente e solidale. I nostri sforzi dovranno concentrarsi, sempre di più e ancora più di quello che abbiamo fatto finora, sulla prevenzione, il miglior strumento che abbiamo per garantire il benessere dei cittadini.

Mi affiancheranno in questa sfida i membri del nuovo Consiglio Direttivo eletti, che ringrazio per la generosa disponibilità: Susanna Bausi (Vice Presidente), Giulio Arcangeli, Patrizia Asproni, Guido Brilli, Paolo Golini, Francesca Pirrelli, Cristina Ranzato, Letizia Tinti.

A tutti noi auguro buon lavoro, grati del vostro supporto e consapevoli della responsabilità e dell'onore di essere al servizio di una Associazione che vanta 100 anni di storia, spesi al fianco del paziente oncologico e della sua famiglia.

Quest'anno festeggiamo il ventennale della nascita del CeRiOn – Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT di Villa delle Rose. Troverete un inserto nelle pagine centrali del Notiziario dedicato a questa ricorrenza così speciale.

Desidero qui ringraziare innanzitutto i Presi-

denti LILT che mi hanno preceduto e che negli anni hanno lavorato con grande impegno a questo progetto: Sergio Chiostrì, Riccardo Poli e Ida Cipparrone. Un grazie enorme a Corri la Vita, che ci tiene la mano fin dall'inizio di questa avventura, a Bona Frescobaldi, che ha creduto nel progetto per prima, a Eleonora Frescobaldi che ha raccolto senza esitazioni il testimone e a tutto il Consiglio Direttivo dell'Associazione che ha sempre sostenuto l'importanza di destinare risorse economiche al CeRiOn.

Grazie di cuore a Ispro, con cui condividiamo l'impegno al fianco dei pazienti oncologici, e ai nostri professionisti e volontari che accolgono, accompagnano e curano chi si affida con fiducia a noi.

Nella copertina del Notiziario abbiamo lanciato un appello alla donazione del 5x1000. Quest'anno è Rocío Rodriguez, giornalista sportiva e da anni nostra sostenitrice, la testimonial di questa Campagna e desidero ringraziarla per la sua generosa disponibilità.

Le risorse su cui la LILT può contare grazie al 5x1000 ci hanno permesso negli ultimi anni di portare avanti le attività istituzionali a supporto del malato oncologico e della sua famiglia e di incrementare in particolare il lavoro di prevenzione che svolgiamo nelle scuole del territorio fiorentino.

Vi chiedo di aiutarci a mantenere il nostro impegno e di scrivere il codice fiscale della LILT Firenze 94051880485 nel riquadro relativo agli enti del terzo settore, perché "Affrontare il tumore, è un gioco di squadra".

Grazie di cuore.



© istockphoto.narivikk



Tumore del polmone e screening

Intervista alla Dr.ssa Giulia Picozzi

Cari lettori, eccoci nuovamente all'appuntamento con la Rubrica "Il medico domanda, il medico risponde". In questa occasione torniamo ad interessarci allo screening per il tumore del polmone e lo facciamo con la **Dr.ssa Giulia Picozzi** a cui diamo il benvenuto.

Cara Giulia, come facciamo con tutti i nostri ospiti, ti chiedo di presentarti.

Salve, mi sono specializzata in radiologia nel 2003 e dopo qualche primo anno di lavoro presso l'Università di Firenze prima e la ASL poi, come radiologa generalista, sono entrata in ISPRO nel 2012, dove mi sono occupata dello screening e degli aspetti clinici diagnostici del tumore mammario. In ISPRO, dopo un breve periodo di formazione negli Stati Uniti, ho continuato a seguire alcuni studi sullo screening del tumore polmonare sia nelle prime fasi sperimentali (quando non era ancora stata dimostrata la sua efficacia nel ridurre la mortalità per tumore polmonare nei forti fumatori), sia successivamente con studi pilota di fattibilità sul nostro territorio nazionale, fino ad oggi.

Prima di tutto vorrei che brevemente che tu ci ricordassi quali sono i fattori di rischio per il tumore del polmone e quanto è diffuso nel nostro Paese.

Il principale fattore di rischio per il tumore polmonare è rappresentato dal fumo. Nel 2024 sono state stimate circa 44.831 nuove diagnosi, 31.891 negli uomini e 12.940 nelle donne. È una malattia molto aggressiva, con valori di sopravvivenza a 5 anni del 16% negli uomini e 23% nelle donne e con una mortalità nel 2022 di 35.700 decessi (23.600 negli uomini e 12.100 nelle donne).

E adesso vorrei sapere se lo screening per il tumore al polmone è utile e se può essere applicato nel nostro Paese.

È stato dimostrato diversi anni fa negli Stati Uniti,

in Europa ed anche qui in Italia, che la mortalità per tumore polmonare può essere ridotta nei fumatori mediante uno screening che utilizza la TC con bassa dose di radiazioni ripetuta ogni anno. Nel dicembre 2022 sono state pubblicate le nuove raccomandazioni sugli screening del Consiglio Europeo. Relativamente allo screening del tumore polmonare gli stati membri sono invitati a verificare l'efficacia, la fattibilità e la sostenibilità di questo screening anche attraverso studi pilota da attivare nelle realtà locali. Da questo punto di vista il nostro Paese è già operativo da tempo, infatti sul territorio nazionale sono attivi alcuni studi che servono a capire quali sono le migliori strategie per invitare i soggetti forti fumatori a partecipare e per esempio se può essere impiegato un intervallo di screening

“La mortalità per tumore polmonare può essere ridotta nei fumatori mediante uno screening che utilizza la TC con bassa dose di radiazioni”

di due anni e quali altre informazioni aggiuntive, importanti per la salute dei soggetti partecipanti, questo test può fornire. Il test di screening con TC a bassa dose può infatti consentire di rilevare anche alcuni fattori di rischio cardiovascolare, come per esempio la presenza delle calcificazioni delle arterie coronariche: rimane da chiarire quali siano le modalità migliori per la corretta gestione di queste informazioni aggiuntive, senza ingenerare inutili e costose prestazioni per i soggetti e per il Sistema Sanitario Nazionale. Stiamo insomma andando avanti su questo argomento che potrebbe presto diventare uno screening esteso alla popolazione eleggibile ovviamente, come lo screening della mammella, della cervice e del colon.

L'esperienza italiana ha fornito indicazioni interessanti sulle modalità di coinvolgimento dei cittadini a rischio per questo tumore. Puoi illustrarcele?

Non essendo ancora una pratica inserita nel Sistema Sanitario, estesa su scala nazionale, fino ad oggi i soggetti sono stati invitati a partecipare in studi o su base volontaristica, anche attraverso i media, come accade anche oggi nei centri dello studio RISP (Rete Italiana Screening Polmonare), oppure in al-



Foto: Freepik

tri studi che utilizzano accanto alla autocandidatura anche il reclutamento attraverso i medici di base, i centri antifumo, alcune pneumologie ospedaliere ed universitarie, le farmacie, ecc... come nello studio CCM-Italung2 che è stato attivo anche in Toscana e da poco concluso. È stato notato proprio con questo studio, che tali modalità consentono di raggiungere anche categorie di soggetti forti fumatori che con la sola autocandidatura non arriverebbero a partecipare. Proprio recentemente, infatti, è stato osservato che l'invito dei soggetti attraverso le liste di assistiti dei medici di base, mediante il loro coinvolgimento, risulta una modalità particolarmente efficace.

E infine un argomento importantissimo: la cessazione del fumo. Interventi di cessa-

zione del fumo sono previsti e sono conciliabili con l'attività di screening?

Ormai si è capito che lo screening del tumore polmonare con TC a bassa dose nei fumatori deve essere necessariamente associato ad interventi di prevenzione primaria, sia per ridurre il rischio legato al tumore polmonare, sia quello cardiovascolare che rappresenta un'importante causa di mortalità e morbilità in questi soggetti. I diversi studi in atto adesso in Italia, per esempio, anche in Toscana, prevedono tutti dei percorsi di cessazione del fumo ed i risultati di questi studi di fattibilità sembrano promettenti: un elevato numero di soggetti invitati decide di recarsi presso i centri antifumo e di intraprendere percorsi di cessazione. In Italia la cessazione

del fumo è stata un argomento particolarmente sentito anche all'interno di forum di portatori di interessi, strumento creato all'interno dello studio finanziato dal Ministero della Salute, denominato CCM (Azioni Centrali), del quale ISPRO è stato capofila, proprio per approfondire questo ed altri argomenti a vari livelli nella popolazione e nella comunità scientifica.

Un lavoro di squadra multidisciplinare è inoltre stato fatto nella creazione di materiali informativi e di sensibilizzazione dei soggetti, sia nei confronti dello screening stesso che verso i percorsi di cessazione del fumo, tra i quali anche un interessante ed utile sito web, alla portata dei cittadini: www.liberodalfumo.it. Tali materiali e strumenti hanno contribuito da una parte alla sensibilizzazione nei confronti dell'importanza della prevenzione primaria e dall'altra a ridurre lo scetticismo purtroppo ancora talvolta presente nei confronti di una metodica riproducibile, affidabile e sicura.



Dr.ssa Giulia Picozzi

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





rubrica

alleniamoci a star bene

a cura di Diego Petrini,
Associazione Sportiva Firenze Marathon

Rapporto dello Sport 2024

Spunti di riflessione e meriti dell'attività podistica



Foto: Freepik

Il "Rapporto Sport 2024", redatto da Sport e Salute in collaborazione con l'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale (ICSC), evidenzia una **crescente partecipazione degli italiani all'attività fisica** negli ultimi anni e un significativo contributo del settore sportivo all'economia nazionale. Secondo il rapporto, **oltre 37 milioni di italiani sono attivi fisicamente** e secondo i dati ISTAT del 2021, il 66,2% della popolazione di età superiore ai 3 anni ha praticato attività fisica nel tempo libero, **in aumento** rispetto al 59,1% del 2000. Questo incremento significativo evidenzia una maggiore consapevolezza dei **benefici associati a uno stile di vita attivo**.

La **sedentarietà** è più diffusa tra le **fasce d'età più avanzate**: interessa il 19,8% dei giovani tra i 14 e i 19 anni, il 22,8% tra i 20 e i 24 anni e raggiunge il 65,5% tra le persone di 75 anni e oltre.

Dall'analisi è risultato che i benefici dell'attività fisica sulla salute si possono riassumere in questi specifici punti:

- **Controllo del peso corporeo**: aiuta a mantenere un peso sano, riducendo il rischio di obesità.
- **Riduzione della pressione arteriosa**: contribuisce a mantenere la pressione sanguigna a livelli normali.
- **Prevenzione delle malattie cardiovascolari**: riduce il rischio di sviluppare patologie cardiache.
- **Diminuzione del rischio di diabete di tipo 2**: migliora la sensibilità all'insulina e la regolazione della glicemia.
- **Riduzione del rischio di alcuni tipi di can-**

cro: l'attività fisica regolare è associata a una diminuzione del rischio di tumori, tra cui quelli al colon e al seno.

- **Miglioramento della salute mentale**: aiuta a prevenire disturbi come ansia e depressione, migliorando l'umore e l'autostima.

Ma quali sono i meriti del podismo?

La corsa (e inserisco anche la camminata veloce detta walking) è **una delle attività fisiche più praticate in Italia**. Negli ultimi dieci anni, si è osservato un aumento significativo del numero di persone che si dedicano a questa disciplina, sia a livello amatoriale che competitivo.

La **camminata**, in particolare, è spesso preferita per la sua accessibilità e per il minor impatto sulle articolazioni, rendendola adatta a una vasta gamma di età e condizioni fisiche. La **corsa**, d'altro canto, attira coloro che cercano un'attività più intensa. Rispetto ad altri sport, come il nuoto o il ciclismo, la corsa e la camminata richiedono **meno attrezzature** e possono essere **praticate praticamente ovunque**, contribuendo alla loro popolarità.

La pratica della corsa in Italia coinvolge diverse fasce d'età, con una predominanza di adulti tra i 36 e i 45 anni.

Infine, molti dei relatori dell'analisi hanno evidenziato una **correlazione positiva tra attività fisica regolare e aumento dell'aspettativa di vita**. Ad esempio, una ricerca pubblicata sul British Journal of Sports Medicine ha rilevato che individui che praticano regolarmente attività fisica moderata hanno un rischio ridotto del 20-30% di mortalità per tutte le cause rispetto ai sedentari. Inoltre, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda **almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana** per ottenere benefici significativi in termini di salute e longevità.

In conclusione, l'attività fisica rappresenta un elemento fondamentale per il benessere e la longevità. L'Italia sta registrando una crescita costante nella pratica di sport e attività fisica, con la corsa e la camminata in prima linea per diffusione e accessibilità. Adottare uno stile di vita attivo, indipendentemente dall'età, porta **benefici significativi alla salute fisica e mentale**, riducendo il rischio di numerose malattie e migliorando la qualità della vita. Per chi non ha ancora iniziato, il consiglio è di fare il **primo passo**: una semplice passeggiata può essere l'inizio di un percorso verso un futuro più sano e longevo.

SPECIALE CeRiOn

20 ANNI



La struttura di Villa delle Rose



ALEXANDER PEIRANO

Presidente LILT Firenze

In venti anni di CeRiOn abbiamo accolto migliaia di pazienti in un momento estremamente difficile della loro vita come è quello di chi riceve una diagnosi di tumore. E la parola **"accoglienza"**, insieme all'apparentemente più freddo termine **"presa in carico"**, sono a mio avviso i punti di forza del nostro Centro. Quando la malattia oncologica irrompe nella vita delle persone ciò che ci viene più spesso detto è che si perdono i punti di riferimento e che ci si sente come frammentati, divisi tra specialisti e visite diverse da affrontare. A Villa delle Rose l'obiettivo primario è **accogliere il paziente prendendolo in carico a 360 gradi**, da un punto di vista fisico, psicologico e sociale. **Maria Grazia Muraca** (direttrice sanitaria del CeRiOn fino al 2020, quando ha passato il testimone a **Isolina Bracciali**) amava dire che a Villa delle Rose **"ci prendiamo cura delle persone nella loro complessa interezza, occupandoci di corpo e mente, sogni e bisogni"**, al fine di trovare molteplici forme di benessere per il malato oncologico (sia nell'ambito del trattamento e della terapia, sia nelle fasi di remissione o di avanzamento della malattia). Riusciamo a farlo da due decenni, in sinergia con **l'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica**, grazie a professionisti appassionati e preparati e ai volontari del nostro **Servizio "Donna come prima"**,

che rappresentano un prezioso valore aggiunto alla collaborazione col servizio pubblico. Il nostro impegno è inoltre reso possibile dall'aiuto fondamentale che **Corri la Vita** dà ogni anno alla LILT, affiancandoci fin dalla nascita del Centro.

Il CeRiOn ha segnato la storia dell'assistenza al malato oncologico, diventando un **esempio virtuoso di collaborazione tra associazione di volontariato e servizio pubblico**, con l'inserimento innovativo della psiconcologia e delle attività sociali nel percorso terapeutico e con il raggiungimento di elevati standard di qualità.

Oggi è opportuno avere una **capacità progettuale** che rinnovi e amplifichi questo messaggio e che lo porti su un piano di offerta di servizi ulteriori. Ci auguriamo che il servizio pubblico, che riteniamo un bene fondamentale della nostra assistenza sanitaria, possa raccogliere questa progettualità. Da parte nostra, siamo pronti ad accogliere la sfida di consolidare e incrementare questa esperienza. Concludo ringraziando coloro che hanno fatto e stanno facendo la **storia del CeRiOn**: i past President di LILT dal 2005 **Sergio Chiostrì, Riccardo Poli e Ida Cipparrone**, che con me hanno condiviso l'onore e l'onere di guidare l'Associazione anche attraverso questo progetto così importante; **Marco Rosselli Del Turco**, che con grande lungimiranza ha lavorato per primo all'idea di costruire un centro multifunzionale; **Bona Frescobaldi**, che con sensibilità ne ha colto l'importanza; **Eleonora Frescobaldi e tutto il Consiglio Direttivo di Corri la Vita** per non aver mai fatto mancare il fondamentale supporto economico; **Giovanna Franchi**,

LaNostraSalute

LaNostraSalute

che guida da venti anni un servizio di psiconcologia modellato sulle esigenze dei pazienti; **Ispro e tutti i direttori** che si sono avvicinati dalla nascita del CeRiOn (in particolare **Gianni Amunni e Katia Belvedere** con cui abbiamo condiviso tanta strada), che hanno lavorato e continuano a lavorare fianco a fianco con noi; **tutti i professionisti, i dipendenti e i volontari LILT**, che rendono grande la nostra Associazione; tutti i **donatori** che contribuiscono economicamente ai tanti servizi. Ma il grazie più grande va ai nostri **pazienti**, che si affidano a noi con fiducia, che ci commuovono per la loro forza, che ci sono da esempio e che ci confermano ogni giorno l'importanza di impegnarsi sempre di più nel nostro lavoro.



ELEONORA FRESCOBALDI

Presidente Corri la Vita Onlus

Da quando sono diventata Presidente di Corri la Vita e ho raccolto il testimone di mia suocera **Bona Frescobaldi**, anima e fondatrice dell'Associazione, nulla è cambiato nel mio cuore: è lo stesso, colmo di passione, affetto e desiderio di fare del bene. Ma molto è cambiato nella mia **volontà di fare sempre di più, di donare sempre meglio**.

Il CeRiOn, da tanti anni, rappresenta per Corri la Vita un punto fermo, un rifugio sicuro, un luogo di rinascita. È il **simbolo di un cammino verso la guarigione, fisica e interiore**, senza inciampi, dove ogni donna può trovare sostegno, ascolto e speranza in un momento di grande incertezza.

Il CeRiOn è un **farò** per chi si trova ad affrontare una strada difficile, spesso in salita, ma che, grazie alla mano tesa di tante altre donne, può trasformarsi in un percorso condiviso, più lieve, più umano.

Da venti anni Corri la Vita cammina al fianco del CeRiOn, partecipando con entusiasmo e convinzione ad ogni iniziativa, perché crediamo che ogni donna che varca quella soglia meriti di essere accompagnata e sostenuta con cura, amore e competenza.

Giovanna, la Dottoressa Franchi, è l'anima luminosa di Villa delle Rose, un luogo dove ogni speranza di ricominciare viene accolta e nutrita attraverso percorsi di riabilitazione fisica e psicologica. Innumerevoli sono le donne che, con

coraggio, testimoniano il **valore profondo di questo Centro**.

Ogni anno, quando sul palco di Corri la Vita viene letta la storia di una delle "eroine" del CeRiOn, non possiamo che ricordare, con emozione, il vero motivo per cui ci impegniamo ogni giorno: **non dimenticare mai le storie vissute, la sofferenza, la rinascita, il coraggio**.

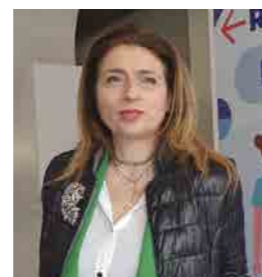
Corri la Vita e il CeRiOn camminano insieme, uniti, passo dopo passo, lungo il difficile ma possibile sentiero che conduce dalla malattia alla guarigione.

Chiunque di noi dovrebbe visitare il CeRiOn almeno una volta, per comprendere da vicino l'**immenso valore del lavoro di volontari e medici**. Non c'è spazio per la paura, ma solo per il coraggio, la dedizione e una consapevolezza profonda che guida ogni gesto.

Siamo grati al CeRiOn per tutto ciò che fa: per ogni donna seguita, per ogni famiglia sostenuta, per ogni percorso di psicoriabilitazione portato avanti, per ogni cuore che trova una nuova vita, per ogni nuova amicizia e per quella speranza che torna, forte, a brillare.

Corri la Vita continuerà a sostenere, con forza e amore, ogni passo del CeRiOn. Perché per tante donne, questo Centro è diventato una nuova casa. Siamo fieri di questo legame.

Uniti, come in una cordata. Senza mai mollare. Con gratitudine e affetto.



KATIA BELVEDERE

Direttore Generale ISPRO

Il Centro di Riabilitazione Oncologica CeRiOn festeggia il suo secondo decennio di attività. Venti anni intensi, come intenso è il percorso di chi si trova a ricevere una diagnosi di tumore e il corpo deve fare i conti, inevitabilmente, anche con le emozioni che si susseguono, dalla scoperta della malattia alle seguenti fasi: il **momento della cura**, il **momento della relazione** con la famiglia e gli amici, il momento della relazione con se stessi ed il proprio corpo, il **momento dell'accettazione** e il **momento della riabilitazione**. Tutto cambia e tutto necessita di attenzione, di un accompagnamento concreto, che non si limiti ad osservare il singolo problema legato alla patologia, ma **guardi alla persona nel suo insieme e ai suoi bisogni**, alla

sua storia, al suo vissuto, per disegnare un percorso di affiancamento su misura e non standardizzato. **Ecco l'obiettivo del CeRiOn**.

La storia è nota, da esperienza sperimentale, come nacque nel 2005 si è affermato come un **modello da seguire a livello nazionale**, prendendosi cura di migliaia di pazienti nella battaglia contro il cancro. Sicuramente un atto pionieristico, reso possibile dal connubio vincente tra pubblico e associazionismo. Il CeRiOn è nato infatti grazie alla sinergia tra l'allora Ispo, oggi **ISPRO - Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica**, e la **sezione fiorentina della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** e anche al sostegno di **Corri la Vita**.

Le tante attività proposte ai pazienti si caratterizzano per un **approccio multidisciplinare e multi professionale** e spaziano dalla fisioterapia e psicologia, alla danza, alla scrittura terapia, l'arte terapia, lo yoga ecc., mettendo al centro la persona e non la sua malattia. Vent'anni sono sicuramente un traguardo importante da festeggiare, ma non ci fermiamo qui, anzi, è nostra intenzione **proseguire nella implementazione e crescita del Servizio**, anche attraverso lo sviluppo del progetto a livello di Area Vasta.

Per questo, in occasione del ventennale del Centro ringrazio nuovamente la LILT Firenze, Corri la Vita e tutte le donne e gli uomini, che con il loro lavoro animano questo progetto, ma **ringrazio, soprattutto, tutte le utenti**, che con il loro apprezzamento ci consentono di portare avanti con massima energia le nostre attività.



ISOLINA BRACCIALI

Direttore S.S. CeRiOn

Quest'anno il CeRiOn compie vent'anni di attività. **La mia collaborazione è iniziata nel 2020** e sono grata di poter proseguire questo progetto

innovativo, avviato e condotto per quindici anni dalla **Dott.ssa Maria Grazia Muraca**. Con lei avevo precedentemente collaborato a Pistoia per la creazione di un ambulatorio dedicato alle donne operate al seno, tutt'ora attivo.

Il CeRiOn porta avanti un'**esperienza unica di collaborazione tra la LILT e il Servizio Sanitario Nazionale**, offrendo diverse prestazioni sia sanitarie sia extra-sanitarie. L'obiettivo è fornire risposte riabilitative più complete al paziente oncologico,

al fine di favorire il raggiungimento di una migliore qualità di vita e, di conseguenza, il suo benessere generale.

Il **modello organizzativo bio-psico-sociale**, applicato dal 2005, è ancora oggi innovativo e in linea con le nuove linee guida per il paziente oncologico, come evidenziato nel Piano Nazionale Oncologico. **La presa in carico riabilitativa è globale**, considerando sia gli aspetti clinici, psicologici, esistenziali, relazionali e sociali, e avviene in tutte le fasi della malattia: dalla diagnosi alla guarigione e all'eventuale ripresa della patologia.

Ogni anno accedono al CeRiOn circa **300 nuovi pazienti**, di cui il 75% sono donne con diagnosi di tumore alla mammella. Annualmente vengono erogate più di **8000 prestazioni sanitarie**, tra cui visite specialistiche (fisiatriche, psicologiche, dietologiche, angiologiche e otorinolaringoiatriche), riabilitazione (funzionale, psicologica e logopedica) e follow-up, oltre a circa **1000 prestazioni non sanitarie** (Tai Chi, AMA, danza egiziana, Feldenkrais, Dragon Boat, Tennis).

Le prestazioni riabilitative possono essere individuali o di gruppo, semplici o complesse in relazione alla complessità clinico-psicologica. Il paziente può accedere al CeRiOn mediante richiesta di una prima visita fisiatrica oncologica, prenotandola presso il CUP metropolitano, e può **usufruire del servizio in qualsiasi momento del percorso oncologico**, come accennato precedentemente (dopo intervento chirurgico, al momento della diagnosi, durante le terapie oncologiche, in caso di recidive, o in seguito a linfedema secondario).

Durante il suo percorso di cura, il paziente viene **accompagnato dall'équipe riabilitativa**. In ogni fase della malattia, si cercano insieme le risposte più appropriate ed efficaci, con l'obiettivo di ottimizzare al meglio la qualità di vita del paziente e dei suoi familiari.

Questo modello organizzativo mi ha permesso di realizzare **il mio scopo professionale: l'umanizzazione della malattia**. Ritengo infatti che la sola cura medica non sia sufficiente a garantire il benessere psico-fisico della persona.

Si può concludere che, con l'aumento del numero dei malati di cancro e contestualmente con il progressivo miglioramento degli indici di sopravvivenza, si rende sempre più necessario un **modello di riabilitazione globale**, come quello realizzato e portato avanti dalla collaborazione tra LILT e SSN attraverso il CeRiOn.

**GIOVANNA FRANCHI**

Responsabile Servizio
Psiconcologia LILT del CeRiOn

Venti anni fa, nella splendida cornice di Villa delle Rose a Firenze, è nata un'esperienza unica e preziosa: un Centro di Riabilitazione Oncologica frutto dell'incontro tra il terzo settore e il servizio sanitario pubblico, con il fondamentale sostegno di **Corri la Vita**, che fin dall'inizio ha creduto nel nostro sogno e continua a supportarlo con passione, fiducia e instancabile generosità. Un **progetto coraggioso**, animato dal desiderio profondo di prendersi cura di chi affronta il difficile percorso della malattia oncologica. In questi venti anni, **con oltre venticinquemila colloqui psicologici e una miriade di interventi riabilitativi**, abbiamo camminato accanto a migliaia di persone. Le abbiamo aiutate a ritrovare dignità, speranza, solidarietà. A riconciliarsi con un corpo ferito, a riprendere in mano la propria vita, a riscoprire la miglior qualità possibile dell'esistenza, anche nella fragilità.

Tutto questo è stato possibile grazie a una **rete di professionalità diverse e complementari** — psicologi, medici, fisioterapisti, dietista, logopedista, psichiatra, conduttori di gruppi — che con dedizione, competenza e profonda umanità hanno costruito uno spazio di accoglienza autentica. **Uno spazio in cui la cura si fa relazione.**

Questa raccolta di scritti è dedicata a loro: agli **operatori della LILT** che, con mente e cuore, hanno creduto e continuano a credere in questo progetto. **Alle loro voci, intense ed emozionanti, che raccontano il senso profondo di un lavoro che è anche una missione.** Gli ultimi tre interventi sono degli arteterapeuti dell'**Associazione La Finestra**, che fin dall'apertura del Centro arricchiscono il nostro percorso con laboratori espressivi preziosi e pieni di vita.

Alice Maruelli *Psicologa Psicoterapeuta Gruppo Incontro, Logoterapia, Impronte LILT Firenze*

"Pensate che bello, quando a maggio sboccheranno le rose!". 20 anni fa Mariella Muraca annunciò così la nascita del CeRiOn, conosciuto come "Villa delle Rose", la cui missione resiste nel tempo: il paziente al centro! Luogo intriso di speranza, dove operatori e pazienti affrontano *passo dopo passo* la malattia, imparando attraverso l'ascolto di se stessi e degli altri, che insieme siamo più forti!

Elisa Grechi *Psicologa Psicoterapeuta, Gruppo Rilassamento, SmemoBrain, LILT Firenze*

Il CeRiOn è un Acceleratore di Vita. Quella vita che può cambiare da un momento all'altro, quel tempo e quelle piccole cose quotidiane che diventano non più scontate. Prima, come tutti, lo sapevi; qui lo senti. Ogni giorno è intenso, molti difficili, non pochi pieni di bellezza e gratitudine. Per le persone, che raccontandosi ti rendono testimone e parte del tutto possibile. Per chi si prende cura, che rende il CeRiOn un luogo preparato, solido e accogliente dove trovare contenimento, guida e risorse per crescere nella sofferenza. Una sinergia unica. Allora, se il velo di incoscienza e leggerezza ti abbandona, gli occhi si riempiono di lucida presenza, apprezzamento e rinnovato impegno, per aiutare un sistema che possa essere davvero luogo di cura e di Vita.

Elisabetta Giuli

Psicologa Psicoterapeuta LILT Firenze

Riabilitazione deriva dal latino *ri-di nuovo* e *habilem/habere- avere*. Significa dunque *avere di nuovo*, non inteso come un ritorno nostalgico a "quello che era prima", piuttosto tornare da un lungo viaggio, come Ulisse, guardando con occhi diversi i luoghi conosciuti.

Se penso al lavoro che quotidianamente svolgiamo come *équipe* multidisciplinare, al fianco dei pazienti, immagino un grande telaio, intorno al quale si co-costruisce un nuovo 'vestito', partendo dai vecchi fili ingarbugliati che hanno portato alla diagnosi, sperimentando insieme le infinite possibilità percorribili.

Benedetta Perulli *Psicologa Counselor LILT Firenze*

L'incontro con LILT Firenze è stato amore a prima vista, l'ho scelta e mi hanno scelta per il tirocinio post lauream. Da qui è cominciata la mia storia. Ormai sono più di 10 anni che faccio parte di questa famiglia, con cui condivido di giorno in giorno esperienze e obiettivi comuni. Ho ricevuto opportunità, formazione, supervisione ma soprattutto ascolto, supporto e fiducia.

Francesca Papi *Fisioterapista LILT Firenze*

Mi occupo ormai da oltre 20 anni di riabilitazione in oncologia, nello specifico degli esiti post chirurgici e linfedema. Quando mi hanno chiesto di scrivere qualche riga sulla mia esperienza a Villa delle Rose ho pensato alle donne che ho conosciuto: qualcuna non c'è più, qualcuna è stata di passag-

gio, qualcuna è rimasta nella mia vita. A tutte dico grazie, perché mi avete aiutata a crescere, scegliere, vivere. Questo porterò sempre con me.

Gianmario De Vita *Fisioterapista LILT Firenze*

La mia storia al CeRiOn inizia nel 2021, prima come tirocinante, e poi come collaboratore. Lavorare come fisioterapista specializzato nella riabilitazione oncologica significa, giorno dopo giorno, riuscire a creare un legame che mi permetta di lavorare assieme alla persona sul toccare, muovere e sentire qualcosa che a volte fa paura anche solo guardare.

Lisa Sequi *Dietista LILT Firenze*

Dall'ottobre del 2016 seguo i pazienti del CeRiOn occupandomi di Alimentazione e Nutrizione. La parte più stimolante del lavoro è sicuramente stata il contatto con le persone che mi ha fornito continue sfide ed opportunità, una crescita personale e professionale, grazie anche alla condivisione con i colleghi. Per chi ha avuto una diagnosi di malattia non è scontato e semplice cambiare il proprio stile di vita, stress e abbassamento del tono dell'umore non aiutano, credo pertanto che il mio ruolo sia di affiancamento nel rispetto delle scelte individuali e consapevoli anche nel campo della propria alimentazione, senza pregiudizi e magari con un sorriso.

Tiziana Anna Baroncelli

Medico Angiologo LILT Firenze

Sono un medico chirurgo, Specialista in Angiologia Medica. Da molti anni faccio volontariato presso Villa delle Rose e partecipo al progetto di riabilitazione dei pazienti con linfedema. Con un esame ecocolorDoppler posso valutare il tessuto linfedematoso e la presenza di patologie a carico del sistema circolatorio, arteriose ma soprattutto venose, che possono modificare o controindicare l'inizio del trattamento stesso, facilitando il lavoro del fisioterapista nella presa in carico del paziente.

Alessandra Morace *Gruppo Yoga LILT Firenze*

Quando ho iniziato i corsi di yoga al CeRiOn, c'era in me molta emozione e qualche domanda. In questi venti anni ho conosciuto tante persone che sono state esempi di forza, coraggio, accettazione, empatia e sono state preziose aiutandomi a capire che cosa potevo trasmettere loro: uno spazio per ascoltare/osservare il proprio corpo e il respiro lasciando che la persona rimanga unita a se stessa.

Elisa Nesi *Gruppo Mindfulness LILT Firenze*

"Questo flusso di vita, che mi avvolge e mi stravolge". Così è stato definito il respiro, punto essenziale nel lavoro del gruppo di Mindfulness. Dal 2010 porto avanti questo gruppo, per far assaporare la bellezza di vivere momento dopo momento, respiro dopo respiro, provando a lasciar andare il giudizio. Le pratiche aiutano a ricontattare parti di sé, dando un nome a emozioni e sensazioni, con gentilezza.

Susanna Gianfrancesco

Gruppo Danza Egiziana LILT Firenze

Dal 2007 tengo gruppi di Danza egiziana, in questi anni ho danzato con tante donne, alcune arrivavano con pesantezze e con tanto dolore impresso nei loro corpi costretti e legati, e quanto è bello e quanta gioia nel vedere sciogliere le loro rigidità e chiusure nei movimenti passo dopo passo, esprimersi sinceramente e vedere i loro sorrisi dietro i veli colorati di una gioiosa danza...per questo regalo ringrazio ognuna di loro.

Elisabetta Vannini

Gruppo Thai Chi Chuan LILT Firenze

L'esperienza del corso dell'antica arte marziale interna cinese del Tai chi chuan in riabilitazione oncologica porta ad acquisire coordinazione e consapevolezza corporea, con i gesti lenti come una meditazione in movimento. In 9 anni di insegnamento ho avuto la soddisfazione di poter aiutare tanti pazienti, sia facendo fare loro la pace con il corpo malato, sia dando rilassatezza e riposo notturno. Sono felice del lavoro che svolgo e di poter restituire ciò che ho avuto nel periodo della mia malattia.

Daniela Agazzi *Gruppo Feldenkrais LILT Firenze*

L'aspetto entusiasmante di questo progetto è vedere come le donne che hanno affrontato momenti difficili possono 'rimettere insieme i pezzi'. Sono parti del loro corpo e parti di sé, a tutto tondo, per tornare a vivere nella pienezza e nella fiducia nelle proprie potenzialità grazie ad una immagine di sé positivamente rinnovata, immagine che comprende movimento, sensazione, sentimento e pensiero.

Giada Baldini *Consulente di immagine LILT Firenze*

Dal 2012 accompagno le pazienti oncologiche in un percorso di rinascita attraverso la Terapia Estetica, approccio che va oltre l'aspetto esteriore: è imparare a volersi bene, con il giusto tempo e le

giuste attenzioni. Con sessioni ed esercizi coinvolgenti, le aiuto a gestire i cambiamenti del corpo con consapevolezza, riscoprendo armonia, fiducia in sé stesse e benessere in ogni fase del percorso.

Leonardo Fei Medico Psichiatra LILT Firenze

Oltre 15 anni di collaborazione con il CeRiOn hanno sancito, per lo scrivente da sempre dedicato alla Psichiatria/Psicologia di *liaison*, il definitivo superamento della psicofarmacoterapia intesa come *lavoro sporco*, e in più gravato dalla responsabilità medico-legale, in opposizione alla dimensione 'luminosa' della psicoterapia. Tutto questo per un motivo semplice quanto imprescindibile: l'autentica condivisione degli obiettivi di cura fra psichiatra e psicologo.

Irina Bessi Sessuologa LILT Firenze

Parlare di sessualità significa affrontare un argomento dalle mille sfumature, talvolta infarcito di molti tabù, tal'altra di sdoganamenti eccessivi e forvianti. Spesso il cancro e i trattamenti ad esso collegati possono essere all'origine di profondi disagi psichici, fisici e sessuali. Resto sempre piacevolmente stupita dalla determinazione e forza che le donne riversano nell'appropriarsi dell'opportunità di mettere mano ad una sfera così personale, in un momento così difficile.

Sono grata di poter essere conduttrice e spettatrice di questo processo femminile in cui si appropriano o riappropriano di una fetta di benessere. Una sorta di grido vitale contro la malattia e lo sbocciare di una nuova e consapevole intimità.

Teresa Bruno Gruppo Arteterapia La Finestra

Il gruppo Medical Art Therapy si basa sul Viaggio Creativo ideato al Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York da Luzzatto & Gabriel. È rivolto a chi desidera elaborare le proprie emozioni e contattare risorse personali e collettive. Il linguaggio simbolico dell'arteterapia permette l'espressione di vissuti dolorosi e facilita il contatto con la parte supportiva di sé'.

Davide Woods

Gruppo Musicoterapia La Finestra

L'obiettivo dei gruppi di musicoterapia è di esplorare attraverso i suoni e la musica le modalità di ascolto che mettiamo in atto con noi stessi e con gli altri. Le esperienze proposte permettono al gruppo di osservare il "come" dell'ascolto oltre al "cosa" stiamo ascoltando. Questo approccio,

che integra sia aspetti verbali che non verbali, apre spazi di riflessione ed elaborazione utili sia al percorso riabilitativo che per la vita quotidiana.

Alessandra Gori

Gruppo Teatroterapia La Finestra

I gruppi di teatroterapia mirano all'individuazione e allo sviluppo delle risorse vitali presenti all'interno di ogni persona, fondamentali come non mai in un percorso di malattia.

Le attività proposte invitano i partecipanti a lavorare sulla presa di coscienza del proprio corpo nello spazio e nel tempo presente, sulla relazione con gli altri e sulla connessione con se stessi, promuovendo un processo introspettivo.



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.



www.legatumorifirenze.it



sano&buono

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

Dolce dolcissimo

Quanto zucchero mangiavano i nostri avi? Sicuramente meno di quanto ne mangiamo noi oggi, ma già molto prima dell'anno zero era nota la **canna da zucchero** e la dolce sostanza che da lì si poteva ottenere. Il suo nome scientifico è *Saccharum officinarum*, da cui derivano i nomi "zucchero" e "saccarosio". Questa pianta cresceva ed era nota nel Sud Est Asiatico, in India e in Indonesia e pian piano arrivò nell'area Mediterranea: si racconta che nel 325 aC Alessandro Magno annunciò che in Oriente si trovava un "miele che non aveva bisogno di api"! Arrivò in Sicilia intorno all'800 dC, ma la coltivazione della canna da zucchero e i rudimentali impianti per l'estrazione dello zucchero erano già noti da moltissimo tempo.

Lo zucchero nel passato era destinato alle preparazioni medicinali ed il costo era molto elevato. Solo nel Medioevo iniziano ad esserci tracce del suo utilizzo, in piccole quantità, per la preparazione di carni, salse e intingoli e non tanto per i dolci veri e propri. Ma il tempo passa e i gusti cambiano: la produzione si fa sempre meno costosa fino a renderlo un forte concorrente del miele.

Vado veloce e salto qualche secolo, per raccontare che **la coltivazione della canna da zucchero, dopo la scoperta del "Nuovo Continente", li si trasferì**, i prezzi divennero più accessibili, il consumo aumentò e rese anche possibile lo sviluppo della pasticceria europea. Purtroppo, la produzione dello zucchero è anche legata alla tratta di schiavi dall'Africa, che rese possibile una produzione sempre maggiore ed economica. Problemi politici e com-

“Negli ultimi anni si è posto l'accento sulla necessità di ridurre i cosiddetti zuccheri aggiunti”

merciali ai tempi di Napoleone determinarono poi il blocco delle importazioni o imposero dazi altissimi sulle stesse. Fu questa l'occasione che spinse i paesi del vecchio continente a rendersi autonomi e produrre lo **zucchero dalla barbabietola da zucchero**, le cui proprietà erano state scoperte nel 1575 dC da un agronomo francese e le tecnologie di produzione sviluppate nei secoli successivi in Germania. Tra alterne vicende, ecco come mai ancora oggi lo zucchero più comunemente usato in Europa deriva dalla barbabietola da zucchero, mentre ne-

gli USA la fonte è la canna da zucchero.

Ma veniamo a noi. Il prodotto che oggi chiamiamo zucchero, o *saccarosio*, è un **disaccaride costituito da due molecole**: glucosio e fruttosio. Lo zucchero è un *carboidrato semplice*: un grammo di zucchero fornisce 4 chilocalorie (kcal). Lo zucchero fornisce **calorie vuote**, cioè energia senza nessun altro nutriente, nessuna vitamina, nessun minerale. Lo zucchero di barbabietola da zucchero si trova sempre (o quasi) allo **stato raffinato, quindi bianco**. Quello di canna si può trovare in diverse forme, da quello raffinato (bianco) a forme più grezze, che si presentano con granuli ambrati o via via più grossolani e più scuri, perché ancora ricchi e impregnati della melassa da cui origina.

Ma perché vi parlo di zucchero? Immagino che ve lo aspettiate: oggi se ne consuma troppo. L'incidenza di carie e l'obesità sono influenzate anche dal consumo eccessivo di zucchero e molte malattie croniche non trasmissibili (diabete, malattie cardiovascolari e tumori) sono collegate a questi eccessi. Negli ultimi anni si è posto l'accento sulla necessità di ridurre i cosiddetti "zuccheri aggiunti", cioè quelli aggiunti ad alimenti e bevande dal produttore, dai cuochi e dal consumatore stesso, compresi gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi naturali, nei succhi di frutta e nei concentrati di frutta. Per fare qualche esempio, al primo posto ci sono **le bibite e gli yogurt zuccherati**, e poi lo zucchero o il miele che mettiamo nel caffè o nel latte e quello presente nei dolci, nelle marmellate, nel gelato, in alcuni tipi di pane, in moltissimi prodotti commerciali e anche nelle spremute e nei succhi di frutta naturali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di **consumarne poco**: meno del 10% delle calorie totali della dieta dovrebbero derivare da zuccheri aggiunti agli alimenti e **se ne consumiamo meno, meglio ancora**.

Considerando una persona "media", con un fabbisogno di 2000 kcal, il consumo non dovrebbe superare i 50 g di zuccheri aggiunti al giorno. Tradotto in pratica, una lattina (330 mL) di bibita classica (tipo Coca Cola, aranciate, spume, energy drink) contiene in media 35 g di zucchero, cioè 3.5 cucchiaini da minestra. Non fa effetto se lo si pensa mangiato tal quale? Riuscireste a mangiare 3.5 cucchiaini di zucchero? E il tè freddo commerciale? La bottigliet-



Foto: Freepik



ta da mezzo litro contiene 5 cucchiari di zucchero. **Occhio anche ai succhi di frutta commerciali:** in questi una parte sono zuccheri naturali della frutta, ma in più ci sono altri zuccheri e la somma totale corrisponde al quantitativo di zucchero delle bibite, a parità di volume. Poi ci sono i **prodotti da forno:** una fetta di torta soffice contiene circa 3 cucchiari di zucchero, una di crostata 4, un croissant solo mezzo. Un vasetto di yogurt alla frutta contiene circa 1.5 cucchiari di zucchero. E mezzo cucchiario di zucchero è presente anche in una bustina di ketchup e poco meno nello sciroppo di aceto balsamico.

Ma perchè frutta sì e bibite no? La bibita dolce non dà sazietà, anzi il sapore dolce fa venir sete e ci invoglia a consumarne ancora. La frutta, soprattutto ben matura, contiene molto fruttosio, ma a differenza del fruttosio tal quale (usato come dolcificante) si presenta mescolato nella polpa del frutto, che deve essere ben masticato e amalgamato alla saliva prima di essere ingerito. Per questo motivo **gli zuccheri della frutta arrivano più lentamente nell'intestino e non causano un'impennata della glicemia**, molto dannosa a lungo andare. Inoltre la frutta porta con sé altri importanti nutrienti, come l'acqua, la fibra, i minerali e le vitamine.

Leggendo le **etichette dei prodotti alimentari** è facile fare i conti: leggete quanti grammi di zuccheri ci sono nell'alimento e calcolate quanto ce ne è nella porzione da voi consumata. Stessa procedura per tutti gli alimenti della giornata. Non dimenticate lo zucchero messo nel caffè, nel tè, nel latte (1 cucchiaino di zucchero sono circa 5 g, uno di miele sono circa 10 g). Sommate il tutto e date un'occhiata al risultato: siete sopra o sotto ai 50 g?

Molti mi chiedono: è meglio se prendo quello di canna, grezzo? Più scuro è lo zucchero, maggiore è il quantitativo di micronu-

trienti presenti: ma non credetevi di poter soddisfare i fabbisogni di questi minerali consumando zucchero. I nutrienti presenti sono in quantitativi piccolissimi e dovremmo davvero mangiare tanto zucchero scuro per avere un contributo significativo alla nostra dieta. Due cucchiaini di zucchero di canna grezzo contengono circa lo 0.8% del nostro fabbisogno di calcio e circa lo 0.2-0.3% del fabbisogno di sodio, potassio e magnesio. Inoltre, **che sia scuro o bianchissimo, le calorie dello zucchero sono sempre le stesse.** E altri mi chiedono: meglio i dolcificanti? Non rispondo ora, di questi parleremo un'altra volta.

Ma parlando di zucchero, vi sarà di sicuro venuta una voglia tremenda di dolce. Oltre a suggerirvi di bere solo acqua, naturale o frizzante, magari aggiungendo una spruzzatina di limone o una foglia di menta, vi propongo **due ottimi dolci, senza zuccheri aggiunti.**

Le ricette di Sano & Buono

Castagnaccio: scaldare il forno a 200 gradi. Mescolare bene 250 g di farina di castagne con circa 400 g di acqua e 2 cucchiari di olio EVO: la consistenza deve essere molto morbida, ma non liquida. Aggiungere uvetta, se piace. Ungere abbondantemente una teglia, scaldarla nel forno e versarvi l'impasto (spessore meno di 1 cm). Aggiungere un giro d'olio, pinoli o noci, rosmarino. Infornare abbassando la temperatura a 150 gradi e cuocere per circa 30-40 min.

Mousse di cacao e cachi: tre cachi maturi, con la buccia, frullati con tre cucchiari di cacao amaro. Versare in uno stampo (spessore dell'impasto: due dita). Mettere in frigo per almeno due ore: avrete miracolosamente una gustosa mousse: provare per credere.



IL GALLUZZO PER LA LILT

CENA CON NOI
E SOSTIENI LA LOTTA CONTRO IL CANCRO

Dal 24 al 29 Giugno
dalle ore 19.30

Area Feste
di Viale Tanini, Galluzzo

L'intero ricavato
andrà a sostegno
in particolare
del servizio CAMO di
assistenza domiciliare
al malato oncologico

Info: 055 576939



@ Per rimanere informato sulle nostre attività iscriviti
alla newsletter sul sito legatumorifirenze.it

Diventa
Socio Lilt
o rinnova
la tua quota 2025

Grazie di cuore
legatumorifirenze.it



Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

Ambulatorio prevenzione melanoma e altri tumori della pelle

**Le visite, effettuate da personale qualificato
e con strumentazione di ultima generazione,
si svolgono presso la Misericordia di Badia a Ripoli
in Via Chiantigiana, 26 a Firenze.**

**Agevolazioni per i Soci Lilt
Per informazioni e prenotazioni
055.576939**



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE