

La Nostra salute



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2026

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

Fai crescere il domani. Anche oltre la vita

Con un lascito solidale
a LILT semini cura e sostegno
per i pazienti oncologici



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, mercoledì e venerdì 9,00-13,30;
martedì e 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-LlIt
- 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

Cari amici,

in questo primo numero del Notiziario 2026 vorrei presentarvi un breve bilancio delle attività che la LILT Firenze ha svolto lo scorso anno.

Per quanto riguarda la diagnosi precoce, sono stati effettuati 1.655 controlli tra ambulatori, iniziative dedicate e attività sul territorio. Le visite hanno riguardato la prevenzione dermatologica, senologica e urologica, ambiti determinanti per la lotta alle principali patologie oncologiche. Particolarmente rilevante anche l'impegno nell'assistenza domiciliare ai pazienti in fase avanzata di malattia: nel 2025 sono stati consegnati gratuitamente 2.230 ausili sanitari, tra cui letti ospedalieri, carrozzine e materassini antidecubito, a 407 pazienti, per un totale di 913 interventi effettuati direttamente nelle abitazioni.

Al Cerion ISPRO-LILT di Villa delle Rose i professionisti della Lega Tumori hanno svolto 7.500 prestazioni a sostegno dei pazienti oncologici, offrendo percorsi di riabilitazione fisica e supporto psicologico, servizi fondamentali per migliorare la qualità della vita durante e dopo le cure. Da non trascurare infine l'attività educativa e di prevenzione primaria nelle scuole e nelle comunità educative: nel corso dell'anno sono state coinvolte circa 1.100 persone tra studenti, docenti e genitori, con progetti dedicati alla promozione dei corretti stili di vita e alla sensibilizzazione sui fattori di rischio.

Un anno ricco di iniziative quindi, che registra un incremento in quasi tutti i settori di intervento rispetto al 2024. Dietro a questi numeri ricordiamo che ci sono persone, volontari e professionisti che ogni giorno lavorano insieme per offrire supporto e cure ai pazienti oncologici e per

diffondere la cultura della prevenzione.

Ringrazio i nostri soci e i donatori che rendono possibile tutto questo e colgo l'occasione per ricordarvi uno dei modi per sostenere l'impegno di LILT sul territorio, ovvero la donazione del 5x1000: ogni firma rappresenta un aiuto concreto per portare avanti e sviluppare i nostri servizi. Basta inserire il codice fiscale 94051880485 nel riquadro dedicato agli Enti del Terzo Settore.

Come potete vedere dalla copertina del Notiziario, abbiamo deciso di parlarvi in questo numero dei lasciti solidali. Nelle prossime pagine vi racconteremo la storia dell'ultima eredità che LILT Firenze ha ricevuto e dei tanti modi per lasciare un segno che sopravvive al tempo.

Vi ricordo infine i prossimi appuntamenti che ci aspettano: dal 18 al 21 giugno torna "Il Galluzzo per la LILT", quattro serate a tavola per raccogliere fondi a sostegno del servizio di assistenza domiciliare, nell'Area Feste di viale Tanini. Domenica 27 settembre si svolgerà invece la ventiquattresima edizione di Corri la Vita, che come sapete vede l'impegno organizzativo di LILT fin dalla sua nascita e che ci permette, con parte dei fondi raccolti, di mantenere il nostro impegno al Centro di Riabilitazione di Villa delle Rose.

Vi invito ad iscrivermi alla nostra newsletter sul sito legatumorifirenze.it per rimanere aggiornati sulle varie iniziative.

Grazie a tutti voi per essere sempre al nostro fianco.



© istockphoto.narvikk



La partecipazione ai programmi di screening

Intervista alla **dott.ssa Elisa Betti**



Designed by Magnific

Cari lettori, oggi vorrei affrontare una questione essenziale per la riuscita dello screening oncologico e cioè la partecipazione a questo intervento di sanità pubblica. Per far questo ho invitato la Dott.ssa Elisa Betti che da qualche anno si occupa di questo argomento con particolare riferimento alle fasce di popolazione più fragili. Quindi, benvenuta cara Elisa. Come faccio sempre con i nostri ospiti, ti chiedo di presentarti brevemente.

Grazie Paola per avermi invitata. Sono una ricercatrice con una formazione in sociologia e ricerca sociale sviluppata tra l'Università degli Studi di Firenze e UCL a Londra. Dopo alcuni anni di esperienza presso ISPRO, oggi collaboro con il centro di ricerca ARCO (Action Research for Co-Development) presso la Fondazione PIN, all'interno dell'Unità di ricerca "Equità e Salute". Mi occupo di ricerca applicata e consulenza in salute pubblica, con particolare attenzione alle disuguaglianze nell'accesso ai servizi, ai determinanti sociali della salute e alla partecipazione delle comunità nei processi decisionali. Lavoro inoltre alla progettazione e valutazione di interventi, con l'obiettivo di contribuire allo sviluppo di servizi più equi, accessibili e centrati sulle persone e le comunità.

Bene, veniamo adesso all'argomento "partecipazione agli screening". Cosa puoi dirci in merito? Qual è l'andamento nella nostra Regione e quali sono le barriere alla partecipazione?

Gli screening oncologici organizzati sono interventi di sanità pubblica che consentono di intercettare precocemente i tumori. Essi inoltre rappresentano uno strumento di equità: essendo servizi gratuiti inclusi nei livelli essenziali di assistenza, permettono a tutta la popolazione che ne ha diritto di accedere alla prevenzione, contribuendo a ridurre le disuguaglianze di salute. Uno degli elementi che rende maggiormente efficace lo screening è proprio la partecipazione della popolazione. Più si partecipa, maggiori saranno i tumori individuati precocemente, maggiore sarà la riduzione della mortalità. In Toscana la partecipazione è complessivamente buona, ma non ancora ottimale. Nel monitoraggio più recente gli indicatori risultano in linea con gli standard attesi, anche se permangono margini di miglioramento, in particolare per lo screening coloretale. La partecipazione maggiore si osserva nei tumori rivolti al genere femminile: nel 2024 il 57% delle donne invitate ha aderito allo screening del collo dell'utero e il 67% allo screening mammografico. Come accennato, la partecipazione allo screening coloretale si attesta al 44%.

Alla luce di queste osservazioni è importante interrogarsi sulle barriere all'adesione. Numerosi studi ed indagini ci dicono che le principali barriere riguardano fattori socio-economici, il livello di istruzione e le difficoltà nella comprensione delle informazioni. A questi si aggiungono ostacoli legati alla capacità di orientarsi all'interno del sistema sanitario, che per alcune persone può risultare complesso e poco accessibile.

In generale, queste barriere tendono ad accumularsi e a diventare più rilevanti nelle fasce di popolazione più vulnerabili, dove condizioni sociali, economiche e culturali possono interagire tra loro e rendere più difficile l'accesso ai percorsi di prevenzione.

Tra questi gruppi rientrano anche le persone che provengono da altri Paesi e che spesso mostrano livelli di partecipazione più bassi e per le quali è necessario sviluppare strategie di intervento più mirate e inclusive.

A proposito della popolazione migrante puoi darci qualche dettaglio relativo alla realtà toscana?

Guardando alla popolazione proveniente da Pae-



si a forte pressione migratoria, secondo la definizione AGENAS, che include i Paesi caratterizzati da flussi migratori rilevanti verso l'Italia spesso associati a condizioni socio-economiche più fragili, nel 2024 la partecipazione agli screening in Toscana è stata del 48% per il mammografico, del 43% per il cervicale e del 31% per il colorettales.

Si tratta di valori inferiori rispetto alla popolazione generale e nella **tabella sottostante** è ben evidente il divario significativo, che rende necessaria l'adozione di interventi mirati, soprattutto sul piano dell'informazione e dell'analisi delle barriere alla partecipazione.

zione: i materiali non sono stati semplicemente progettati "per" il target, ma costruiti "con" il coinvolgimento diretto di associazioni, mediatrici linguistiche e medici di medicina generale. Questo ha permesso di far emergere in modo molto concreto le principali barriere alla partecipazione, come le difficoltà linguistiche e di comprensione delle lettere di invito (che in alcuni casi si intrecciano anche con condizioni di analfabetismo), una diversa percezione del concetto di prevenzione, la paura della diagnosi, la vergogna legata ad alcuni esami e, in alcuni casi, esperienze negative e una scarsa fiducia nei servizi sanitari.

Proprio per rispondere a queste

messo di individuare i canali e i contesti più efficaci per la diffusione futura dei materiali, come i luoghi frequentati dalle comunità e strumenti comunicativi più accessibili.

Questa esperienza ha evidenziato quanto sia fondamentale coinvolgere attivamente le persone nella progettazione degli interventi: la partecipazione non solo rende i materiali più comprensibili ed efficaci, ma contribuisce anche a rafforzare la fiducia nei servizi e a promuovere una partecipazione più consapevole ai percorsi di prevenzione.

I materiali prodotti sono attualmente disponibili?

I materiali della campagna sono stati prodotti in più lingue e sono già utilizzati in una progettualità locale sul territorio fiorentino. Al momento siamo in attesa della liberatoria del Ministero per un utilizzo più diffuso, ma i contenuti sono già impiegati nell'ambito di un'iniziativa che coinvolge la Casa di Comunità delle Piagge e il Distretto di Viale Canova, dentro l'Azione congiunta europea PreventNCD a cui ISPRO partecipa sviluppando azioni di promozione della prevenzione oncologica, in collaborazione con la ASL Toscana Centro.

Cara Elisa, grazie mille per le informazioni che ci hai dato. LILT Firenze e tutti i suoi volontari sono impegnati da anni nella promozione della prevenzione nel nostro territorio e sono certa che faranno tesoro di quanto ci hai illustrato!

ANNO 2024	Persone provenienti da paesi a forte pressione migratoria	Popolazione generale
Screening della mammella	47,9%	67,4%
Screening della cervice	42,8%	56,9%
Screening del colon-retto	31,0%	44,3%

Alla luce delle osservazioni appena fatte, ci puoi parlare più approfonditamente delle attività che hai sviluppato nell'ambito di un progetto finanziato dal Ministero della Salute che aveva come obiettivo lo sviluppo di strategie per recuperare i ritardi maturati durante la pandemia?

Il progetto CCM 2021 è nato con l'obiettivo di sviluppare strategie per recuperare i ritardi accumulati nei programmi di screening oncologici durante la pandemia, con un'attenzione particolare alle popolazioni più esposte alle disuguaglianze. In questo contesto, ISPRO ha contribuito alla sperimentazione di interventi innovativi, tra cui la costruzione di una campagna di comunicazione rivolta alle persone con background migratorio.

Un elemento centrale del progetto è stato il percorso di co-crea-

criticità, la campagna è stata progettata con un taglio fortemente visivo e didascalico, attraverso materiali e video che spiegano in modo semplice e concreto i diversi passaggi del percorso di screening: dalla ricezione della lettera, alla prenotazione, fino all'esecuzione dell'esame. L'obiettivo era rendere le informazioni accessibili anche a persone con bassi livelli di alfabetizzazione, superando le barriere legate al linguaggio scritto.

Questo tipo di strumenti può essere utile anche per i professionisti sanitari, in particolare per i medici di medicina generale, che spesso rappresentano un punto di riferimento e si trovano a dover spiegare cosa sia lo screening oncologico. Avere a disposizione materiali chiari, multilingue e visivi facilita molto questa funzione di accompagnamento e mediazione. I focus group hanno inoltre per-



Dr.ssa Elisa Betti



Digiuno intermittente: davvero serve per dimagrire?



Designed by Magnific

I chili in eccesso restano tra i principali fattori di rischio modificabili per malattie come tumori, patologie cardiovascolari e diabete di tipo 2. Con l'avanzare dell'età, il **controllo del peso** diventa spesso più complesso: il metabolismo rallenta, la massa muscolare tende a ridursi e le abitudini consolidate sono difficili da modificare. Non sorprende quindi che molti di noi, nel corso della vita, abbiano provato **diverse diete**, spesso senza risultati duraturi.

In teoria, la soluzione sembrerebbe semplice: **mangiare meno**. E in effetti ridurre l'apporto calorico aiuta a perdere peso e a migliorare parametri importanti come colesterolo, glicemia e pressione arteriosa. In questo contesto si inserisce il crescente interesse per il **digiuno intermittente**, spesso presentato come una soluzione semplice ed efficace. Ma cosa dice davvero la letteratura scientifica? È davvero necessario ricorrere al digiuno intermittente?

Cos'è il digiuno intermittente

Non si tratta di una dieta unica, ma di un insieme di modelli alimentari che alternano periodi di alimentazione e di digiuno. I più diffusi sono:

- **Digiuno a giorni alterni o dieta alternata:** si alternano giorni "normali o liberi" a giorni di forte restrizione calorica (circa il 25% del fabbisogno).
- **Schema 5:2:** due giorni a settimana con un apporto molto ridotto (circa 500 kcal), gli altri "normali o liberi".
- **Alimentazione (o digiuno) a tempo limitato:** si mangia in una finestra oraria (ad esempio 8 ore) e si digiuna nelle restanti (16 ore).

Il digiuno, in realtà, non è una moda recente: viene praticato da secoli, spesso per motivi religiosi,

e già nell'antichità era considerato utile in alcune condizioni.

Cosa dice la ricerca

Negli ultimi anni gli studi sul digiuno intermittente si sono moltiplicati. I risultati mostrano che **può favorire una perdita di peso graduale** e migliorare alcuni indicatori metabolici. Tuttavia, quando viene confrontato con le classiche diete ipocaloriche, **i vantaggi non sembrano così evidenti**.

Una revisione **Cochrane** ha evidenziato effetti modesti, se non nulli, sulla perdita di peso rispetto ai consigli nutrizionali tradizionali. Anche una recente metanalisi pubblicata sul **British Medical Journal** (sono stati presi in considerazione 99 studi randomizzati) indica benefici nel breve termine, ma senza differenze significative nel lungo periodo. Alcune ricerche suggeriscono **possibili effetti positivi** su glicemia, colesterolo e pressione, mentre altre hanno osservato risultati meno favorevoli: uno studio trova addirittura un aumento del rischio di mortalità in chi concentra i pasti in finestre molto ristrette.

Ci sono poi studi preliminari su ambiti specifici — come la riduzione degli effetti collaterali della chemioterapia o il possibile ruolo nelle malattie neurodegenerative — ma si tratta ancora di **dati limitati** o basati su modelli animali.

Come funziona sul corpo

Durante il digiuno, l'organismo esaurisce le riserve di glucosio e inizia a utilizzare i grassi come fonte di energia. È un meccanismo simile a quello osservato nelle diete a **basso contenuto di carboidrati** (come la dieta chetogenica).

Tra gli **effetti più studiati**:

- riduzione del peso corporeo e della pressione arteriosa
- miglioramento di glicemia e profilo lipidico
- possibili effetti sul microbiota intestinale (con miglioramento della funzionalità dell'intestino e delle difese immunitarie).

Alcuni studi stanno esplorando anche effetti su infiammazione e processi cellulari legati all'invecchiamento, ma le evidenze sull'uomo sono ancora limitate.

È adatto a tutti?

No! Il digiuno intermittente **non è consigliato in alcune situazioni**. Queste le principali:

- diabete o alterazioni della glicemia

- storia di disturbi del comportamento alimentare
 - terapie farmacologiche che richiedono pasti regolari
 - gravidanza o allattamento
 - condizioni di fragilità o rischio di malnutrizione
- In generale, è sempre meglio confrontarsi con un/a professionista prima di iniziare.

Come scegliere il tipo di digiuno

Se si decide di sperimentarlo, è importante trovare una modalità **compatibile con il proprio stile di vita**, con l'organizzazione dei pasti in famiglia, con le abitudini sul posto di lavoro.

L'alimentazione a tempo limitato, ad esempio, può essere introdotta gradualmente: chi già digiuna naturalmente 10–11 ore (tra cena e colazione) può allungare poco alla volta questo intervallo, anticipando la cena o ritardando la colazione. Pian piano potrà raggiungere la durata del digiuno che ad oggi sembrerebbe più efficace (16 ore).

In tutti i casi, nei giorni "liberi" o nelle ore in cui è "concesso" alimentarsi, non si dovrebbe mangiare senza criterio: **la qualità dell'alimentazione resta fondamentale** perché, mediamente, la dieta risulta bilanciata.

Non solo calorie: il valore sociale del cibo

Mangiare non è solo nutrizione. È un'esperienza sensoriale, emotiva e sociale. I pasti condivisi rafforzano le relazioni e fanno parte della nostra cultura, in particolare di quella mediterranea.

Qualsiasi strategia alimentare dovrebbe quindi tenere conto anche di questo aspetto: scegliere un **modello che non comprometta la vita familiare e sociale** è essenziale per mantenerlo nel tempo. Con bimbi piccoli forse potrà funzionare la cena anticipata, mangiando insieme a loro. Se in casa ci sono adolescenti che tornano tardi dalle loro attività pomeridiane, il momento della cena è importante per mantenere e rafforzare i legami: forse si dovrà scegliere un regime dietetico diverso. In ogni situazione, sarà opportuno **valutare i pro e i contro** e trovare soluzioni che non creino difficoltà di gestione familiare e sociale.

E poi?

Gli studi ancora non sono in grado di fornire risultati a lungo termine. Come sempre, se dopo un periodo di dieta si torna alle solite cattive abitudini, il risultato, se c'è stato, svanisce in fretta. Una **solida educazione alimentare** è quindi alla base di qualsiasi regime dietetico che si voglia o si debba abbracciare. In sintesi: il digiuno intermittente **può essere uno strumento utile, ma non è una soluzione miracolosa** né superiore alle altre strategie. La scelta migliore resta quella che si riesce a seguire con continuità, in modo equilibrato e sostenibile.

Per approfondire:

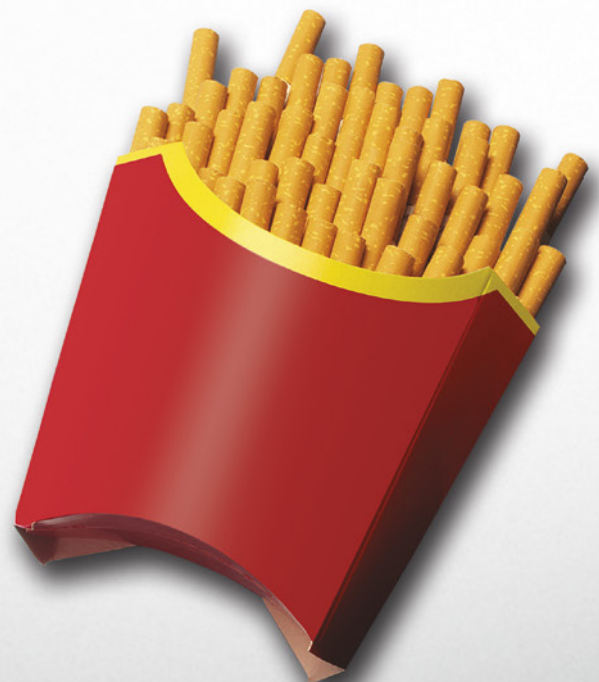
[Istituto Mario Negri febbraio 2026](#)

[Harvard marzo 2026](#)



La cattiva alimentazione nuoce quanto il fumo.

RISPETTA UNA SANA ALIMENTAZIONE.
 Segui i consigli della LILT. I nostri dietisti troveranno l'alimentazione sana più adatta per te.
 Per informazioni chiama il numero **055 576939**
 o visita il sito www.legatumorifirenze.it





LA STORIA DI PASQUALE E SANTINA

Un gesto d'amore che sopravvive al tempo

Era una mattina di fine ottobre, una di quelle in cui la routine in ufficio scorre senza particolari sorprese. Suonano alla porta: c'è una raccomandata da firmare. Il mittente è uno studio notarile.

Con la mia collega ci scambiamo uno sguardo incuriosito. Apriamo la busta e troviamo copia di un testamento: è così che abbiamo letto per la prima volta il nome del signor **Pasquale Luperto**, vedovo di **Santa Peluso**, e scoperto che aveva scelto di lasciare alla LILT un immobile in viale Petrarca.

La sorpresa ha lasciato subito spazio a un'emozione difficile da descrivere: profonda gratitudine, certo, ma anche la consapevolezza concreta di ciò che un gesto del genere può significare. Per i progetti che potranno nascere, per i pazienti oncologici che potremo continuare ad aiutare, per il futuro dell'Associazione.

Quella mattina di ottobre, iniziata come tante altre, si è trasformata in qualcosa di più. Non una semplice comunicazione formale, ma l'inizio di una relazione, di un incontro umano che dà ancora più senso al valore dei lasciti solidali.

Perché dietro ogni gesto di questo tipo non ci sono solo beni o numeri, ma storie, legami, scelte consapevoli. E la possibilità concreta di continuare a fare del bene.

Anche così si costruisce il futuro della lotta contro i tumori.

Abbiamo chiesto ad Ilaria di raccontarci la storia dei suoi zii e della sua famiglia.

Il racconto di Ilaria

“Mio padre Aldo arrivò a Firenze negli anni '50: era originario di Bari e, da ufficiale dell'esercito, fu trasferito lì per lavoro. Qualche anno dopo lo raggiunse suo fratello, mio zio Pasquale, che aveva imparato il mestiere di sarto. All'inizio lavorò come sarto militare, anche grazie all'aiuto di mio padre, un'esperienza per lui fondamentale che gli permise di formarsi e crescere professionalmente. In seguito fu assunto in una sartoria storica del centro, in Piazza della Repubblica, dove serviva una clientela importante, fatta di professionisti che cercavano abiti su misura. Pasquale rilevò poi il negozio con il collega Dario, che fu non solo un semplice socio, ma un amico fraterno.

Nei primi anni a Firenze lo zio visse in stanze in affitto, inizialmente presso la sorella di mia madre, che aveva una camera disponibile. Per molto tempo la sua vita fu così: lavoro, sacrificio e sistemazioni semplici, senza una casa propria. Ma proprio in quegli anni costruì relazioni profonde e punti di riferimento importanti. Tra questi, un posto speciale lo conquistò una trattoria del centro, Le Mossacce, in via del Proconsolo. Lì mio zio è andato a mangiare ogni giorno, per decenni. Non era solo un luogo dove pranzare: era diventato una vera e propria seconda famiglia. Aveva creato legami forti con i gestori e con gli altri frequentatori abituali,

In quella stessa lettera veniva indicata una persona della famiglia incaricata di seguire la pratica e decidiamo di fissare un incontro, che ci farà conoscere Ilaria, nipote del signor Pasquale, e suo marito Daniele.

Lo ammetto: arriviamo a quell'appuntamento con una certa cautela. In passato, esperienze simili non erano state affatto semplici. Ma ci sono bastati pochi minuti per capire che questa volta sarebbe stato diverso.

Ilaria e Daniele ci accolgono con una gentilezza autentica, fatta di disponibilità e attenzione. Il dialogo è immediato, sincero. C'è rispetto, c'è collaborazione, ma soprattutto c'è una condivisione profonda del significato del gesto che il signor Pasquale e sua moglie Santa hanno voluto compiere.

Ilaria tiene a precisarlo più volte: “Parlo anche a nome dei miei cugini”. Una famiglia unita, che ha accolto e sostenuto con convinzione la scelta degli zii.

Ed è proprio questo uno degli aspetti che più ci ha colpito: non solo la generosità di un lascito, ma la sintonia di chi resta, la volontà comune di rispettare e valorizzare un desiderio che guarda oltre.



Pasquale e Santina Luperto

persone che come lui vivevano e lavoravano in città. Anche negli anni successivi, e persino dopo il matrimonio, quel legame non si è mai interrotto, tanto che, quando è venuto a mancare, erano presenti anche loro al funerale.

Mio zio è sempre stato molto legato alla nostra famiglia. Prima di sposarsi trascorreva con noi tutte le feste perché era solo a Firenze, mentre il resto della famiglia era rimasto in Puglia. Io, essendo l'unica nipote in città, ho avuto con lui un rapporto particolarmente stretto: per me è stata una presenza costante e importante. Era inoltre molto affezionato anche a Ionnie, la mia mamma, che purtroppo è morta di tumore, e successivamente a Maria, la seconda moglie di mio padre: con entrambe aveva costruito nel tempo un rapporto sincero e affettuoso.

Pasquale si sposò tardi, negli anni '80, quando aveva circa cinquant'anni. Mia zia si chiamava Santa Peluso, anche se per tutti noi era Santina. Per entrambi fu un incontro speciale, che portò grande felicità nelle loro vite. Nessuno dei due era mai stato sposato prima e forse proprio per questo quel matrimonio fu vissuto con ancora più intensità: furono anni pieni, sereni, davvero luminosi.

Dopo il matrimonio, i miei zii iniziarono a viaggiare insieme, cosa che Pasquale non aveva mai fatto prima: visitarono anche l'estero e girarono molto in Italia, mantenendo però sempre il legame con l'amata Puglia. Fu un periodo davvero felice. Comprarono

anche una casa al mare, nella zona di Livorno, dove passavano le vacanze. La casa invece in cui vissero dopo le nozze, era la casa di famiglia di mia zia: è l'immobile in viale Petrarca che è stato donato a Lilt. Con il matrimonio il legame con noi non cambiò, anzi, si rafforzò. Mia zia entrò subito nella nostra famiglia con grande affetto e continuammo a frequentarci con la stessa intensità di sempre. Pasquale parteci-

Vorrei concludere questo racconto ribadendo che la scelta del lascito è stata condivisa e accolta con gioia da tutti noi cugini: siamo in cinque (Rosa, Marino, Loredana, Flavio ed io), distribuiti tra Bari, Roma e Lodi e tutti abbiamo apprezzato profondamente questa decisione, frutto di valori bellissimi che ci sono stati tramandati dai nostri genitori.

Se penso a ciò che potrà nascere da questo gesto, alle persone che potranno essere aiutate grazie a quella casa, provo una grande serenità. È un pensiero che dà senso a tutto: i miei zii erano felici di sapere di poter continuare ad aiutare il prossimo anche dopo la loro vita.

In fondo, è questo il lascito più bello: trasformare qualcosa di proprio in un aiuto concreto per il futuro degli altri".

“ I miei zii erano felici di sapere di poter continuare ad aiutare il prossimo anche dopo la loro vita ”

pò con gioia a tutti i momenti importanti, anche quando sono nati i nostri figli: si sentiva davvero lo zio di tutti, parte integrante di una grande famiglia molto unita. Purtroppo mia zia Santina dopo circa dieci anni di matrimonio si ammalò di tumore. Durante la malattia condivise con suo marito il desiderio che l'abitazione venisse donata a un'associazione che aiutasse i malati oncologici. Lo zio appoggiò pienamente questa scelta e, dopo la morte di Santina, la rispettò senza alcun dubbio inserendola nel testamento. La perdita di mia zia per lui fu un colpo durissimo, ma la famiglia gli rimase sempre accanto. Continuammo a frequentarci come sempre, mantenendo un legame molto stretto.

Questo fino alla sua scomparsa, il 2 ottobre dello scorso anno.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Firenze ringrazia di cuore tutti gli eredi del sig. Pasquale Luperto per aver deciso all'unanimità, senza che fosse esplicitamente espresso nel testamento, di lasciare all'associazione tutto ciò che era contenuto nella casa donata.

Un gesto di grande generosità che aiuterà ancora di più la LILT a portare avanti il suo impegno nel territorio.



Ilaria Luperto

■ UN GESTO CONSAPEVOLE CHE GUARDA AL FUTURO

Perché fare testamento

Fare testamento significa scegliere in modo libero e consapevole a chi destinare i propri beni. Non è una decisione riservata a grandi patrimoni o a età avanzate: chiunque può farlo, in qualsiasi momento della vita. È uno strumento che permette di evitare incertezze, tutelare i propri cari e sostenere le cause in cui si crede.

Che cos'è un lascito solidale

Un lascito solidale è una disposizione testamentaria a favore di un ente non profit. Sempre più persone scelgono di destinare una parte del proprio patrimonio ad associazioni impegnate nel sociale, come la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, contribuendo a sostenere attività di aiuto e supporto.

Le forme del testamento

La legge italiana prevede diverse modalità per fare testamento:

- **Testamento olografo:** scritto a mano, datato e firmato. È la forma più semplice.
- **Testamento pubblico:** redatto da un notaio alla presenza di testimoni, offre maggiori garanzie formali.
- **Testamento segreto:** consente di mantenere riservato il contenuto, pur affidandolo a un notaio. La scelta dipende dalle proprie esigenze e dal livello di sicurezza desiderato.

Quote ereditarie: cosa dice la legge

Nel nostro ordinamento una parte del patrimonio, detta "quota di legittima", è riservata per legge ai familiari più stretti (coniuge, figli, ascendenti). La restante parte, chiamata "quota disponibile", può essere destinata liberamente, anche a favore di enti del Terzo Settore.

È proprio all'interno della quota disponibile che si inserisce il lascito solidale.

Cosa si può lasciare

Un lascito non riguarda solo grandi beni. È possibile destinare:

- somme di denaro

- beni mobili e immobili
 - titoli o investimenti
 - una percentuale del patrimonio
- Anche una scelta contenuta può trasformarsi in un contributo concreto e duraturo.

Il valore di un lascito a LILT Firenze

Scegliere di sostenere Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Firenze significa contribuire a:

- assistenza domiciliare ai pazienti oncologici in fase avanzata di malattia;
 - ambulatori per la diagnosi precoce;
 - campagne di prevenzione oncologica;
 - programmi educativi nelle scuole;
 - sostegno riabilitativo bio-psi-co-sociale ai pazienti oncologici.
- Ogni lascito aiuta a rafforzare una rete di servizi fondamentali per la comunità.

Vantaggi fiscali

I lasciti destinati a enti non profit riconosciuti sono esenti da imposta di successione. Questo significa che il valore donato viene trasferito interamente all'organizzazione scelta, senza riduzioni.

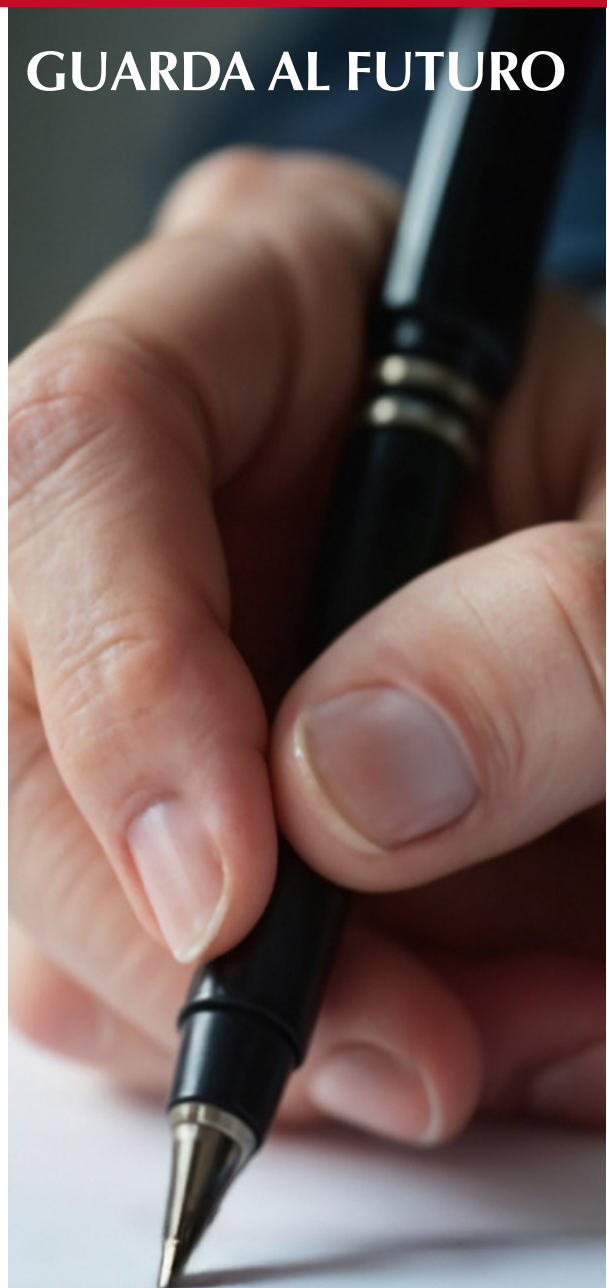
Come informarsi

Fare testamento è un atto importante che merita attenzione. È consigliabile:

- informarsi sulle diverse opzioni disponibili;
 - rivolgersi a un notaio o a un consulente legale;
 - contattare direttamente l'organizzazione beneficiaria.
- LILT Firenze è a disposizione per fornire informazioni e supporto, nel rispetto della massima riservatezza.

Un gesto che continua nel tempo

Un lascito solidale è molto più di una scelta patrimoniale: è un atto di responsabilità e generosità. Significa lasciare un segno concreto, sostenere la salute e contribuire a costruire un futuro migliore per tutti.





Dalla cura ricevuta alla scelta di fare volontariato



Designed by Magnific

Si è concluso da pochi giorni il Corso di Formazione per i **nuovi volontari LILT del Servizio Donna come Prima**. Un percorso intenso, partecipato, ricco non solo di contenuti ma soprattutto di incontri autentici, condotto da un **gruppo di docenti appassionati e competenti**: la dottoressa Alice Maruelli, la dottoressa Elisa Grechi, la dottoressa Daniela Milella, il Presidente LILT Firenze Alexander Peirano, la Direttrice Generale di ISPRO Simona Dei, la Responsabile della Comunicazione di LILT

Firenze Elisabetta Bernardini, Marilena Cecchi, Referente del gruppo Donna come Prima, e la sottoscritta.

Un cammino che, incontro dopo incontro, ha preso forma attraverso sguardi, domande e condivisioni profonde. Non si è trattato soltanto di trasmettere conoscenze, ma di costruire uno spazio in cui ciascuno ha potuto riconoscere il **senso più vero del prendersi cura**: esserci senza invadere, ascoltare senza giudicare, accogliere senza pretendere di avere risposte.

È stata un'esperienza che ha toccato il cuore di tutti.

Ogni momento trascorso insieme ha reso evidente quanto sia forte, in chi sceglie il volontariato, il **desiderio di essere presenza viva per l'altro** — una presenza discreta ma significativa, capace di offrire conforto anche solo attraverso un gesto, uno sguardo, una parola. Ancora una volta la LILT ha potuto esprimere la propria gratitudine profonda a queste persone, che scelgono con consapevolezza di donare

tempo, attenzione ed energia, decidendo di mettersi accanto a chi affronta la malattia oncologica con rispetto, delicatezza

“ Trasformare una prova difficile in una possibilità di vicinanza, comprensione e speranza per gli altri ”

za e calore umano.

Presto questi nuovi volontari saranno presenti a Villa delle Rose, al punto di accoglienza nell'atrio, e alla Casa delle Donne di Firenze. Lì offriranno **ascolto, orientamento e presenza**, contribuendo a rendere ancora più forte quella rete di sostegno che la LILT costruisce ogni giorno insieme ai professionisti del CeRiOn, il Centro di Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT.

Molti di loro hanno attraversato in prima persona l'esperienza della malattia e hanno trovato nel percorso di riabilitazione non solo cura, ma anche

un nuovo equilibrio e un nuovo significato. È proprio da qui che nasce, spesso, il **desiderio di restituire**: trasformare una prova difficile in una possibilità di vicinanza, comprensione e speranza per gli altri.

Le loro voci raccontano questo **passaggio delicato e potente**: dalla fragilità alla forza, dalla paura alla consapevolezza, dal bisogno di essere sostenuti alla scelta di sostenere. È in questo movimento silenzioso ma profondo che il volontariato trova una delle sue espressioni più autentiche.

Il racconto di **Tina** ci accompagna dentro un'esperienza di smarrimento e rinascita, mostrando quanto sia possibile ritrovare sé stessi anche dopo un cambiamento radicale. Nelle sue parole c'è il dolore, ma anche la scoperta di una nuova forma di forza; c'è la perdita, ma anche la costruzione di legami profondi; c'è, soprattutto, la scelta di **trasformare la propria storia in un dono**.

La storia di Tina non è solo una testimonianza personale: è un messaggio di speranza concreta, uno sguardo che dice, con semplicità e autenticità, che un nuovo equilibrio è possibile. È l'esempio di come, anche nei momenti più difficili, possa nascere il desiderio di tendere la mano e dire, con sincerità: "non sei sola".

Il racconto di Tina

"Una vita di corsa la mia, una vita a dividermi tra il lavoro e la famiglia, pensando poco a me... non avevo tempo! Una vita che ho sempre aggredito, senza guardarmi dietro, senza risparmiarmi. Poi, a fine del 2019, ho l'opportunità di smettere di lavorare pensando che avrei potuto ridare alla mia famiglia e a me stessa del tempo insieme, ridare gli abbracci mancati, la condivisione delle piccole cose che ti danno serenità. Inizia il 2020, con il Covid e la perdita di mia madre e arriva

anche la diagnosi di carcinoma al seno, scoperto durante gli esami di screening di prevenzione a Villa delle Rose. Mammografia, ecografia, visita senologica, biopsia e dopo... la diagnosi, il colpo al cuore, l'angoscia che piano piano sale e ti chiude la gola, il panico, la difficoltà ad accettare, il grido silenzioso... "perché proprio a me". Ero senza armi, con l'angoscia della morte che mi attanagliava la gola e mi lasciava senza respiro, con gli occhi sempre umidi di lacrime.

Inizio il percorso doloroso che tante donne hanno vissuto prima di me: chirurgia, radioterapia, cure ormonali... non ero

più la "donna di prima", non mi riconoscevo più, la donna forte e combattiva era sparita ed aveva lasciato il posto ad una donna senza forze, ripiegata su se stessa (anche in senso fisico) e senza voglia di combattere proprio nel momento in cui, invece, devi tirar fuori tutte le tue risorse e anche di più.

È in questo momento che a Villa delle Rose incontro le Volontarie di "Donna come Prima" della LILT... stordita dalle cure e dall'angoscia, mi faccio forza e chiedo aiuto e "semplicemente" me lo hanno dato. Vengo a sapere del Cerion ISPRO-LILT, Centro di Riabilitazione Oncologica, e così inizio il mio percorso che mi ha portato piano piano alla rinascita.

Il Cerion ti abbraccia completamente tramite un supporto psicologico e fisico. È un percorso di cura riabilitativo individuale e di gruppo, modellato sulle tue esigenze e necessità. La mia psiconcologa mi ha fatto risalire dal baratro e rivedere il sole non so più quante volte.

In questi anni ho anche sperimentato l'appartenenza a gruppi LILT di riabilitazione fisica e della mente come "Impronte" e "Florence Dragon Lady", quante donne come me ho incontrato, quante donne sono diventate mie "sorelle".

Il mio cuore piano piano è tornato a sorridere e vorrei che tutte le donne che si trovano nella stessa situazione abbiano la possibilità di farlo. Da qui la decisione di iniziare il percorso di volontaria della Lega Tumori. Voglio essere la testimonianza per le donne che incontrerò a Villa delle Rose, che si può rinascere, che piano pia-

“ Voglio essere la testimonianza per le donne che incontrerò a Villa delle Rose, che si può rinascere ”

no con fiducia si può riprendere il ritmo della vita anche se si è profondamente cambiate. Vorrei che potessero leggere nei miei occhi che "andrà tutto bene".

Ho fatto un corso di formazione, dove ho approfondito meglio la conoscenza della LILT, della sua storia, il rapporto con l'ISPRO, il contributo di Corri La Vita.

Ho capito meglio perché "voglio" diventare una volontaria, il valore della mia scelta, come comunicare con la paziente oncologica che chiederà aiuto e la comprensione di me stessa rispetto al ruolo assunto. Ho conosciuto le mie sorelle volontarie che sicuramente mi aiuteranno nuovamente in questo nuovo momento della mia vita. Domani inizio il periodo di tutoraggio dove una mia "sorella" più esperta mi affiancherà e insegnerà. Sono emozionata ma pronta a donare.

Lo devo alla LILT, a tutte le professioniste che mi hanno aiutato, alle mie "sorelle di percorso", lo devo a me stessa."



AFFRONTARE IL TUMORE È UN GIOCO DI SQUADRA.

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

Rocío Rodriguez, Giornalista sportiva



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

legatumorifirenze.it



Primavera in corsa: scienza, salute e il fascino della notte fiorentina



Aprile non rappresenta solo il risveglio della natura, ma segna il momento cruciale per ogni sportivo che desideri presentarsi in forma agli appuntamenti estivi.

La corsa, in questo contesto, si conferma non solo come una disciplina a sé stante, ma come il pilastro fondamentale di qualsiasi preparazione atletica. Ricerche scientifiche decennali evidenziano come la corsa sia il mezzo più efficace per incrementare i valori di VO2max (il massimo consumo di ossigeno), parametro cardine della potenza aerobica.

Attraverso l'**allenamento costante**, il cuore aumenta la propria gittata sistolica e i muscoli sviluppano una maggiore densità mitocondriale, migliorando l'efficienza nel trasformare l'ossigeno in energia.

Correre a primavera, sfruttando l'aumento delle ore di luce, ottimizza inoltre i ritmi circadiani e la sintesi di vitamina D, accelerando i processi di recupero muscolare.

La Scienza del Recupero e la perdita della forma

Tuttavia, la ripresa dell'attività

richiede una gestione metodica dei carichi.

Come evidenziato negli studi su allenamento di Pollock, Willmore e Fox, **la forma fisica è un patrimonio tanto prezioso quanto volatile**. I dati statistici sono impietosi: dopo soli 7 giorni di inattività si registra una perdita di forma del 10%, che precipita al 35% dopo due settimane. Se lo stop si protrae per 35 giorni, la perdita dello stato di forma raggiunge il 100%, rendendo necessario un percorso di rientro quasi totale.

Per chi ha trascorso l'inverno in parziale inattività, **aprile** è un periodo perfetto per riniziare a muoversi. La teoria dell'allenamento suggerisce che per recuperare 14 giorni di stop siano necessari almeno 30 giorni di lavoro specifico. Per questo motivo, iniziare a correre ora permette di costruire quella base aerobica necessaria per affrontare competizioni a fine **giugno**, periodo estivo ma ancora non soffocante nelle temperature bollenti di luglio ed agosto, senza incorrere in infortuni. Per chi deve gestire piccoli acciacchi muscolari, la scienza offre valide alternative: la corsa in acqua simula l'impegno della corsa tradizionale al 95%, mentre il ciclismo si attesta al 70%. Sostituire un'ora di corsa con 63 minuti di acqua-running permette di mantenere l'efficienza cardiovascolare proteggendo le articolazioni.

Verso la Notturna di San Giovanni: Il Cuore di Firenze

Nel panorama del territorio fiorentino, l'obiettivo più prestigioso per chi inizia ad allenarsi in questi giorni è senza dubbio la **Notturna di San Giovanni**,

in programma per il **20 giugno 2026**. Questa manifestazione, una delle più antiche d'Italia, rappresenta il connubio perfetto tra competizione agonistica e festa popolare. Il percorso di circa 10km si snoda interamente nel centro storico di Firenze, offrendo un'esperienza sensoriale unica.

Prepararsi ad aprile significa poter correre i 10km della Notturna con la giusta consapevolezza, sia che si partecipi come atleti tesserati, sia nella categoria ludico-motoria. Non c'è emozione paragonabile all'attraversare Piazza del Duomo o Piazza della Signoria avvolti dal fresco della sera, correndo tra ali di folla festante composta da cittadini e migliaia di turisti che, con il loro incitamento, trasformano ogni chilometro in un momento di pura adrenalina.

Consigli per la Ripresa

Per i sedentari, l'imperativo è la **gradualità**: bisogna "dimenticarsi" di eventuali passati atletici e ripartire da zero per evitare ricadute che potrebbero compromettere l'intera stagione. Al contrario, gli ex atleti potranno contare su una "memoria muscolare" che permetterà loro di progredire più velocemente rispetto ai principianti assoluti. In ogni caso, ascoltare il parere di esperti e non forzare mai i tempi della ripresa è il consiglio d'oro per evitare che un'influenza mal curata o un piccolo stiramento si trasformino in uno stop forzato proprio nel cuore dell'estate. **La strada verso San Giovanni inizia oggi**: con costanza, metodo e il supporto della scienza, il traguardo nel cuore di Firenze sarà un successo indimenticabile.

IL GALLUZZO PER LA LILT

CENA CON NOI
E SOSTIENI LA LOTTA CONTRO IL CANCRO



Dal 18 al 21 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



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI FIRENZE

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

Ambulatorio prevenzione melanoma



© iStockphoto, mabe123

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.



Crediamo
nel suo **futuro.**
senza cancro

**Diventa
Socio Lilt
o rinnova la tua quota 2026**

Grazie di cuore



legatumorifirenze.it