

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 42 - 2° Sem. 2021

Reg. Trib. di Biella n. 462 - Decreto del Presidente del 24/06/97 - Spedizione in A.P. art. 2 comma 20/c legge 662/96. Filiale di Vercelli - Pubblic. semestrale gratuita. In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente previo pagamento resi.

NATALE 2021

Le proposte solidali di
LILT Biella

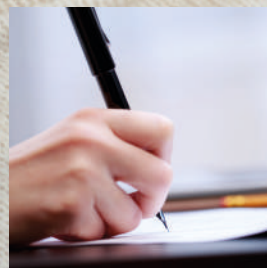
07



LASCITO SOLIDALE

Un dono per chi verrà

13



STARE BENE PER STARE INSIEME

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Associazione Provinciale di Biella - Onlus

RISCOPRIAMO IL VERO SENSO DEL NATALE

sommario

03

EDITORIALE DEL PRESIDENTE

Verso i 100 anni della LILT

04

LA PANCHINA ROSA DELLA PREVENZIONE

Comuni, Pro Loco e LILT Biella insieme alle donne, per le donne

05

PROGETTO PREVENZIONE UOMO

La prevenzione inizia da una corretta informazione

06

RIPARTIRE DAL TERRITORIO

L'estate di LILT Biella tra sport, prevenzione e solidarietà

07

STARE BENE PER STARE INSIEME

Il segreto per un Natale sereno e solidale

09

INSERTO SALUTE

Perchè allenarsi in inverno
Attività Fisica Adattata
La Parola allo Chef

13

UN DONO PER CHI VERRÀ

Riflettendo sul lascito solidale

14

COVID-19

Le conseguenze della pandemia

16

LA MORTE E LA VITA

Il sostegno al paziente e alla sua famiglia

17

NATURALMENTE DONATORI

Le donazioni in natura come valore aggiunto alla prevenzione oncologica

18

PERSONE PER LE PERSONE

Chi c'è dietro alle bomboniere solidali di LILT Biella

19

SOSTENERE LILT BIELLA

Tutti i modi per donare



Direttore Responsabile: Luisa Benedetti

Redazione a cura della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Associazione Provinciale di Biella ONLUS

Hanno collaborato alla redazione di questo numero: Luisa Benedetti, Antonella Fornaro, Franco Giuseppe Girelli, Anna Porta, Francesco Rossetti, Pamela Sinigaglia, Mauro Valentini, Daniela Zanellati.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

Inviaci i tuoi commenti o suggerimenti all'indirizzo online@liltbiella.it

“

In questi due anni, nonostante la pandemia, l'attività in Spazio LILT é cresciuta contribuendo ad attenuare i disagi della popolazione per l'impossibilità di accedere ai servizi sanitari. Il nostro impegno per il 2022 sarà quello di potenziarla ulteriormente.

”



Mauro Valentini

DOTT. MAURO VALENTINI
Presidente di LILT Biella

Cari Amici,

siamo giunti al Natale 2021 dopo un lungo e difficoltoso percorso che ci ha permesso di riscoprire l'importanza e la necessità di stare bene e in salute.

Non solo: la pandemia Covid-19, isolandoci e sconvolgendo le nostre abitudini, ci ha costretto a rivedere il nostro stile di vita, i nostri comportamenti e ci ha fatto riflettere su quanto sia **fondamentale mantenere uno stato di salute e di benessere** al fine di poter condividere momenti preziosi con le persone a cui vogliamo bene.

Ci prepariamo inoltre a un traguardo molto importante: **nel 2022 la LILT festeggerà 100 anni!**

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha avuto origine da una fondamentale intuizione: alla sua costituzione infatti, nel 1922, ci si era resi conto che **il cancro era una malattia sociale che colpiva, oltre al soggetto che si ammalava, la sua famiglia, i suoi affetti e le sue relazioni.**

Queste considerazioni fecero comprendere già allora come fosse indispensabile, per non perdere i contatti con le persone care, con le persone amiche e con chi frequentiamo



abituamente, mantenersi in buona salute; LILT scelse la prevenzione come scopo e obiettivo primario da perseguire e da allora ad oggi il suo impegno in questa direzione é andato crescendo consentendo i progressi nella lotta contro il cancro.

In questo numero di Passaparola abbiamo scelto di sintetizzare questo concetto con **“STAR BENE PER POTER STARE INSIEME”**.

Voi tutti avete colto i valori fondamentali su cui si fonda la nostra Associazione, tanto é vero che in questi due anni, nonostante la pandemia, l'attività in Spazio LILT é cresciuta contribuendo ad attenuare i disagi della popolazione per l'impossibilità di accedere ai servizi sanitari.

Il nostro impegno per il 2022 sarà quello di potenziarla ulteriormente.

È Natale, festività che quest'anno desideriamo trascorrere insieme alle persone care; per questo **l'augurio che ci facciamo, e che facciamo a tutti voi, è quello di continuare a STAR BENE PER POTER STARE INSIEME.**

Buon Natale e felice Anno Nuovo a tutti!

La panchina rosa della prevenzione contro il tumore al seno

**COMUNI, PRO LOCO E LILT BIELLA
INSIEME ALLE DONNE, PER LE DONNE.**

a cura di Pamela Sinigaglia

Dopo il periodo estivo, nonostante le attività di LILT Biella non si siano interrotte, l'autunno ha portato con sé una forte voglia di ripartenza.

Il mese di ottobre, come di consueto, ha visto coinvolte le donne nell'iniziativa LILT for Women-Campagna Nastro Rosa per proseguire la lotta contro il tumore al seno.

Emblema della Campagna 2021, è stata la Panchina rosa.

Sull'esempio di altre iniziative simili già attivate sul territorio nazionale e locale, quest'anno **LILT Biella ha chiesto ai Sindaci e alle Pro Loco della Provincia biellese di posizionare nel proprio Comune e inaugurare, una panchina rosa come elemento identificativo attraverso cui sottolineare la presenza dell'Associazione a fianco della popolazione biellese.**

Un progetto che ha voluto coinvolgere il territorio attraverso



l'installazione di una panchina rosa, come simbolo della lotta contro il tumore della mammella: **uniti, tutti insieme, per sensibilizzare le donne e invitarle a sottoporsi agli esami di prevenzione.**

Per tutto il mese di ottobre quindi, **grazie a sindaci e pro loco, ma anche grazie a farmacisti, medici di medicina generale, aziende, esercizi commerciali,** è stato possibile illuminare di rosa molti monumenti rappresentativi del territorio, sostenere la prevenzione senologica attraverso l'iniziativa del Resto solidale e informare le donne sugli esami di prevenzione fondamentali per una diagnosi precoce.

Il coinvolgimento di coloro che rappresentano i punti di riferimento per la popolazione è stato fondamentale per trasmettere l'importanza di guardare tutti verso la stessa direzione, riconoscendo l'efficacia della prevenzione quale arma per battere sul tempo la malattia.

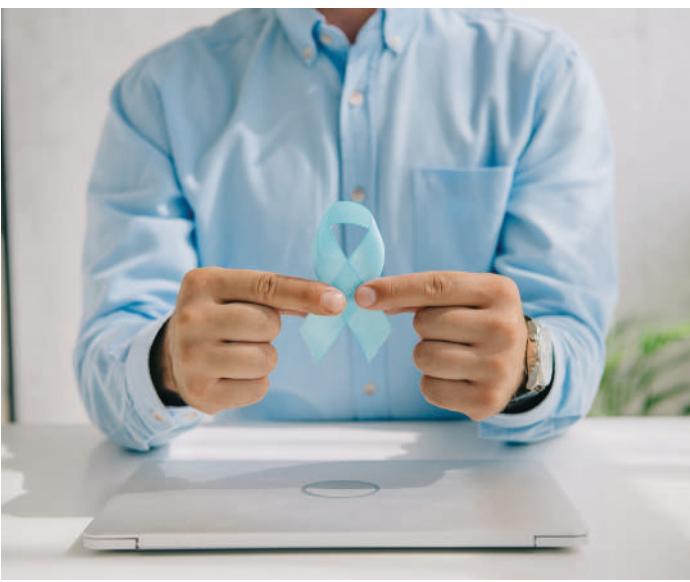


Progetto Prevenzione Uomo

LA PREVENZIONE INIZIA DA UNA CORRETTA INFORMAZIONE

a cura di Pamela Sinigaglia

Il mese di ottobre ha passato il testimone a novembre con la sensibilizzazione al maschile.
È fondamentale che anche gli uomini prestino attenzione alla loro salute perché ancora oggi 8 uomini su 10 non si sottopongono ad una visita di prevenzione, rischiando così di compromettere la qualità della loro vita.
Con il Progetto Prevenzione Uomo, LILT Biella invita gli uomini a partecipare a tre conferenze che si terranno nel mese di novembre durante le quali il medico urologo di LILT Biella, Dott. Tullio Borella, informerà sull'importanza della prevenzione dei tumori maschili e sui relativi esami di diagnosi precoce a cui sottoporsi.
Anche il Progetto Prevenzione Uomo vede coinvolti Sindaci, medici di medicina generale, aziende, farmacie ed esercizi commerciali con un contributo attivo nella sensibilizzazione e nel sostegno delle attività di prevenzione urologica.
Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito www.liltbiella.it.



QUANDO È IL MOMENTO DI EFFETTUARE UNA VISITA DI PREVENZIONE?

AMBULATORIO DERMATOLOGICO	♂ ♀	A partire dai 15 anni	
AMBULATORIO OTORINOLARINGOIATRICO	♂ ♀	Nessuna indicazione specifica in base all'età	
AMBULATORIO DI COLONSCOPIA	♂ ♀	A partire dai 40 anni per soggetti con familiarità	A partire dai 50 anni per soggetti senza familiarità
AMBULATORIO UROLOGICO	♂	A partire dai 40 anni per soggetti con familiarità	A partire dai 50 anni per soggetti senza familiarità
AMBULATORIO GINECOLOGICO	♀	Nessuna indicazione specifica in base all'età	
ECOGRAFIA AL SENO	♀	Prima dei 45 anni	
AMBULATORIO OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA	♂ ♀	Bambini e ragazzi dai 3 ai 16 anni	

Ripartire dal territorio per vivere in salute

L'ESTATE DI LILT BIELLA TRA SPORT, PREVENZIONE E SOLIDARITÀ

a cura di Pamela Sinigaglia e Francesco Rossetti

MI PIACE SE TI MUOVI

Insieme per promuovere l'importanza del movimento.

Nel corso dei mesi estivi LILT Biella ha coinvolto la popolazione biellese per ricordare l'importanza dello sport, per ridurre il rischio di ammalarsi di cancro e prevenire la comparsa di malattie croniche e cardiovascolari.

Con l'iniziativa "Mi piace se ti muovi", LILT Biella ha invitato le persone a prendersi cura di se stesse tramite uno stile di vita più attivo, con un **Kit Sport** pensato per praticare attività fisica sia in palestra che all'aria aperta, e composto da sacca, borraccia e fascia multiuso, realizzati con materiali che rispettano l'ambiente o che provengono dal riciclo delle bottiglie in R-PET.

Inoltre, grazie all'importante collaborazione di **Pallacanestro Biella**, coloro che hanno scelto il kit sport hanno potuto prendere parte ad una sessione di attività motoria presso la palestra outdoor (all'aperto) di Spazio LILT tenuta dal preparatore atletico della squadra, Roberto Marocco.

Il kit sport è attualmente disponibile sul sito donazioni.liltbiella.it oppure a Spazio LILT.

PORTA IN SPALLA LA PREVENZIONE

Le borracce "Prevenire è Vivere" protagoniste dell'estate biellese.

Prevenzione e montagna: sono queste le parole d'ordine che hanno contraddistinto la **seconda edizione di Porta in Spalla la Prevenzione**. Iniziativa che coniuga la promozione dei corretti stili di vita, in particolare l'esercizio fisico, alla promozione del territorio alpino montano biellese e al rispetto per l'ambiente.

Tra i 1300 e i 3600 metri di quota, dal Mombarone al Monte Barone e – con la collaborazione di LILT Valle d'Aosta – persino oltre i confini delle nostre montagne, le borracce LILT sono state distribuite in 14 rifugi grazie alla disponibilità di **51 escursionisti** e di **5 associazioni** (C.A.I. Biella, APD Pietro Micca – Biella Running, Montagna Amica, Proloco di Piedicavallo e ASD Trail Monte Casto).

I video delle salite ai rifugi sono stati pubblicati sulla pagina Facebook di LILT Biella per diffondere al massimo il messaggio di prevenzione e per promuovere, grazie anche al patrocinio di ATL Biella Vercelli Valsesia, i sentieri del nostro territorio.



a cura di Pamela Sinigaglia

In questo modo **potrai comunicare alle persone a te vicine il tuo amore, la tua stima e la tua fiducia, e il valore dello “stare bene, per stare insieme!”**.



I PENSIERI  VIVI



07

Il Natale secondo LILT Biella

LE PROPOSTE NATALIZIE CHE PENSANO A TUTTI

a cura di Pamela Sinigaglia

Da sempre per LILT Biella è fondamentale la vicinanza del territorio biellese, al fine di essere sempre più capillare nel sensibilizzare e informare la popolazione sull'importanza dei corretti stili di vita e della prevenzione.

Per l'iniziativa di Natale, particolarmente coinvolte sono le aziende biellesi che con estrema collaborazione e mosse da una forte motivazione, consentono a LILT Biella di renderla possibile mettendo a disposizione i loro prodotti e la loro professionalità.

PROPOSTE PER I PRIVATI

Le confezioni alimentari sono pensate per soddisfare ogni esigenza. Scegli la confezione più adatta per i tuoi cari! In alternativa, puoi scegliere i gadget solidali, tra cui i biglietti natalizi per auguri speciali!



CONFEZIONI ALIMENTARI



BIGLIETTI NATALIZI



GADGET SOLIDALI

PROPOSTE PER LE AZIENDE

Le confezioni alimentari sono pensate anche per essere regalate a dipendenti, collaboratori e fornitori.

La scatola chiusa che contiene i prodotti è infatti funzionale e pratica da trasportare anche in caso di numeri elevati di confezioni.

Cartacei o in formato digitale, e personalizzati con il logo dell'azienda, i Biglietti Solidali ti permetteranno di augurare Buone Feste esprimendo la responsabilità sociale d'impresa e l'attenzione alla salute delle persone.



CONFEZIONI ALIMENTARI



BIGLIETTI AUGURALI



POST-IT E PENNA LILT BIELLA

Perche' allenarsi in inverno

CON LE TEMPERATURE RIGIDE SI BRUCIANO PIÙ CALORIE E SI CANCELLA ANCHE LA DEPRESSIONE

di Luisa Benedetti

Per fortificare il sistema immunitario e combattere i temibili virus, più aggressivi con le basse temperature, **non interrompiamo i nostri allenamenti, ma troviamo la maniera per continuarli anche all'aperto, con numerosi vantaggi.**

Proseguire l'attività fisica in inverno non è infatti controindicato (se non ai cardiopatici e a coloro che soffrono di asma bronchiale) perchè **i benefici sono ancora maggiori rispetto a quelli nella bella stagione, l'importante è che la temperatura esterna non vada molto al di sotto dello zero:** si avvantaggia infatti l'apparato cardiocircolatorio, quello respiratorio e quello endocrino; aumenta la sensibilità all'insulina regolando la glicemia e riducendo l'aumento di peso; si bruciano molte calorie perchè il corpo lavora di più per mantenere una corretta termoregolazione; si fortifica il



sistema immunitario proteggendoci dai raffreddori e dalle influenze; l'umore migliora e così anche gli stati depressivi, molto frequenti nei periodi autunnali e invernali, grazie al rilascio delle endorfine. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di dedicare allo sport 150 minuti settimanali, a livello moderato, in qualsiasi stagione.**

Per fare sport all'aperto (può essere corsa leggera, bicicletta, nord walking con i bastoncini o ciaspole sulla neve) **occorre comunque il parere del proprio medico.** E poi bisogna controllare sempre le condizioni climatiche: pioggia o vento

costringono ad un abbigliamento particolare, la nebbia è umidità nebulizzata che penetra più facilmente nel corpo e ci fa respirare spesso con la bocca, il ghiaccio è pericoloso per scivolate e cadute. Meglio allenarsi **al mattino quando c'è il massimo rilascio di cortisolo**, e meglio evitare le zone cittadine più inquinate, prediligendo zone verdi e tranquille. È importante **fare esercizi di stretching prima e dopo l'allenamento, e bere acqua non fredda ogni venti minuti.**

Ma come vestirsi per allenarsi in inverno? A contatto della pelle è bene indossare una **maglia in microfibra traspirante** (mantiene il calore del corpo e fa evaporare presto il sudore), aggiungendo sopra **una maglia in lana o di pile per l'isolamento termico**, per terminare con una **giacca impermeabile ma traspirante** che ripari dalla pioggia o dal vento. Gli indumenti dovranno poi essere tolti subito, una volta rientrati a casa, per lasciare posto a una bella doccia calda. Le scarpe dovranno essere in **tessuto tecnico e impermeabile**, più robuste rispetto a quelle estive, le mani e i piedi avranno guanti e calze termiche, il capo protetto con un berretto o una fascia che copra almeno una parte delle orecchie, e se si è in montagna è sempre bene indossare occhiali da sole e una crema protettiva per il viso.

E dopo l'allenamento, **una bevanda calda, una zuppa bollente o un piatto di pasta** saranno il giusto regalo che potremo fare al nostro corpo. Stanco ma in ottima forma.



Attività Fisica Adattata

L'ESERCIZIO FISICO COME STRUMENTO DI PREVENZIONE.

a cura di Daniela Zanellati

L'abitudine al movimento, associata ad una corretta alimentazione, è la chiave vincente per mantenere uno stile di vita corretto e acquisire comportamenti salutari duraturi nel tempo, utili a prevenire le malattie croniche più diffuse.

A Spazio LILT l'attività motoria viene svolta due volte a settimana all'interno di un'ampia palestra open-space, molto luminosa e ricca di piccoli attrezzi. Il programma motorio è studiato e dosato da due chinesiologi professionisti in esercizio-terapia ed è organizzato su due gruppi in base alle esigenze.

GRUPPO OVER 65

Vivere in salute nonostante l'avanzare dell'età

Dopo i 65 anni il rischio di sviluppare una neoplasia è quaranta volte più alto che tra i 20 e i 44 anni e quattro volte superiore a quello delle persone dai 45 ai 64 anni. Da queste considerazioni nasce la proposta rivolta a questi gruppi, dedicati a uomini e donne dai 65 anni in su che desiderano vivere in salute nonostante l'avanzare dell'età.

Che cosa si fa in palestra?

L'Attività Fisica Adattata svolta in palestra prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi attraverso esercizi che sono individuati secondo gli obiettivi specifici di questa fase della vita: prevenire le malattie oncologiche e cronico-degenerative, mantenere la resistenza e la forza muscolare, migliorare l'equilibrio per prevenire le cadute, mantenere l'autonomia, prevenire o intervenire sull'osteoporosi, lavorare su problemi di artrosi o su disturbi correlati a protesi articolari, mantenere un corpo che sappia far fronte ai cambiamenti legati all'invecchiamento.

Inoltre, le attività svolte con gli over 65 si pongono come obiettivo costante la socializzazione, per mantenersi attivi, felici ed in buona salute.



GRUPPO RACHIALGIA

Per intervenire con esercizi mirati sulle cause delle posture scorrette

Il classico "mal di schiena" affligge ogni giorno la maggioranza della popolazione: persone sedentarie, persone sempre alla scrivania o che fanno lavori pesanti e logoranti, studenti e anziani.

Al di là dei farmaci antinfiammatori che intervengono in modo diretto e immediato, **è importante intervenire con esercizi mirati che agiscano in modo duraturo ed efficace sulle cause** delle posture scorrette che assumiamo tutti i giorni e che ci aiutino a mantenere quella più corretta.

Cosa si fa in palestra?

Le attività motorie proposte a Spazio LILT hanno l'obiettivo di **correggere le posture che provocano dolore, tonificare e allungare i muscoli, imparare a gestire bene la propria postura nella vita di ogni giorno.**

Sotto la guida esperta di un chinesiologo specificamente formato, il gruppo si ritrova due volte a settimana per prevenire o alleviare i dolori imparando a usare bene la propria schiena, per poi tornare a svolgere le mansioni quotidiane in serenità.



ACCESSO AI GRUPPI DI ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

È possibile prenotare una seduta prova senza impegno scegliendo tra uno dei seguenti gruppi attivi:

GRUPPO AFA OVER 65

Lunedì e giovedì dalle 15.30 alle 16.30

GRUPPO AFA RACHIALGIA

Lunedì e giovedì dalle 16.30 alle 17.30

Per avere maggiori informazioni o prenotare una seduta: 0158352111 - dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18.00.

LA PAROLA ALLO CHEF

MANGIARE SANO E CON GUSTO

Risotto mantecato alla crema di zucca, filetto di sgombro arrostito e arance al finocchietto

Ingredienti per 4 persone:

- 280 gr. di Riso Carnaroli DOP
- 1 Zucca Delica
- 50 gr. di Porro
- 4 Filetti di Sgombro freschissimi
- 1 Arancia
- Olio EVO
- Sale e Pepe
- Zucchero
- 1 lt. di Brodo Vegetale
- 1 Rametto di Timo
- 1 Rametto di Finocchietto
- 35 gr. di Parmigiano Reggiano

Procedimento:

Iniziamo la nostra ricetta mettendo i filetti di sgombro a marinare in sale e zucchero circa 20 minuti (servono circa 60 g di sale e 35 g di zucchero per 1 kg di pesce).

Nel frattempo puliamo, laviamo, e tagliamo a pezzetti il porro e la zucca, versiamo il tutto in un tegame con olio e una parte di brodo vegetale e lasciamo cuocere fino a quando la zucca sarà ben cotta. Regoliamo di sale, scoliamo dal liquido residuo e frulliamo (dovrà risultare una crema spessa).

Intanto mettiamo a cuocere il nostro riso in un tegame con della cipolla e un filo d'olio, bagniamo con brodo vegetale e portiamo a cottura.

Mentre il riso cuoce, arrostitiamo i nostri filetti di sgombro dopo averli lavati dal sale e asciugati con un panno, in un tegame antiaderente con un filo d'olio e un rametto di



timo.

A cottura ultimata mantechiamo il nostro risotto con la purea di zucca, olio EVO, Parmigiano Reggiano grattugiato, sale e pepe nero.

Impiattiamo il nostro risotto in un piatto piano ben caldo, adagiamo i filetti di sgombro arrostiti sopra il riso e guarniamo con cubetti d'arancia fresca e finocchietto selvatico.



CHEF LUCA SEVESO
Maio Restaurant
La Rinascente Milano





Un dono per chi verrà

RIFLETTENDO SUL LASCITO SOLIDALE TRA I DONI DEL NATALE

a cura di Francesco Rossetti

L'odore delle statuine riposte in cantina dall'anno precedente, le luci scintillanti che inondano le vie del centro, l'attesa e la trepidazione dei bambini sotto l'albero. E ancora... il freddo pungente della messa di mezzanotte, la sorpresa per un dono inatteso, la gioia infinita nel rivedere persone care, magari lontane.

Sono mille e anche di più le immagini e le emozioni che il Natale suscita in ognuno di noi, alternando magicamente momenti di spasmodica frenesia a momenti di semplice intimità. Momenti, quest'ultimi, che ci danno spazio per pensare e riflettere. Momenti di pace con noi stessi, che ci permettono di sognare in grande e mettere a fuoco i nostri desideri, progettando il futuro e prendendo decisioni importanti.

Soffermarsi sulla possibilità di un lascito solidale è un'opportunità che il Natale ci porta in dono. Una possibilità

di scelta **da considerare e approfondire, e che necessita di uno spazio di riflessione adeguato.** Perché un lascito solidale sarà **il nostro testamento per le generazioni future, il nostro modo di testimoniare la vita per quando non ci saremo più**, la nostra volontà che la comunità che amiamo prosegua in una certa direzione grazie a noi.

Un atto di generosità da maturare con consapevolezza, per il quale il legislatore ha fornito strumenti diversi e versatili, contemplandone sempre la possibilità di revoca: dal semplice testamento "olografo" scritto a mano, al più dispendioso, ma più sicuro, testamento pubblico; dal testamento con erede universale, al legato testamentario per l'attribuzione di un bene o un diritto specifico.

Saremo sempre enormemente riconoscenti a chi ha deciso negli anni di compiere un gesto così grande per sostenere la nostra mission. Grazie al contributo fondamentale dei lasciti solidali, nel 2000 LILT Biella ha infatti avviato l'Hospice per l'accoglienza e la cura dei malati terminali e il supporto delle loro famiglie, e nel 2016 ha inaugurato Spazio LILT, un polo oncologico multifunzionale che ha permesso di triplicare le visite di prevenzione e diagnosi precoce (da 3.200 a quasi 10.000), salvando sempre più vite da questa terribile malattia: strutture che costituiscono oggi due capisaldi nella lotta contro i tumori.

Obiettivi diventati realtà grazie alla scelta di persone desiderose di essere parte della realizzazione di quel sogno per cui LILT Biella si batte da più di 25 anni grazie alla fiducia e partecipazione dei biellesi: un futuro senza cancro!

Per maggiori informazioni

È possibile scaricare la GUIDA LASCITI dal sito www.liltbiella.it o contattare direttamente il Dott. Francesco Rossetti (f.rossetti@liltbiella.it, 0158352113; centralino 0158352111).



Covid-19

LE CONSEGUENZE DELLA PANDEMIA

a cura del Dott. Franco Giuseppe Girelli, Oncologo Radioterapista



È ancora difficile fare un bilancio complessivo su COVID 19 poichè sono ancora molte le variabili legate a un'epidemia ben lontana dallo scomparire: COVID c'è e di COVID ci si ammala e si muore.

Quando la pandemia ci ha travolto nel febbraio 2020 ci sentivamo invulnerabili e nessuno immaginava di doversi misurare con una situazione di questo tipo: **le grandi epidemie del passato erano relegate nei libri di storia e i vaccini ci avevano fatto dimenticare vaiolo, poliomelite, difterite e molte altre malattie...ed ora è di nuovo ad un vaccino che dobbiamo affidarci per tornare ad una vita normale.**

La sanità è stata colta impreparata dal virus, ma forse vi era qualcuno preparato?

Due fattori hanno giocato un ruolo fondamentale: la velocità di propagazione e la mancata conoscenza della malattia.

A gennaio 2020 si parlava con sufficienza dei due coniugi cinesi ricoverati all'Ospedale Spallanzani, casi gravi ma isolati, tutto era sotto controllo, ma poche settimane dopo tutta l'Italia era zona rossa. Le altre grandi nazioni europee guardavano con distacco al nostro Paese, salvo poi ritrovarsi nella stessa situazione, se non peggio, poche settimane dopo.

Le informazioni giunte della Cina erano inesistenti, e forse è proprio questo il vero vizio originale: al di là delle infinite congetture sull'origine del virus, a Wuhan la malattia era presente da tempo ma nessuno ha fornito informazioni circa la sua effettiva gravità e quando è giunta da noi ci ha visti impreparati.

Le prime avvisaglie dell'epidemia negli ospedali sono state colte talvolta in modo superficiale, si era scettici sull'utilizzo della mascherina, anche grazie all'OMS che la definiva non importante, per poi rivelarsi un presidio fondamentale.

Quando a Biella l'ospedale ha iniziato a riempirsi di malati da COVID è subentrata la paura reale di infettarsi e di infettare i propri familiari ma **tutto il personale sanitario è stato molto attento nell'utilizzo dei presidi di protezione individuali e nei pochi casi di infezione, il virus era stato contratto fuori dall'ospedale.**

Adattare l'ospedale a gestire un numero così elevato di pazienti infetti ha determinato una modifica profonda di tutta l'attività sanitaria con ricadute su tutti i reparti ospedalieri e l'oncologia merita di certo un discorso a parte.

Ogni anno in Italia vengono diagnosticati circa 360.000 nuovi tumori, ovvero, ogni giorno mille italiani ricevono una diagnosi di tumore; **se consideriamo che tutta l'attività di screening è stata sospesa a causa dell'epidemia da COVID, ci siamo persi all'incirca 160.000 diagnosi ma non la malattia che, naturalmente, ricomparirà nei prossimi mesi con tumori di dimensioni maggiori e pertanto più difficili da curare.** L'emergenza COVID ha inoltre modificato le nostre prospettive e le nostre aspettative: **il cancro finora era visto come un'emergenza nazionale ma in poco tempo è passato in secondo ordine;** nessuno nega la gravità delle malattie oncologiche ma ci siamo resi conto che il COVID, in questo momento, rappresenta un'emergenza e la sua gravità, seppur temporaneamente, sopravanza i tumori.

L'impegno economico delle ditte farmaceutiche e dei governi è stato spostato sull'emergenza pandemica, con conseguenze che si faranno sentire nei prossimi anni.

Anche le associazioni di volontariato e le ONLUS che si occupano di supportare la ricerca e che lavorano nell'ambito della prevenzione hanno risentito di questa nuova emergenza: in prima battuta si è avuto un calo delle donazioni, segno che il cancro, che prima della pandemia era percepito come la malattia più pericolosa, è stato momentaneamente declassato, sostituito dal COVID.

A causa del virus, gli ambulatori di prevenzione presenti nella sedi delle varie associazioni che lottano contro il cancro, sono stati temporaneamente chiusi aggiungendo disagio a disagio.

L'attività di prevenzione primaria di informazione e sensibilizzazione, tra cui gli incontri nelle scuole e quelli con la popolazione, di fatto è stata molto ridotta se non in alcuni casi cancellata.

Anche gli stili di vita sono cambiati: la percezione è che, forse a causa del lungo periodo trascorso tra le mura domestiche e della scarsa attività fisica, sia aumentato il numero delle persone obese. La conferma l'avremo solo nei prossimi anni con l'aumento delle patologie legate all'obesità, diabete, dislipidemie (alti livelli di colesterolo nel sangue), cardiopatie, ictus, apnee notturne e ovviamente cancro, in particolare tumore al seno, al corpo dell'utero, all'esofago, all'ovaio e al colon retto.

In conclusione, se molto era da fare prima in termini di prevenzione e diagnosi precoce, **adesso dovremo fare ancora di più: non ci resta che rimboccarci le maniche.**



Covid-19 e disagi

LA TESTIMONIANZA DI GIOVANNI

a cura della Redazione di LILT Biella

È la fine del 2019 quando Giovanni, 67 anni, effettua una prima visita in ospedale: da un po' di tempo, infatti, avverte alcuni fastidi durante la minzione.

La prostata risulta effettivamente infiammata e per questo, a conclusione della visita, gli viene prescritta una terapia e consigliato un controllo da effettuare nei mesi successivi, ma con l'arrivo della pandemia, e nonostante i numerosi tentativi, **Giovanni non riesce più a contattare il reparto e fissare la seconda visita.**

Passano i mesi e Giovanni prova un senso di smarrimento: non sa a chi rivolgersi e sebbene alcuni servizi stiano riprendendo le attività, non viene più ricontattato dalla struttura.

Decide a questo punto di fissare una visita presso l'Ambulatorio Urologico di Spazio LILT: siamo ormai a novembre del 2020. A seguito della visita, il Dott. Pugno lo invia con urgenza a effettuare una biopsia e l'esito conferma purtroppo i sospetti del medico: **il tumore è maligno ed è ormai in una fase piuttosto avanzata ma comunque operabile e il 13 luglio 2021 Giovanni viene effettivamente operato.**

Giovanni non ha mai perso il suo spirito allegro ma, certamente, è un po' amareggiato a causa dell'esperienza che ha vissuto *"Capisco l'emergenza Covid, ma chi come me durante i mesi del lockdown ha avuto bisogno, si è sentito totalmente abbandonato! Io non mi sono mai arreso e sono stato fortunato perché ho trovato la LILT e il Dott. Pugno che hanno fatto in modo che recuperassi in parte il tempo perso, ma tante altre persone non hanno avuto la stessa possibilità. E non è giusto!"*

La storia di Giovanni è purtroppo comune a tante persone in tutta Italia le cui visite e controlli sono stati sospesi a causa della pandemia e i danni provocati da questa situazione si ripercuoteranno per diversi anni non solamente per le malattie oncologiche, ma anche per quelle cardio e neuro-degenerative.

La fatica nei malati, nei familiari e nel personale di cura.

a cura della Dott.ssa Antonella Fornaro, Psicologa di LILT Biella

In questi quasi due anni in cui il Covid ha cambiato le nostre vite, **molte persone hanno subito personalmente i grandi disagi correlati alle chiusure che si sono verificate in ambito sanitario.**

Tuttavia, forse si parla poco di cosa abbiano significato le restrizioni Covid-correlate per i familiari di chi ha una malattia tumorale. Inutile parlare della paura e dell'ansia per il proprio caro che, magari con le difese immunitarie basse, poteva rischiare la vita e non "solo" per il tumore. A questa paura si aggiungeva quella per se stessi: se il mio caro già ammalato si contagia e io stessa/o mi ammalo, chi si prenderà cura di lui, chi aiuterà i nostri figli, chi gestirà la casa? E se muoio io?

Oltre a tutto questo, merita citare una fatica che definirei "immensa" da parte di chi accompagnava i propri cari alle terapie e ai controlli in ospedali o in strutture fuori provincia. Quando una persona fa la chemio, spesso viene accompagnata da una persona vicina che guida l'automobile, conforta, alleggerisce l'atmosfera e, dentro di sé, porta silenziosamente la propria paura. Spesso il familiare vuole sentire con le proprie orecchie come procedono le cure per sapere, per intuire il futuro, per sostenere il proprio caro e ricevere lui stesso forza o speranza. Ebbene, durante il Covid, i familiari non potevano accompagnare i loro cari alle terapie e non potevano ascoltare di persona come procedesse la malattia ma dovevano rimanere fuori dall'ospedale, da soli, in un parcheggio, magari sotto la pioggia e con il freddo dell'inverno, senza neanche un bar aperto. Capitava anche che la mezza giornata ad attendere, diventasse una giornata intera e la preoccupazione crescente, a volte estrema, venisse bagnata di lacrime.

Quanta fatica hanno fatto i malati, quanta fatica hanno fatto i familiari e, dobbiamo dirlo, quanta fatica hanno fatto e ancora stanno facendo i medici, gli infermieri e tutto il personale sanitario.

Una sofferenza che appartiene a tutti.

La morte e la vita

IL SOSTEGNO AL PAZIENTE E ALLA SUA FAMIGLIA

a cura della Dott.ssa Anna Porta, Psicologa presso l'Hospice di Biella



La morte e la vita possono apparire due termini antitetici, ma in realtà la morte è parte della vita. Questo può essere terribilmente difficile da accettare e superare soprattutto quando si tratta della perdita di una persona a noi vicina.

Quando parliamo di morte all'interno dell'hospice parliamo di un evento segnato da un percorso di malattia più o meno breve, spesso una malattia oncologica anche se da diversi anni l'hospice ospita nella sua "casa" anche persone affette da una malattia terminale di altro genere.

Quando affianchiamo una famiglia in cui un suo componente entra in hospice non possiamo dimenticare che **quello che vediamo è un frammento di una vita che porta con sé le complessità che ogni esistenza comporta, aggravata spesso da un percorso più o meno lungo di malattia le cui cure hanno sfiancato sia la persona malata che i suoi cari.**

Molti autori hanno parlato di lutto e dei suoi vissuti e molti sono concordi nell'affermare che **il processo del lutto inizia prima che la persona cara venga meno.** Questa fase viene chiamata **"lutto anticipatorio"** ovvero quel processo tale per cui la persona raggiunge la consapevolezza che la persona malata morirà ed è preparatorio all'evento e al processo dell'elaborazione del lutto che avverrà nel tempo dell'assenza della persona. **Il morire stesso, a cui noi in Cure Palliative assistiamo, è un processo che è contrassegnato da un vissuto di perdita per il paziente. La perdita a cui faccio riferimento è quella della propria autonomia, spesso del proprio ruolo sociale e familiare, della propria identità.**

Nel tempo della malattia la persona malata è chiamata al compito di **trovare nuovi significati all'esistere.**

I vissuti sperimentati durante il percorso di malattia antecedente la morte di una persona condizionano il tempo dell'assistenza in Cure Palliative ed è fondamentale tenerli in considerazione quando affianchiamo una famiglia che entra in hospice.

La legge 38/2010 afferma che al centro delle Cure Palliative ci sono il paziente e la sua famiglia, intendendo con essa le persone che sono legate alla persona malata.

Ogni famiglia ha le proprie complessità e fragilità e **l'equipe multidisciplinare ha in compito di sostenere non solo il malato ma anche i suoi cari, esercitando le competenze relazionali acquisite** attraverso percorsi di formazione, perfezionate nella pratica e analizzate e condivise nelle riunioni di equipe, un gruppo composto da professionisti differenti (medico, infermiere, operatore sociosanitario, psicologo, assistente sociale, assistente spirituale, fisioterapista, ecc.) e da volontari, opportunamente formati, che ne sono parte integrante.

Il sostegno psicologico, che inizia nel tempo dell'assistenza, ha la finalità di **prevenire ciò che potrebbe evolvere in lutto persistente e prolungato (DSM V), oppure lavorare sull'eventuale "lutto critico"** che potrebbe generarsi in seguito ad un'impasse che rischia di strutturarsi in un momento di grave difficoltà quale quello determinato dalla morte del componente di una famiglia.

Nel tempo dell'assenza, ovvero dopo la morte della persona cara, **il familiare può necessitare di un sostegno nel processo di elaborazione del lutto a conclusione di un percorso già iniziato durante l'assistenza, oppure può riconoscere il bisogno di un sostegno solo dopo la morte del proprio caro.**

LILT Biella offre un percorso di sostegno ai familiari delle persone che sono state ospitate presso la propria struttura a completamento dell'assistenza che la legge 38/2010 indica.

In ricordo di Raffaello Nardi, volontario presso l'Hospice di Biella



Dopo un anno di malattia si è spento all'Ospedale di Biella Raffaello Nardi, una persona speciale, volontario in Hospice per quasi 15 anni.

Ecco il ricordo di chi ha condiviso tanti momenti in Hospice:

"Grazie da parte di tutti noi, non dimenticheremo mai la tua gentilezza, la tua dolcezza, la tua sensibilità e la tua ironia che ci aiutava a superare anche i momenti più difficili.

In tanti anni di volontariato in Hospice quanti visi hai accarezzato, quanto lacrime hai asciugato, quante mani hai tenuto tra le tue...grazie anche da parte di tutti coloro a cui sei stato vicino. Le persone buone come te non muoiono mai."

Un pensiero di vicinanza da parte di LILT Biella alla moglie Tiziana e ai figli.

Naturalmente donatori

LE DONAZIONI IN NATURA COME VALORE AGGIUNTO ALLA PREVENZIONE ONCOLOGICA

a cura di Francesco Rossetti



Donare per una buona causa in cui crediamo ci genera felicità. Poterlo fare con il frutto del nostro lavoro, ci riempie di orgoglio: lo sanno bene **gli imprenditori che supportano LILT Biella tramite la donazione di beni e servizi delle proprie aziende e che donano in questa maniera il proprio “valore aggiunto” alla prevenzione oncologica.**

La donazione in natura è infatti **uno dei molti modi con cui si può apportare il proprio contributo alla lotta ai tumori**, nello specifico incidendo su una diminuzione dei costi sostenuti da LILT.

E le possibilità sono le più diverse: non ci sono solo i costi per i materiali utilizzati nelle visite o per la professionalità del personale medico; **per far sì che la prevenzione oncologica diventi un’abitudine radicata, è necessario che vi sia la gestione di una struttura sanitaria che renda possibili tali visite, e che siano sviluppate campagne di sensibilizzazione e di raccolta fondi rivolte alla popolazione.**

Attività quest’ultime necessarie a raggiungere gli obiettivi di prevenzione prefissati, ma che generano inevitabilmente ulteriori costi. È quindi un sollievo poter contare sulla professionalità e competenza di molte aziende sensibili alla lotta ai tumori per poterli abbattere.

Dalla manutenzione del verde intorno a Spazio LILT, alla disponibilità di un’auto per le commissioni dei volontari e del personale, al sistema di videosorveglianza, ai pannelli in acciaio per le indicazioni al pubblico, alla possibilità di pernottare in città, è considerevole il risparmio garantito dalle aziende amiche di LILT, spesso aderenti al programma esclusivo “Corporate Donors”.

Non solo un risparmio: **le donazioni in natura hanno anche il potere di “accendere” l’interesse come nel caso dell’illuminazione in rosa del Battistero di Biella per la campagna di prevenzione del tumore al seno; di sensibilizzare a temi importanti come nel caso delle mascherine messe a disposizione dei famigliari dei pazienti in Hospice; di raccontare le iniziative di LILT come nel caso dei servizi fotografici donati da Stefano Ceretti.**

Non solo sensibilizzazione: le donazioni in natura **possono costituire un moltiplicatore per nuove donazioni.** Dall’organizzazione di cene benefiche, alla messa in palio di beni di valore, alla messa a disposizione di prodotti per i tradizionali cesti di Natale, è straordinario constatare come una singola donazione possa generare nuovi gesti di valore e solidarietà.

La riconoscenza di LILT Biella per le aziende che hanno contribuito a far sì che la cultura della prevenzione potesse crescere sul territorio biellese è enorme. Anche in un periodo in cui la pandemia ha messo a dura prova la tenuta di molte imprese, la vicinanza di imprenditrici e imprenditori non è mai mancata. E chi con una donazione, chi con una donazione in natura, chi con una semplice telefonata per comunicarci che – con grande rammarico – quest’anno non avrebbe potuto sostenere l’associazione, ci ha regalato **un dono speciale che conserviamo nel cuore, e che ci fa dire che tutti le imprenditrici e gli imprenditori che combattono con noi sono naturali donatori di speranza! Grazie!**

Scopri come sostenere la prevenzione oncologica con la tua azienda scrivendo a: corporate@liltbiella.it

Quest’anno nelle confezioni natalizie LILT troverai i prodotti di Mosca 1916, Catto Caffè, Riso Guerrini, Azienda Agricola Castello di Montecavallo, Brusa, Cascina La Noce. **Scoprili nell’ultima pagina del Passaparola!**

Alcune aziende parte del programma “Corporate Donors” di LILT Biella protagoniste di donazioni in natura negli ultimi due anni.



Persone per le persone

CHI C'È DIETRO ALLE BOMBONIERE SOLIDALI DI LILT BIELLA

a cura di Pamela Sinigaglia

Esistono menti sensibili in grado di compiere gesti di altruismo in ricorrenze speciali. Sono le menti delle **famiglie** che per ricordare momenti di vita importanti scelgono le bomboniere solidali. Esistono mani che con grazia e maestria sono in grado di creare oggetti speciali. Sono le mani delle **volontarie di LILT Biella**, che con grande dedizione e passione confezionano le bomboniere solidali. E poi, ci sono persone che grazie alla solidarietà e all'impegno di molte famiglie e delle volontarie di LILT Biella possono accedere agli ambulatori di prevenzione e di riabilitazione di Spazio LILT.

Persone per le persone: è questo il vero significato delle Bomboniere solidali di LILT Biella.

Per il Battesimo, la Comunione e la Cresima, per il Matrimonio o per la convivenza, per la laurea, ma anche per anniversari e pensionamenti: sono tante le occasioni da condividere con le persone care, le occasioni per dire loro Grazie per l'amore che ci donano ogni giorno.

Da sempre, per tradizione, la bomboniera rappresenta l'oggetto con cui ringraziare parenti e amici per essere presenti nella nostra vita e per ricordare un giorno di festa importante.

Non sarebbe bello però se quell'oggetto ricordo potesse avere un valore aggiunto?

Scegliere le bomboniere solidali di LILT Biella vi permette di comunicare ai vostri cari che, insieme, avete contribuito a sostenere la prevenzione e la riabilitazione quali armi efficaci rispettivamente per arrivare prima della malattia e tornare ad una buona qualità di vita.

In questo modo la vostra ricorrenza sarà indimenticabile.

E a tutti voi, si uniscono le volontarie di LILT Biella che con attenzione al dettaglio confezionano le bomboniere scelte, personalizzandole secondo i vostri gusti.

Lo fanno con impegno e costanza, ogni settimana dell'anno. Il più delle volte non le incontrate personalmente, ma avrete comunque la consapevolezza che la generosità e l'altruismo che vi caratterizzano, insieme, hanno aiutato altre persone a stare bene.



DOVE PUOI TROVARE LE BOMBONIERE SOLIDALI DI LILT BIELLA

A Spazio LILT, in via Ivrea 22, dove vi è un'esposizione di tutte le bomboniere. Ogni bomboniera è personalizzabile nei materiali di decoro e confezionata con una pergamena in cui è possibile esprimere il proprio pensiero solidale. Il catalogo delle bomboniere è disponibile anche online sul sito www.donazioni.liltbiella.it

Per maggiori informazioni:

Pamela Sinigaglia Tel: 015.8352151 / Email: iniziative@liltbiella.it



CORRETTI STILI DI VITA

Con 30,00 euro contribuisce al sostegno di una visita di controllo dell'ambulatorio dieto-oncologico.

Puoi inoltre donare a sostegno dell'ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso ed obesità in età evolutiva e del centro antifumo.



DIAGNOSI PRECOCE

Con 60,00 euro contribuisce al sostegno di un'ecografia all'addome dell'ambulatorio ecografico.

Puoi inoltre donare a sostegno degli ambulatori dermatologico, senologico, otorinolaringoiatrico e stomatologico, colon-proctologico, urologico e ginecologico.



RIABILITAZIONE

Con 90,00 euro contribuisce al sostegno di una prima visita fisiatrica dell'ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico.

Puoi inoltre donare a sostegno delle attività di esercizio fisico adattato e dell'ambulatorio di psiconcologia.

DONA VITA

SOSTIENI LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

CONTO CORRENTE POSTALE

N° 13749130

DONAZIONE ONLINE

sul sito www.donazioni.liltbiella.it

5X1000

Nella dichiarazione dei redditi destina il tuo 5x1000 a LILT Biella: C.F. 90033250029

BONIFICO BANCARIO

BANCA INTESA SANPAOLO

IT33V0306909606100000124255

BONIFICO PERMANENTE

Per garantire un aiuto continuativo alla Lotta contro i Tumori, scegli la modalità del **BONIFICO PERMANENTE**.

Scarica il modello su www.donazioni.liltbiella.it/campagne/dona-ora e consegnalo alla tua Banca

DONA SPERANZA

NEI MOMENTI IMPORTANTI

PER FESTEGGIARE UN EVENTO IMPORTANTE

BOMBONIERE SOLIDALI

Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it - 0158352111

PERSONAL FUNDRAISING ONLINE

Scopri di più sul nostro sito www.liltbiella.it

CON UN PENSIERO A UNA PERSONA CARA

STELLE VIRTUALI DI SPAZIO LILT

Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it - 0158352111

CON UN GESTO CHE NON MUORE MAI

LASCITO TESTAMENTARIO

M. Antoniotti: m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352111
F. Rossetti: f.rossetti@liltbiella.it - 0158352111

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella ONLUS, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base al D.lgs n. 117/2017 - Art 83. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

**LILT**ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI BIELLA - ONLUS

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Regali solidali LILT Biella

PER RISCOPRIRE LA MAGIA DEL NATALE

Per i tuoi regali scegli le proposte solidali di LILT Biella: donerai gusto e vita e renderai unico il Natale delle persone a te vicine.

**CONFEZIONE RED****30,00 euro****CONFEZIONE SILVER****50,00 euro****CONFEZIONE GOLD****70,00 euro****CONFEZIONE PLATINUM****90,00 euro****BORRACCIA 300 ML****5,00 euro****FASCIA MULTIUSO****8,00 euro****ZAINETTO****10,00 euro****PENNA LILT BIELLA****5,00 euro****POST-IT ROSA O AZZURRO****4,00 euro****BIGLIETTI AUGURI****6,00 euro**

scopri tutte le proposte su www.liltbiella.it

LILT Associazione Provinciale di Biella ONLUSVia Ivrea 22, 13900 Biella • Tel. 015 83 52 111 • info@liltbiella.it • www.liltbiella.it