

Obiettivo Salute

 LILT Trento
 www.lilttrento.it

 **LILT** |  **ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI TRENTO**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

N° 60

MAGGIO 2020

IN QUESTO NUMERO:

NEL BISOGNO, ESSERCI



SOLIDARIETÀ

L'importanza di stare uniti

I risultati LILT del 2019 che guideranno il nostro 2020



ASSISTENZA

Sostegno Psicologico

Il supporto a distanza, per non abbandonare i pazienti



PREVENZIONE

Campagne Nazionali

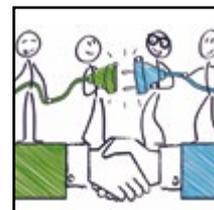
Sospesi gli eventi, ma non i buoni comportamenti



VOLONTARIATO

Condivisione con altre realtà

Uno stimolo costante alla partecipazione



CAMPAGNA 5X1000

Scegli LILT

Per te, per la salute della comunità, per tutti



CARE AMICHE, CARI AMICI,



forse per la prima volta mi trovo davvero in difficoltà nello scrivere l'introduzione al nostro Notiziario, con cui vi abbiamo raccontato sempre con grande entusiasmo la vita dell'Associazione e abbiamo condiviso aggiornamenti e novità in campo oncologico. Provo questa sensazione di fronte alle settimane trascorse, settimane di solitudine e di preoccupazione, di isolamento e, per alcuni, purtroppo anche di dolore. Cosa dire pensando ai sacrifici e ai limiti che tutti noi abbiamo affrontato, alla fatica di costruirsi giorno per giorno una nuova quotidianità, nuovi ritmi, nuovi punti di riferimento.

Uno dei primi pensieri che salgono alla mente è quello dei molti malati e, al loro fianco, dei molti medici, infermieri, operatori sanitari, tecnici, volontari che hanno reso onore alla loro missione, al loro ruolo, rimanendo "sul fronte" a combattere l'epidemia da Covid19, con grandi sacrifici professionali ma anche personali. Il nostro grazie nasce dal profondo del cuore.

Una gratitudine che va estesa anche a tutti coloro che, andando quotidianamente a lavorare nonostante il pericolo, ci hanno permesso di usufruire dei servizi fondamentali per mantenere almeno una parvenza di normalità.

E a chi si è dedicato alla divulgazione delle corrette e validate informazioni: si è aperto un panorama di "fake news", di notizie false e ingannatrici che hanno alimentato la confusione e la polemica. Raccomando sempre di verificare le fonti della notizia, soprattutto quelle che si trovano in internet, per non diventare vittime inconsapevoli.

L'hanno già detto in molti ma permettetemi di ripeterlo: questa esperienza ci cambierà a fondo, ciascuno di noi ne uscirà differente. E non dovremo mai dimenticarci di com'era prima e di quanto abbiamo e stiamo tutt'ora attraversando. Distanti fisicamente, anche all'interno della sola famiglia, abbiamo avuto l'opportunità di riscoprire quanto siamo importanti gli uni per gli altri, di capire che la normalità è spesso un lusso, da non dare per scontato ma anzi di cui riconoscerne il valore. Ed esserne grati.

Anche noi abbiamo voluto adeguarci alle importanti restrizioni con grande scrupolo e attenzione; abbiamo dovuto sospendere tutti i servizi, con grande dispiacere dello staff e di tutti i Volontari che hanno visto mancare il loro diretto supporto soprattutto

ai pazienti oncologici e ai familiari. Ma era troppo importante seguire queste regole e, non potendo disporre di presidi di protezione (mascherine, camici, guanti, ecc.) abbiamo cercato di fare la cosa migliore. Ma non ci siamo fermati del tutto: abbiamo portato avanti quanto possibile lavorando da casa e, soprattutto, abbiamo lasciato aperta una porta virtuale garantendo il *Servizio di sostegno psicologico*, sebbene al telefono, così come la riabilitazione fisioterapia per quelle situazioni veramente urgenti.

Ringrazio chi ci ha reso possibile fare ciò: aprire il nostro abbraccio virtuale ai pazienti e ai familiari che, a maggior ragione in questo periodo, hanno vissuto momenti di incertezza, paura e confusione ancor peggiori.

Doveva essere una primavera ricca di eventi e iniziative, colorata e coinvolgente come sempre cerchiamo di proporla.

Avremmo dovuto festeggiare la *Settimana per la Prevenzione Oncologica* a marzo, la *Giornata Mondiale Senza Tabacco* a maggio ma tutto è stato cancellato o rinviato.

Ecco perché questo numero del notiziario è più breve. Volevamo comunque esserci, volevamo raggiungervi per un saluto, un contatto. Vi raccontiamo quanto, grazie al vostro supporto, abbiamo fatto nel 2019, che sia di buon auspicio a ripartire, con tutte le forze, quando ci sarà possibile, perché il 2020 si concluda

molto più serenamente.

Siamo consapevoli che di questa situazione ne subiremo senz'altro anche le conseguenze economiche: già registriamo la mancanza di donazioni per mesi, perché giustamente rivolte all'emergenza pandemia, e ci è mancato quanto abitualmente raccolto con la Pasqua Solidale.

Non abbiamo voluto sollecitare la solidarietà della comunità perché, ripeto, era giusto che andasse rivolta al sostegno di ospedali e medici. Ma ora ne portiamo le conseguenze. Ma ciò che è importante, ora, è riuscire a riprendere il prima possibile le nostre attività, le nostre sane abitudini, la nostra vita.

E che sia una buona vita.

Mario Cristofolini
Presidente LILT
Associaz. Prov. di Trento

Parola ai numeri

Un intenso 2019

Con il tuo aiuto, nel 2019 abbiamo potuto erogare molti servizi, importanti per i pazienti oncologici e le loro famiglie, e realizzare significative attività a tutela della salute di grandi e bambini. *Grazie.*



E nel 2020 non ci fermiamo, con te al nostro fianco possiamo essere sempre più utili.

Aggiornamento Terzo Settore

Il Terzo Settore, cioè il complesso degli enti privati costituiti con finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale che, senza scopo di lucro, promuovono e realizzano attività d'interesse generale, ha intrapreso, negli anni scorsi, un lungo e complesso percorso, con l'obiettivo di ordinare, rinnovare e uniformare le norme che disciplinano il non profit e l'impresa sociale.

Questo cammino, non ancora concluso, ha coinvolto anche la nostra Associazione, che ha dovuto affrontare un grande lavoro di analisi e di aggiornamento, svolto però nella convinzione dell'importanza di agire sempre correttamente, in modo trasparente e affidabile.

Il rinnovo dello statuto, necessario per adeguarsi alla Riforma e realizzato in contemporanea con il rinnovo del Consiglio Direttivo e dell'Organo

di Controllo, ha previsto anche una modifica nel nome dell'Associazione che diventa:

LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Associazione Provinciale di Trento OdV
(dove OdV sta per *Organizzazione di Volontariato*)

Ma non cambia null'altro: siamo sempre noi, con gli stessi Volontari, gli stessi Servizi, gli stessi recapiti.



Anche con LILT #distantimavicini

Proprio come fa un ospite inatteso, l'emergenza sanitaria causata dalla diffusione del virus Covid-19 è entrata nelle nostre vite provocando grandi difficoltà e disagi. Tutti abbiamo dovuto modificare le nostre abitudini, fino a creare una nuova quotidianità faticosa da comprendere e senz'altro scomoda.

Anche LILT, non svolgendo assistenza medica indispensabile, ha sospeso tutti i suoi servizi: quelli di affiancamento al paziente, quelli di riabilitazione e quelli di diagnosi precoce. Troppo importante proteggere la salute di tutti. L'Associazione ha cercato però di fare comunque la sua parte: promuovendo il messaggio di non interrompere le terapie - essenziale per i pazienti oncologici - e mantenendo attivo il Servizio di sostegno psicologico.

I professionisti LILT, che ringraziamo qui ancora una volta per l'impegno, da casa si sono dedicati agli ammalati e ai familiari dando la loro disponibilità per colloqui telefonici. Perché seppure sembri poco, far percepire solidarietà e presenza a distanza possono portare un po' di sole.

Nella nostra intervista raccolta a fine marzo, in piena fase emergenziale, abbiamo cercato di approfondire con la dottoressa Mariella Petrillo e il dottor Lorenzo Gios quali emozioni e quali necessità hanno spinto le persone a confrontarsi con loro.

Avete avuto tante richieste?

In grande parte le persone già afferivano al Servizio LILT di supporto psicologico nel periodo immediatamente precedente l'inizio della pandemia. Un buon numero dei pazienti che seguivamo *vis-a-vis* presso gli ambulatori LILT ha ricevuto almeno un contatto telefonico da parte del servizio, e per molti di essi il supporto è continuato nelle settimane di quarantena forzata. Ci sono state però anche alcune richieste nuove, arrivate proprio durante l'emergenza Covid-19.

Immaginiamo che gli ammalati oncologici abbiano una forte paura di contrarre questo virus, soprattutto perché indicati come parte di una categoria più a rischio di altre. È così?

Va detto che è certamente diversa l'esperienza per ognuno, anche rispetto alla propria situazione: ammalati oncologici in trattamento o in follow-up o in attesa di intervento, e così via. In linea di massima però possiamo dire di sì. Certamente il fatto di vivere una malattia come quella oncologica rappresenta un tema centrale di preoccupazione al tempo dell'epidemia di Covid-19. Le difese immunitarie solitamente più basse rispetto alla popolazione generale, oltre ad eventuali complicanze legate allo stato di malattia, sono un motivo di particolare apprensione per le persone ammalate di

tumore. Inoltre, il fatto che per la grande maggioranza dei pazienti oncologici sia l'ospedale ad essere il riferimento per le cure, va ad aumentare il carico di paura e di stress percepiti. Va chiarito ad ogni modo come l'organizzazione sanitaria abbia risposto in maniera pronta, a maggior ragione a tutela anche degli ammalati con patologie come quelle oncologiche, avendo previsto dei percorsi specifici nelle strutture sanitarie, per limitare ulteriormente la possibile esposizione al contagio da Covid-19.

Allo stesso tempo, la paura di contrarre il virus non è sempre il principale fattore di preoccupazione. In molti casi, il fatto di dover dipendere maggiormente dai propri familiari o conoscenti a causa del periodo di quarantena forzata, o la gestione della propria vita tra le mura domestiche, sono percepiti come importanti temi di fatica in questo momento così particolare.

Si pensa che per alcune persone vivere la condizione di isolamento a cui siamo costretti sia più difficile che per altre. I pazienti oncologici, che spesso si sentono in qualche modo già isolati nella società a causa della malattia, quali emozioni vivono?

Questa situazione sta imponendo a tutti, a prescindere dallo stato di salute individuale o specifico, di rimanere in quarantena, o comunque di limitare

in maniera sostanziale i propri contatti e i propri movimenti. Questo ci impone di trovare all'interno di vincoli così stretti nuove possibilità, nuovi spazi di azione, di incontro e confronto con noi stessi e con chi ci sta vicino. Le emozioni sono spesso di frustrazione, ma anche di paura, o meglio di ansia, davanti agli scenari di incertezza che anche i media tendono a rilanciare.

Spesso queste sensazioni possono portare anche ad uno stato di rabbia, o di impotenza, che talvolta risulta difficile gestire specie se confinati in casa. In questo scenario non ci sembra di percepire emozioni specifiche legate a chi sta vivendo la malattia oncologica. A tratti però quanto emerge è una accresciuta sensibilità delle persone ammalate rispetto a tutti coloro che in questo momento iniziano un percorso di cura oncologica, come se si identificassero maggiormente e ri-vivessero in modo "amplificato" la loro storia.

Se il sostegno di una figura cara vicina per alcuni è fondamentale, per altri la presenza costante può essere invece motivo di frustrazione. Qual è il consiglio che date in questo caso?

Certamente la quarantena forzata è un elemento di difficoltà. La limitazione investe particolarmente le possibilità di confronto diretto con persone oltre la cerchia dei conviventi. Va detto però che il tele-

fono, e ancora di più le nuove tecnologie, stanno fornendo un importante aiuto per espandere le possibilità di relazione e confronto anche con persone "lontane", condividendo immagini, filmati, video-chiamate. Talvolta questi canali permettono anche il ravvivarsi di contatti sino a questo periodo lasciati magari per molto tempo "nel cassetto", nella lista delle persone da "risentire un domani".

Al netto delle nuove tecnologie, abbiamo notato come il contatto telefonico con il servizio LILT, ad esempio, ha permesso un importante confronto con un professionista o comunque con una persona esterna alla cerchia familiare.

I consigli discussi al telefono riguardano anche la possibilità di riscoprire tempi e modi di condivisione con i propri familiari, tra le mura domestiche, dando spazio contemporaneamente a quei momenti di "stacco", di isolamento, che sono altrettanto importanti e che spesso possiamo trovare, con semplici accortezze, anche lì dove non sembravano esserci.

La gratitudine per il servizio telefonico LILT ci è stata espressa più volte dagli utenti.

Questo canale rinforza ancora di più la speranza che, anche nei momenti difficili, sia possibile trovare un modo per rimanere in contatto, per sentirsi ascoltati.

E come si sentono i familiari?

Spesso per i familiari le preoccupazioni sono simili a quelle vissute dai pazienti in prima persona.

La preoccupazione delle implicazioni per una eventuale infezione da Covid-19, è particolarmente presente.

Allo stesso tempo, la permanenza "forzata" tra le mura di casa, per qualcuno anche con un'interruzione forzata dal lavoro, sta mettendo - se sfruttata opportunamente - una nuova dimensione familiare, con ritmi più allentati, anche per un nuovo confronto sul tema della malattia oncologica con il proprio familiare ammalato.



Forse, ora più che in altri momenti, è essenziale anche per i pazienti oncologici concentrarsi sul vivere giorno per giorno. Ma come si riesce a trasmettere questo in modo positivo e propositivo?

La rapidità di quanto successo ha certamente lasciato tutti noi frastornati: gli spostamenti e i modi di vita che sentivamo di avere anche solo qualche settimana fa ora si sono ridotti a quelli possibili nelle nostre mura domestiche. Avvertiamo un senso di ansia, davanti ad uno scenario che non controlliamo, la cui durata è poco chiara, e su cui sentiamo previsioni poco certe, spesso contraddittorie.

La condizione attuale è per molti aspetti una situazione di "emergenza": affrontiamo cambiamenti rapidi e ampi, che "non possiamo evitare". Ci sono alcuni suggerimenti utili che possono aiutare ad attraversare queste turbolenze, un giorno alla volta, "senza lasciare che le cose accadano". È importante innanzitutto darsi il tempo per riconoscere

le emozioni che questo momento particolare fa emergere in noi. La paura, l'ansia, che sono "naturali", "legittime" in queste circostanze, vanno riconosciute, elaborate anche assieme ai nostri familiari. Questo ci può aiutare anche a circoscrivere bene il "perimetro" di quello che sentiamo come minaccioso per noi, di quello che ci fa paura, e a capire quindi

cosa possiamo fare. Un ulteriore suggerimento è di ricavare anche momenti di "stacco", di riflessione, rispetto al clima emergenziale che ci circonda, per cercare di far emergere in maniera creativa le nostre risorse. In questo possono rientrare la riscoperta dello spazio domestico, di alcune routine, o la possibilità di coltivare hobby magari lasciati per molto tempo da parte (come scrivere un diario, leggere, fare esercizi di rilassamento, dedicarsi con cura alla sistemazione o riordino del proprio appartamento). Questo tempo di isolamento può diventare occasione di nuovo contatto con se stessi, con la cerchia dei propri familiari, e occasione per percepire con ancora maggiore profondità quanto la vita sia sì instabile, fragile e poco prevedibile, ma allo stesso tempo (e forse anche per questo) preziosa e da percepire e attraversare in modo consapevole, ogni giorno.

In generale possiamo dire che il supporto che cerchiamo di fornire con questo servizio telefonico LILT, in continuità con l'approccio che da sempre promuoviamo, è finalizzato ad aumentare la capacità di attivare le nostre risorse, le nostre autonomie, che spesso sono ancora più pronte ad emergere nei contesti di maggior difficoltà.

Ora tutti - ma proprio tutti, a prescindere dalla "malattia" - siamo simili, "collegati", nella stessa situazione di pericolo, dagli stessi timori e dalle stesse possibilità di mettere in campo le nostre risorse personali.

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

Il classico inizio di un articolo dedicato a questo importante appuntamento LILT sarebbe stato "Come ogni anno". Il 2020 però ci ha riservato qualcosa di straordinario, e anche gli eventi pensati per la Campagna Nazionale di marzo sono saltati.

Proviamo allora a rimediare così, dedicandoci ad uno degli argomenti sempre protagonisti: l'alimentazione.

Crudo o cotto?

Per provare a mangiare sempre più sano



Prevenzione e alimentazione sono due sostantivi che vanno a spasso assieme, lo sapete già. Perché viene ripetuto ormai da tempo che mangiare nel modo corretto aiuta a restare in forma e a combattere l'insorgenza di tumori e perché anche LILT ripropone questo messaggio ogni volta che ne ha occasione: con la corretta alimentazione si può prevenire circa il 30 per cento dei tumori (WCRF 2018). Mangiare sano significa rispettare semplici regole, che è sempre bene tenere a mente. Consumare ogni giorno verdura, frutta, cereali - meglio se integrali, legumi, pesce, olio extra

vergine d'oliva; non abusare con le carni rosse; evitare gli alcolici. Ma se in tutto questo non c'è nulla di nuovo, si può comunque ancora cercare di soddisfare qualche altra curiosità sul tema.

Quali verdure sarebbe meglio mangiare cotte e quali crude?

Si sente dire che cuocere le verdure causa la perdita delle loro sostanze nutritive: vitamine, minerali e antiossidanti che contrastano l'invecchiamento delle cellule.

Diversi studi scientifici dimostrano però che non sempre è così. La cottura porta innanzitutto alla rottura delle fibre e delle pa-

reti vegetali degli alimenti. In questo modo diventano più facilmente digeribili e in molti casi i principi contenuti possono così essere assorbiti più facilmente.

Più in particolare **la cottura migliora la capacità antiossidante dei vegetali che contengono beta-carotene**, come le carote o la zucca, elemento che aiuta a ostacolare lo sviluppo di patologie cardiovascolari. Altrettanto efficace, anche per la riduzione del rischio del tumore alla prostata e per prevenire diverse patologie infiammatorie è il licopene contenuto nei pomodori: se cotti, questi aumentano di molto proprio la loro forza antiossidante.

Sembra portare maggiori vantaggi consumare cotti anche gli asparagi - per rendere più assimilabili le vitamine che contengono, i funghi - per diminuirne la presenza di particelle potenzialmente tossiche, gli spinaci - perché è più facile per il corpo utilizzarne i nutrienti, le melanzane, i peperoni, i fagiolini e le zucchine. È vero però che va anche fatta **attenzione al metodo di cottura**. Il suggerimento principale è quello di limitare di molto le più gustose frittiture. A provocare la maggior dispersione di sostanze nutritive è l'ebollizione, ma questo non accade se si cuociono

le verdure con la pentola a pressione e in poca acqua. Il calore del forno poi aiuta a proteggere l'interno degli alimenti, pur causando una perdita di alcune vitamine.

Ne fa perdere meno invece la cottura in padella, però affinché sia sana va utilizzato solo olio extra vergine di oliva e in quantità ridotta.

Le verdure cucinate alla griglia o alla piastra non sono da evitare sempre, ma attenzione alle parti bruciate che sono cancerogene.

Dopo anni di osservazione si può dire che non sembra ci siano controindicazioni nella cottura a microonde e non si sbaglia di sicuro scegliendo quella a vapore: semplici, entrambe preservano in gran parte le proprietà nutritive dei cibi.

Ci sono poi verdure che per gusto o abitudine si è soliti mangiare cotte ma che possono dare più benefici se consumate crude. Fra queste i broccoli, anche se la digestione è un po' più difficile, poiché le loro proprietà anticancro diminuiscono di un terzo con la cottura, e il cavolo che per lo stesso motivo sarebbe bene non cuocere per più di 2 o 3 minuti. Per chiudere con il giusto sapore in bocca infine, anche cipolla e aglio danno

il meglio crudi: come anti-coagulante la prima e nel contrastare l'insorgere di patologie oncologiche il secondo.

Non preoccupatevi però se fino ad ora avete mangiato crude delle verdure che sembrerebbe meglio mangiare cotte e viceversa... perché c'è sempre tempo per provare a cambiare le proprie abitudini e perché la cosa più importante è che le verdure rimangano al centro della nostra dieta, variandone il più possibile le preparazioni.

Curiosità nella curiosità

Perché in molti Paesi sono abituati a mangiare le verdure prima dei pasti o come portata iniziale? In alcune diete si consiglia

di farlo. Ma è più sano?

Non è dimostrato scientificamente che consumare la verdura prima dei pasti abbia un'efficacia diretta in termini di prevenzione. Ci sono però alcune semplici ragioni che spiegano come questa abitudine aiuti a fare dei pasti più equilibrati e quindi a seguire un'alimentazione più sana.

Servire come prima portata le verdure porta inconsapevolmente a consumarne di più, e già questo è positivo. Per soddisfare la fame infatti si tende a mangiare molto all'inizio del pasto: se si comincia con qualcosa di ricco e gustoso come un primo piatto sarà facile poi rinunciare alle verdure; se viceversa



si comincia proprio con le verdure, ci sarà meno spazio per altri alimenti più elaborati. Questo porta inevitabilmente ad una riduzione delle calorie che si introducono e agevola il controllo del peso. Inoltre, e questo è dimostrato da molti studi, consumare le verdure subito

prima di un cibo ricco di carboidrati riduce il picco glicemico successivo al pasto e non vi è dubbio che anche il mantenimento del livello di zuccheri nel sangue sia un fattore importante per chi vuole stare attento alla propria salute.

Caritas e LILT

Il valore di un dono

Donare e ricevere, due parole frequenti nella vita quotidiana che, nei periodi di difficoltà e di crisi, assumono un valore ancor più profondo. Donare un sorriso, del tempo, ma

anche aiuto materiale, pensando al sollievo e al piacere di chi lo riceverà. Un dono che anche LILT ha voluto fare, regalando alla Caritas 408 bottiglie di olio extravergine di oli-

va italiano da inserire nei pacchi alimentari distribuiti alle persone in difficoltà economica.

L'olio era destinato alle attività della *Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica* che LILT indice ogni anno a marzo per la divulgazione di un corretto stile di vita ed una sana alimentazione. Annullate per causa di forza maggiore tutte le iniziative, LILT ha voluto che comunque questo sano alimento tornasse utile, pur con la finalità di rispondere a situazioni di prima necessità.

"Abbiamo preso questa decisione - spiega il Presidente LILT dott. Mario Cristofolini - perché abbiamo

pensato di poter dare una mano concreta alle fasce più deboli della nostra comunità, pur nei limiti delle nostre possibilità."

A fronte dell'odierna situazione di crisi sanitaria ma anche economica per molte persone e famiglie, LILT rinnova il suo impegno: favorire la salute e il benessere significa in primo luogo offrire la possibilità di una degna qualità di vita. "Caritas e le associazioni che si dedicano a rispondere all'emergenza alimentare stanno facendo un encomiabile lavoro - prosegue il Presidente - siamo grati e felici di poterli aiutare".



Fumi che offuscano le menti

Sarà una celebrazione anomala quella della **Giornata Mondiale Senza Tabacco** prevista per il 31 maggio. Poche certezze nel momento in cui scriviamo su quali eventi potranno essere organizzati, ma nessun dubbio sulla promozione e sul sostegno di LILT alla campagna dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quello che è certo infatti è che **il fumo va combattuto ogni giorno**. È causa di circa il 90% dei tumori al polmone ed è legato alla comparsa di molte patologie, oncologiche e di altro tipo. Basta questo per ricordare che portare il tema all'attenzione di tutti è vitale, letteralmente.

L'OMS stima un numero di tabagisti nel mondo pari a più di 1 miliardo. In Italia, dove tale cifra è di 11,6 milioni, il fumo è la principale causa di malattie e mortalità, uccidendo tra le 70.000 e le 83.000 persone in un anno (*Ministero Salute, 2019*). Volendo vedere il bicchiere mezzo pieno si può ben dire che nel Paese, a confronto con il passato, la percentuale dei fumatori è in calo. Tuttavia l'ampia diffusione di questa abitudine continua a preoccupare, soprattutto se si guarda alla

fascia più giovane della popolazione: il 32,4% degli uomini e il 22,2% delle donne che fumano hanno tra i 20 e i 24 anni. Da un'indagine Doxa-ISS del 2016 è emerso inoltre che il 57% delle persone inizia a fumare prima dei 18 anni e che circa il 18% degli uomini e l'8% delle donne comincia già prima dei 15.

È proprio a protezione dei soggetti evidentemente più a rischio che si orienta la Campagna "World No Tobacco Day" del 2020. L'agenzia delle Nazioni Unite punta l'indice, di nuovo, contro le grandi industrie del tabacco accusandole di falsificare la realtà: "fingono di promuovere la libertà di scelta di ciascuno ma con le loro bugie si assicurano un profitto continuo, senza alcun riguardo per i milioni di persone che ogni anno pagano con la loro vita". Questo è ciò che afferma l'OMS, ribadendo che è provato anche dal punto di vista legale come il peso delle aziende del settore sia stato determinante nell'incrementare la dipendenza da fumo. Ed è così anche oggi: attraverso piani marketing e strategie di comunicazione specifici mirano a tenere alto il numero dei fumatori,

con l'obiettivo - addirittura - di sostituire gli ex consumatori con quelli della nuova generazione.

Sono diversi gli elementi che spingono soprattutto i ragazzini a sottostimare i rischi e che favoriscono l'acquisto di sigarette classiche o di proposte alternative simili, che la scienza non ha dimostrato essere meno pericolose. Fra questi: l'aggiunta di aromi dal gusto amabile come ciliegia o zucchero filato nei liquidi per le sigarette elettroniche; l'utilizzo per queste di confezioni accattivanti e perfino ingannevoli che ricordano le chiavette usb o le penne; la presenza di distributori automatici e la vendita in luoghi frequentati dai bambini, nei paraggi delle scuole, e spesso su scaffali vicino a prodotti come snack e caramelle da cui sono già attratti. Fattori davanti agli occhi di tutti, ma che pochi guardano da questa prospettiva, interessante e utile per una visione di tutela della salute.

Se si vuole allora rendere chiaro come componenti di questo tipo condizionino molti e per evitare che questo continui ad accadere occorre tenere alta la guardia. È necessario uno sforzo

ulteriore poi da parte di chi ha a che fare con bambini e adolescenti ogni giorno.

LILT, con le sue **missioni del "Progetto 00Sigarette"** condotte nelle scuole da volontari appositamente formati, fa anche questo. Prepara veri e propri Agenti Speciali: ragazzi che comprendono l'importanza di decidere per se stessi e di scegliere il meglio, mettendo da parte le influenze della pubblicità e anche quelle di amici e compagni, più difficili da sfuggire.

Fanno ben sperare in questo senso le domande che gli alunni e le alunne della classe 4^a della Scuola Primaria di Pomarolo hanno spedito al "Quartier Generale LILT" di Trento, da dove le missioni partono. Curiosità sviluppate dopo un incontro in aula, che mostrano come il "semplice" strumento dell'educazione sia fondamentale nel portare avanti sfide culturali di questo tipo.

Dal tabagismo si può guarire e intervenire con progetti sui più piccoli significa avere persone più in salute e rendere concreta l'idea secondo cui non c'è miglior cura della prevenzione.

ora applicato nella stragrande maggioranza dei locali accessibili al pubblico e i suoi benefici sono ormai dimostrati: i fumatori in Italia sono diminuiti di 1 milione.

È stata una tappa importante che ha rafforzato la consapevolezza sui danni da fumo e che ancora oggi garantisce concreti risultati.

Le domande dei ragazzi



Cari bambini della classe 4^a della Scuola Primaria di Pomarolo. Dal "Quartier Generale LILT" di Trento vogliamo ringraziarvi per le domande che ci avete inviato. Per noi significa che siete molto curiosi e interessati. Siamo sicuri che condurrete al meglio le vostre missioni di "Agenti 00 Sigarette". Buon lavoro!

1. Da quando esistono le sigarette? Le prime sigarette simili a quelle che conosciamo noi oggi sono state realizzate a mano attorno al 1830. Nel 1885 sono state prodotte invece per la prima volta da un'industria.

2. Perché sono state inventate? Le sigarette sono state inventate in modo molto semplice da alcuni soldati che durante una guerra volevano provare qualcosa di diverso: hanno preso un cilindro di carta (cioè la cartuccia delle loro armi svuotata dalla polvere da sparo) e lo hanno riempito con foglie di tabacco. Poco dopo le industrie hanno iniziato a produrle e confezionarle perché l'uso si era diffuso sempre di più fra tante persone.

3. Perché le sigarette non vengono proibite per sempre? Perché sarebbe un grosso danno economico per le industrie che le producono.

E purtroppo queste industrie sono così potenti che riescono a convincere i governi a non proibirle. È importante dire però che altre droghe, anche se sono proibite, vengono comunque utilizzate e questo ci deve ricordare che ciascuno di noi deve scegliere come comportarsi.

4. Cos'è la nicotina? È una sostanza presente nelle foglie di tabacco. Si chiama così perché l'uomo politico che propose di usare il tabacco come pianta medicinale si chiamava *Jean Nicot*.

5. Quando si fuma, la nicotina va in bocca? La nicotina passa attraverso la bocca e arriva fino ai polmoni. Da qui attraverso la respirazione viene molto velocemente rilasciata nel sangue e provoca gravi problemi alla circolazione.

6. Che tumori possono venire fumando? Il tumore causato più frequentemente

dal fumo è quello ai polmoni. Fumare favorisce però anche lo sviluppo di tumori a bocca, naso, gola, stomaco, intestino, fegato, utero, vescica, reni, vie urinarie e può provocare anche la leucemia.

7. Qual è il danno maggiore se una persona fuma? Il fumo fa "impazzire" alcune cellule nel corpo: queste continuano a crescere senza fermarsi e così formano il tumore, che ruba alle altre cellule sostanze utili alla loro vita fino a farle morire e a occuparne gli spazi. Il fumo fa anche indebolire tutto il corpo e questo rende più probabile l'arrivo di malattie del cuore o problemi alla circolazione del sangue, che non riesce ad arrivare in modo corretto al cervello per esempio. Colpisce anche i bambini quando ancora sono nel corpo della mamma, se lei fuma, e può causare problemi di crescita.

8. Cosa consigliereste per far smettere una persona di fumare? Il primo consiglio è quello di chiedere aiuto agli esperti. Ci sono persone infatti che per lavoro danno indicazioni e suggerimenti e propongono a chi fuma un percorso con degli incontri per aiutare a smettere.

9. Quante sono le persone che fumano in tutto il mondo? L'Organizzazione Mondiale della Sanità, che si occupa delle questioni sanitarie nel mondo, sostiene che ci sono più di 1

miliardo di fumatori, 11,6 milioni in Italia.

10. Come funzionano i cerotti per cercare di far smettere di fumare? I cerotti contengono nicotina, che è la sostanza che nelle sigarette crea dipendenza e che quindi fa venir voglia di continuare a fumare. Quando una persona vuole smettere di fumare può usare questi cerotti per non sentire quel bisogno. Poi piano piano dovrebbe smettere anche di usare i cerotti, ma la cosa più importante è che la persona sia convinta di voler smettere. Con una forte motivazione si può smettere di fumare anche senza aiuti come i cerotti, che comunque portano nicotina al corpo.

11. Perché le persone fumano se sanno che fa male? Il fumo e la nicotina sono delle droghe che danno dipendenza, significa che quando il corpo non ne riceve più manda segnali di malessere perché è abituato ad averne; ne fa sentire il bisogno e fa venir voglia di fumare ancora. Si inizia per provare qualcosa di nuovo o magari per copiare quello che fanno amici o altre persone vicine e poi è sempre difficile smettere proprio a causa della dipendenza che porta la nicotina.

12. Perché chi fuma ha i denti gialli? Perché le sostanze contenute nelle sigarette vengono aspirate e si depositano sui denti, fino a renderli gialli. Questo succede anche sulle dita.

2005 - 2020:

15° Anniversario Legge Sirchia del 10.01.2005

Sono passati 15 anni dalla Legge Provinciale divenuta poi nazionale, e sostenuta fortemente anche da LILT, che ha vietato il fumo in tutti i luoghi pubblici. Nonostante il malcontento iniziale, il divieto viene

13. La sigaretta elettronica fa male? Inquina? E la pipa?

Quando si fuma la sigaretta elettronica, non si introducono nel corpo alcune delle sostanze dannose che invece entrano fumando la sigaretta (quando si brucia la sua carta).

Anche la sigaretta elettronica però fa male perché nel liquido che contiene ci sono sostanze come la nicotina – che crea dipendenza – o sostanze che diventano pericolose per il corpo quando riscaldate. Inoltre con la sigaretta elettronica si fa comunque il gesto di fumare e si mantiene l'abitudine: non aiuta quindi a smettere e anzi dagli ultimi dati sembra aiuti a iniziare perché la gente

pensa che non faccia male. Quando le persone si abituano alla sigaretta elettronica, spesso poi passano a quella normale.

La pipa porta a respirare il fumo meno profondamente: questo però riduce solo di poco la probabilità di aver tumori ai polmoni, e come le sigarette normali porta al rischio di tumori a bocca, gola e altri organi. Per quanto riguarda l'inquinamento della sigaretta elettronica, sicuramente anche questa ha un certo impatto ambientale.

Contiene infatti plastica e altri metalli nella parte elettronica per cui non è riciclabile. In alcuni casi poi le ricariche con il liquido sono monouso, sono spesso di

plastica non riciclabile e quindi vanno gettate nell'indifferenziato.

14. Se stai vicino a una persona che fuma, cosa succede?

Anche respirare il fumo "passivo", cioè quello prodotto dalle persone che fumano, è dannoso per il corpo. Infatti questo fumo contiene oltre 7000 sostanze chimiche e 69 di queste sono causa di tumore. Può rimanere nell'aria anche per cinque ore ed è pericoloso anche per le mamme che aspettano bambini perché i bambini stessi corrono diversi rischi.

15. Farsi le sigarette con cartine e tabacco è più o

meno nocivo di quelle normali? Le sigarette fatte a mano possono sembrare meno dannose, ma non è così.

Il tabacco utilizzato viene prodotto in modo molto simile a quello delle sigarette normali. In quelle arrotolate a mano viene messo meno tabacco - e quindi meno nicotina - ma il fumatore solitamente aspira più profondamente proprio per sentire meglio la nicotina e così gli arriva più fumo nei polmoni.

16. Ci sono pacchetti di sigarette più o meno forti?

No. Le sigarette sono tutte dannose allo stesso modo e per questo nel 2003 è stato vietato in Europa scrivere "light" (leggero) sui pacchetti di sigarette.

Riassunto delle ultime puntate

Dolomiti Energia Aquila Basket For No Profit

La società di basket della città di Trento ha radici profonde nella comunità trentina e con lo scopo di mantenere questo legame e di far conoscere diverse realtà del territorio ha deciso di fare rete con 15 associazioni. Così, ogni anno, giocatori, staff e tifosi di *Aquila Basket* si rendono protagonisti assieme a volontari, ospiti ed operatori di alcuni momenti di vita delle Associazioni, dando immagine e voce alle loro attività. Anche LILT è parte del **Progetto Aquila Basket for no profit** e questo è quello che è accaduto negli ultimi mesi:

La partita dedicata a LILT

Uno spazio importante per l'Associazione, in cui è stato possibile divulgare

le informazioni sui servizi LILT e diffondere consapevolezza sull'importanza della prevenzione, in legame soprattutto con la *Campagna Movember* dedicata alla lotta ai tumori maschili.

È stata anche una bella occasione per ringraziare i Volontari senza i quali le attività di LILT non sarebbero possibili. In rappresentanza di tutti è stata

ringraziata *Vittoria Acler*, vista la sua lunga attività, "per la sua capacità di avvicinarsi con delicatezza al paziente oncologico, per la sua sensibilità nel riuscire a comprendere e rispettare pensieri e emozioni altrui, per il suo esserci, con preparazione e costanza ormai da molti anni. Perché questo è lo spirito del volontario LILT."



Christmas Game

Un torneo pre-natalizio fra tutte le associazioni parte del progetto *For no profit*. Rappresentativa numericamente povera quella di LILT, ma di qualità! ...Chi si allena per il prossimo Natale?

La partita per tutte le Associazioni

Un momento dedicato a tutte le realtà del progetto, per dare visione soprattutto al valore del volontariato e tributarne il giusto applauso.

La Pet Therapy per i pazienti del Centro di Protonterapia

Una mattinata con il capitano *Toto Forray* nella giornata dedicata dalla *Dolomiti Energia Trentino* al volontariato. Coccole e vicinanza di cui hanno goduto soprattutto i più piccoli.

GRAZIE A CHI CI HA AIUTATO

Per la serata Brindisi di Natale

Antonella Gentilini e le modelle per un giorno
Chiara De Pol
Fondazione Caritro Trento
APSS Trento

Per aver festeggiato con noi Natale

Cassa Centrale Banca - Trento / Dalmec Spa - Cles
Coop. Lago Rosso - Ville d'Anaunia / Elman Srl - Trento
E-Pharma Spa - Trento / Euroedit Srl - Trento
Farmacie Comunali Trento / Fondaz. A. Pezcoller - Trento
Funivie Folgarida Marilleva Spa - Dimaro
Hotel Ambiez - Andalo / I colori 18 Snc - Volano
MAHLE Italia Spa - Trento / I.C.S. Bertagnin Spa - Rovereto
Miniera San Romedio Srl - Predaia / Novurania Spa - Tione
OMR Doors Srl - Tre Ville / Stet - Pergine Valsugana
Polo Tecnologico per l'Energia Srl - Trento
Sanifonds Trentino - Trento / Stradasfalti Srl - Mezzocorona
Tuttedil Enderle - Trento / Truck Service Sas - Lavis
Zanetti Srl - Pergine Valsugana

Per la Marcialonga Stars

Presidenza e Comitato Organiz. Marcialonga - Predazzo
Gruppo Sciatori e Scuola Alpina G. di Finanza - Predazzo
I Testimonial: Marco Albarello, Maria Canins, Antonella Comfortola, Maurizio Fondriest, Kristian Ghedina, Cesare Maestri, Marco Melandri, Antonio Molinari, Francesco Moser, Franco Nones, Alessandro Santoni, Gilberto Simoni, Don Franco Torresani, Renato Travaglia, Claudia Paolazzi, Letizia Paternoster, Giorgio Vanzetta, Jonathan Wyatt, Cristian Zorzi
Activa - Trento
ASD Fiemme Nordic Walking - Cavalese
ASAT - Assoc. Albergatori ed Imprese Turistiche della PAT
Buonristoro Vending Group - Trento
Cassa Centrale Banca - Trento
Cristoforetti Petroli - Trento
Eurostandard - Tesero
La Sportiva - Ziano di Fiemme
Lions Club Fiemme e Fassa - Cavalese
Laura Moschen
Mediocredito Trentino Alto Adige
Multipli Arcese Spa - Trento
New Wave Italia - Codogno (LO)
Nordic Ski Wm Val di Fiemme - Cavalese
Risto 3 - Trento
Tipografia Tonelli - Riva del Garda
SAIT Consorzio delle cooperative trentine - Trento

Per LILTrekking in Valle dei Laghi

Comune Valledelaghi / Cassa Rurale Alto Garda
GS Fraveggio / Gruppo Nordic Walking Arcobaleno
Pro Loco Vezzano e Fraveggio / Sat Valle dei Laghi
Casa di Giano CTS / Saturnia Litografia Editrice
Neon Trento / Panificio Pasticceria Tecchiolli
Coop. Valli del Sarca / Lucaffè

Per le iniziative di sensibilizzazione

Associazione Culturale Il Quadrifoglio - Livo
Associazione Arcadia - Rovereto
Centro Attività Motorie - Scurelle
Comuni di Rovereto, Villa Lagarina, Pomarolo, Nomi, Nogaredo, Ala e Mori
Consorzio Rovereto in Centro - Rovereto
Consorzio Esercenti di Piazza Vittoria - Trento
John and Son Barber Shop - Trento



Per il sostegno concreto a LILT

Andrea Mazzaresse e colleghi Agenti Polizia Penitenziaria Casa Circondariale - Trento
A.S.D. Lupo Bianco - Dimaro
Associazione La Margherita - Mori
Donne Rurali Rumo - Fraz. Mocenigo
Dolomiti Energia - Trento
Gruppo Alpini di Tres - Predaia
Gruppo Cuci e crea. Un cuore per le donne - Trento
Gruppo Donne - Terragnolo
Alf Marathon Garda Trentino - Riva del Garda
Negozio Zampettiamo - Riva del Garda
Panathlon Club - Trento
Pro Loco - Sfruz
Snowboard 6punto9 - Passo del Tonale
Trento Running Festival - Trento

OBIETTIVO SALUTE notiziario della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento

Direttore Responsabile:
Maria Concetta Mattei

A cura di:
Mario Cristofolini, Valentina Cereghini,
Silvia Paoli, Cinzia Villotti

Redazione:
38122 Trento - Corso 3 Novembre, 134
Tel. 0461 922733 - info@liltrento.it - www.liltrento.it

Stampa:
Publitema Arti Grafiche - Pergine
Iscrizione al ROC n° 22198 del 20/4/2012

Per sostenere la ricerca
Per supportare pazienti e familiari
Per proteggere la salute della comunità

Firma per LILT:
è PER te,
è PER tutti



Mario Rossi

DONA IL TUO 5x1000

a LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Associazione Provinciale di Trento OdV

scrivi il codice fiscale

01457220224

sotto "Sostegno del Volontariato..."
nella tua dichiarazione dei redditi

...e con il PASSAPAROLA il tuo aiuto si moltiplica

Grazie!

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Associazione Provinciale di Trento OdV

Corso 3 Novembre 134, 38122 Trento - tel. 0461.922733 - info@lilttrento.it
www.lilttrento.it