OBIETTIVO SALUTE

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

ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI TRENTO

N° 67 - NOVEMBRE 2023

Prevenzione
Campagne d'autunno "LILT for... You"

Approfondimento
Oncofertilità: per guardare al dopo con fiducia

Servizi
Dedicati ai pazienti e alla comunità

Giovani
HPV: importante parlarne perché riguarda tutti

CREDI NEL NATALE

Nel calore di un abbraccio condiviso

Aut. Trib. TN del 19/12/1987 - Poste Italiane SpA – Spedizione in Abbonamento Postale – DL 353/2003 (conv. In L. 27/02/04 n. 46) art. 1, comma 1 NE/TN

CARE AMICHE, CARI AMICI,

questo 2023 è stato un anno davvero significativo per noi. Certo impegnativo, a volte che ci ha messo anche un po' di ansia, ma ci ha condotti a cambiamenti e innovazioni di grande valore e soddisfazione.
Dopo anni dedicati alla ristrutturazione, abbiamo creato il nuovo Spazio LILT in Corso 3 Novembre 132 a Trento, dove abbiamo traslocato tutti gli ambulatori in cui svolgiamo le visite di diagnosi precoce e i servizi per i pazienti oncologici; l'inaugurazione è stata una vera festa di famiglia. Siamo anche ripartiti a pieno regime con le presenze dei Volontari LILT negli Ospedali di Trento e Rovereto, per ascolto e aiuto ai pazienti e alle famiglie. Al mondo della dermatologia, abbiamo dedicato un convegno di alto livello qualitativo per offrire un aggiornamento sul tema del melanoma; convegno in memoria della dott.ssa Daniela Cattoni, stimata dermatologa, persona sensibile e cortese, cara amica, che con professionalità e passione per decenni ha operato in tutto il Trentino al nostro fianco per la diagnosi precoce dei tumori cutanei, salvando molte vite. Abbiamo voluto ringraziarla così.

Situazioni entusiasmanti ce ne sono state tante. Penso a quella legata alla Campagna "LILT for Women – Nastro Rosa" quando abbiamo portato in Università le visite senologiche gratuite. Mai ci saremmo aspettati un'adesione così numerosa e consapevole dalle studentesse (ma sono arrivati anche studenti). O come quando è diventato realtà il progetto di avviare il servizio di riabilitazione fisioterapica e trattamento del linfedema anche nella Delegazione LILT di Cles. Per non parlare della Pigiama Run, corsa/camminata non competitiva dove si partecipa indossando il pigiama o la camicia da notte quale simbolo di vicinanza con i bambini colpiti da tumore, al cui sostegno vanno i contributi raccolti. Questa seconda edizione è stata un grande successo, con oltre 750 partecipanti: un vero colpo d'occhio.
Siamo stati felici e onorati di aver potuto condividere questo percorso con molti di voi, e ringraziamo per averci incoraggiati, stimolati, anche concretamente sostenuti. Per aver "fatto il tifo" per la salute e la solidarietà, per LILT. Un rapporto di vicinanza che sicuramente si basa sulla fiducia e sulla comprensione. Perché la fiducia delle persone è la sola cosa che dura in ogni attività e la nostra costante attenzione va al rispettare e al rafforzare questa stima per LILT. La vostra fiducia ci conferma nell'agire con integrità in qualsiasi momento, attenti a condurre le attività in modo sempre corretto e trasparente. Sentiamo questo impegno nei confronti vostri e delle persone che aiutiamo e ci auguriamo esso possa trasparire nelle nostre azioni e scelte anche quotidiane. Cerchiamo così di assicurare la vitalità futura della nostra Associazione, che vogliamo cresca solida per essere un valido punto di riferimento anche per le nuove generazioni.
E rinnoviamo con energia e motivazione quindi il calendario delle nostre attività, che vi raccontiamo sulle pagine di questo notiziario. Attraversate le Campagne Nazionali dedicate alla prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno (ottobre) e dei tumori maschili (novembre), ci è sembrato interessante approfondire il tema della fertilità post-terapie oncologiche, perché è importante che si pensi anche al "dopo" la malattia. Così come abbiamo iniziato a lavorare sul fronte dell'HPV e della vaccinazione: ancora poco se ne parla ma è utile offrire ai giovani e ai genitori informazioni semplici e chiare, scientificamente corrette.

Con lo sguardo al futuro e con senso di affidamento e di condivisione porgo, anche a nome del Consiglio Direttivo, dei Volontari e dello Staff, a voi e alle vostre famiglie i più cari auguri per un Natale di serenità, di speranza, di fiducia.

Mario Cristofolini
Presidente

LILT Trento è un'Organizzazione di Volontariato che dal 1958 opera in ambito oncologico in aiuto ad ammalati, familiari e per la salute della comunità, dedicandosi a prevenzione, diagnosi precoce, riabilitazione psicologica e fisioterapica, assistenza, sostegno alla ricerca. La persona è al centro delle attività, condotte con trasparenza, scientificità e professionalità.

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento ETS-OdV
Corso 3 Novembre 132/134, 38122 Trento
info@lilttrento.it - t. 0461.922733 - www.lilttrento.it - LILT Trento

Come aiutarci:
Unicredit Banca IBAN IT 65 V 02008 01802 000081400501
Cassa Rurale di Trento IBAN IT 56 R 083 0401 8330 00009791051
LILT non raccoglie fondi porta a porta né telefonicamente e non incarica nessuno a farlo

OBIETTIVO SALUTE
notiziario di LILT TRENTO
Direttore Responsabile:
Maria Concetta Mattei
A cura di:
Mario Cristofolini, Valentina Cereghini
Cinzia Villotti, Aurora Gardumi
Redazione:
Corso 3 Novembre 134, 38122 Trento
Grafica:
Kreami di Paoli Silvia - Tre Ville
Stampa:
Nuove Arti Grafiche - Trento
Iscrizione al ROC n° 22198 del 20/4/2012

Volontariato

Trento Capitale Europea 2024

È arrivata a dicembre 2022 la conferma che Trento sarà la Capitale Europea del Volontariato per l'anno 2024, dopo Trondheim (Norvegia) nel 2023. Ed ora, che siamo vicini all'inizio di questo anno speciale per il nostro capoluogo e la nostra provincia, diventa ancor più significativo ed entusiasmante pensare a come poter al meglio celebrare l'importanza dell'impatto del volontariato sulla vita della comunità. Le iniziative di quest'anno saranno quindi pensate per valorizzare il volontariato trentino quale modello capace di ispirare e incoraggiare le città europee nell'attuare politiche che facilitino la cittadinanza attiva e la solidarietà. "Nella scelta di Trento come Capitale Europea del Volontariato 2024" – si legge infatti nella motivazione – "la giuria ne ha rilevato l'eccezionale credibilità e sottolinea che la città è un candidato eccellente e ha ottenuto un punteggio molto alto per tutti i criteri richiesti, basati sul documento Blueprint for Volunteering 2030 (BEV2030)".
A Trento una persona su 5 fa volontariato e in città sono attive più di 600 associazioni in cui le volontarie e i volontari sono impegnati nei diversi ambiti di intervento: dal sociale all'ambiente, passando attraverso le realtà di protezione civile, lo sport, la cultura, le organizzazioni che si occupano di educazione dei giovani e molto altro. Con una tale tradizione, la scelta di Trento mira ad offrire alle città europee uno spunto di riflessione sul ruolo del volontariato e valorizzare gli sforzi della sua promozione e pianificazione per il futuro.

Il CSV Trentino - Centro Servizi Volontariato - è stato un partner fondamentale del Comune di Trento in quanto ente che ad oggi rappresenta circa 150 associazioni socie su tutto il territorio provinciale e che opera al servizio delle diverse espressioni di cittadinanza attiva. Il Presidente CSV Trentino Giorgio Casagranda e la Coordinatrice Francesca Fiori hanno seguito tutto l'iter di candidatura della città e testimoniano la grande soddisfazione di aver ottenuto un tale riconoscimento: *"Come abbiamo ribadito in diversi contesti pubblici e istituzionali, questa nomina oltre ad essere arrivata meritatamente per il lavoro svolto sul campo, rappresenta un'occasione irripetibile non solo per Trento, ma per tutto il Trentino. La città capoluogo, infatti, si presenta a livello europeo come un modello per il volontariato, esprimendo quel DNA che appartiene all'intero territorio provinciale, in cui la solidarietà, l'impegno per gli altri e l'autentico senso di cittadinanza hanno radici antiche e robuste nell'attitudine ad autogovernarsi".*

Il 2024 vedrà un calendario ricco di appuntamenti volti a celebrare questo traguardo.
Tra questi anche LILT, insieme alla Fondazione Pezcoller e con il supporto del MUSE, ha pensato ad un momento di incontro e confronto, per farsi ispirare sulla strada di un volontariato efficace e preparato.

SAVE THE DATE

Venerdì 15 marzo
MUSE - Trento

dalle ore 15:00
stand LILT e altre associazioni per far conoscere le possibilità di volontariato in Trentino

ore 18:00
incontro sul tema del volontariato quale dono del proprio tempo con 4 personalità che in ambito medico-sanitario hanno fatto della loro professione una missione in aiuto del prossimo

DIVENTA SOCIO LILT

PER ESSERE INSIEME

Aiuto per i pazienti
Impegno per la prevenzione
Riferimento per la Comunità

Puoi versare la quota di 15€
presso le Sedi LILT,
su conto corrente bancario
IBAN IT65V0200801802000081400501,
su conto corrente postale n.13370382

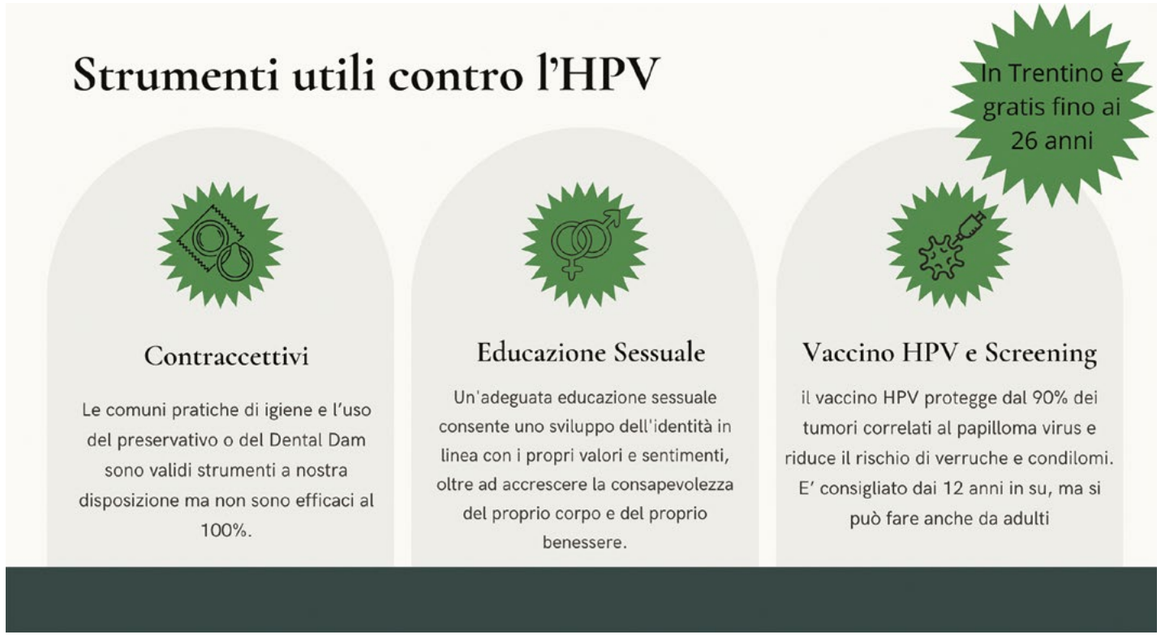
Educazione al rischio

Papilloma virus, uno sguardo educativo

A cura di Francesca de Pretis - educatrice sessuale

Parlare di infezioni sessualmente trasmissibili, nel 2023, rimane essenziale come lo era negli anni '80. Non solo perché ne vediamo l'aumento (dati 2021, EpiCentro) ma perchè spesso parlarne è l'unico strumento di protezione che abbiamo. L'educazione sessuale in Italia è ancora carente se non inesistente, gli strumenti che sarebbero necessari per una prevenzione efficace sono talvolta fuori portata o non presenti.

È importante parlare di educazione alle relazioni, al corpo, alla salute soprattutto quando parliamo della relazione tra genitori e figli, ma anche tra adulti è quanto mai auspicabile, per costruire insieme il pensiero critico necessario per prendersi cura di sé in primis.
Oggi parliamo dell'infezione sessuale più comune, quella che bene o male tutti e tutte almeno una volta ci siamo presi, anche senza saperlo. Parliamo di Papilloma Virus Umano (HPV), infezione che nella maggior parte dei casi si presenta come asintomatica e passa da sè grazie al nostro sistema immunitario, o che in altri casi ci fa venire qualche verruca o condiloma (verruca genitale), che possono protrarsi nel tempo e vanno trattati in modo specifico; ed è anche la stessa infezione che talvolta si presenta come un virus impegnativo con cui si devono fare i conti.
L'infezione da HPV si contrae principalmente attraverso il contatto stretto durante i rapporti sessuali, anche non completi, con una persona portatrice del virus. Spesso si può contrarre l'infezione e restare portatori del virus per molto tempo, senza accorgersene. Alcuni fattori possono aumentare il rischio di sviluppare la malattia come: il fumo, un sistema immunitario compromesso, un elevato numero di partner sessuali e l'obesità.
L'HPV è la causa di un numero importante di forme tumorali, lo è nella quasi totalità dei casi del tumore alla cervice e in elevate percentuali del tumore alla bocca, faringe, vulva, vagina, ano e pene.
Le comuni pratiche di igiene e l'uso del preservativo sono validi strumenti a nostra disposizione ma non sono efficaci al 100%.
Quali sono quindi gli strumenti per prevenire questa infezione che anche il preservativo non contrasta a pieno?
Per il papilloma virus quello che possiamo fare è essere consapevoli del rischio e della sua portata e farci testare regolarmente. In Italia è presente lo screening, l'esame di riferimento per le donne di età compresa tra i 25 e i 65 anni è l'HPV DNA test (o HPV test) e il Pap-test.
Per gli uomini si presenta come un'infezione asintomatica nella maggioranza dei casi e non esistono esami di screening ma ci sono vari tipi di esami possibili, che vengono effettuati alla comparsa dei primi sintomi.



Uno dei modi più efficaci per proteggerci da questa infezione è il **vaccino HPV**, strumento che protegge dal 90% dei tumori correlati al papilloma virus e riduce il rischio di verruche e condilomi.
Il vaccino ha dimostrato di essere molto efficace nei paesi che da anni lo somministrano alle fasce giovani, abbassando di molto il tasso di contagio. Il vaccino è sicuro ed efficace ed è raccomandato sia per le ragazze che per i ragazzi. Di solito viene somministrato entro i 12 anni per aumentarne l'efficacia, ma può essere somministrato anche in età adulta, anche quando il contagio c'è già stato o è presente.

Ricordiamoci che il profilattico ci protegge pienamente da tutto un vasto numero di infezioni e quindi è bene non scoraggiarsi e usarlo sempre fin dall'inizio del rapporto. Oltre al condom abbiamo anche il DentalDam che protegge dalle infezioni nel sesso orale praticato sulla vulva o sull'ano.

Per parlare di questo con i giovani, i figli ma non solo è importante mantenere una comunicazione non giudicante, come si dovrebbe sempre fare quando si parla di argomenti personali, intimi e soggettivi.
Parlare di benessere sessuale non è sempre semplice ma una comunicazione aperta sulla sessualità, sulle sue meraviglie ma anche sui suoi rischi è ciò che permetterà alle persone che si stanno ancora scoprendo di prendere decisioni sensate e rispettose.

Il vaccino contro l'HPV

Il vaccino contro l'HPV è gratuito fino ai 26 anni per tutti (maschi e femmine) e sempre per persone che hanno fatto un percorso di cura da HPV positivo. Chiedi maggiori informazioni al tuo medico curante o contatta questo numero per avere informazioni sulle vaccinazioni e sul centro vaccinale più vicino a te:
Ambulatorio di igiene e sanità pubblica – Trento 0461 902247

Vuoi conoscere di più sul tema?
Per maggiori informazioni scansiona questo QR CODE
www.epicentro.iss.it

Proviamo a intavolare un confronto onesto con le persone giovani su cosa sia il benessere e come raggiungerlo dando fiducia e dando loro la possibilità di compiere scelte autonome attraverso gli strumenti esistenti, come il vaccino.

Cerchiamo di esprimere empatia e di rispondere con sincerità alle domande, ai dubbi e alle paure provando a condividere i nostri pensieri apertamente. Infine costruiamo con loro un pensiero critico, costruiamo insieme le risposte e le reti di sicurezza che permettano una scoperta serena del loro corpo e della sessualità.

Campagne d'Autunno

Le Campagne di sensibilizzazione **"LILT for Women - Nastro Rosa" (ottobre) e "LILT for Men - Percorso Azzurro"** (novembre) rappresentano due degli appuntamenti nazionali annuali più significativi dedicati alla prevenzione primaria (educazione alla salute) e secondaria (diagnosi precoce).
Con la prima, LILT affronta il tema del **tumore al seno** considerando i tanti aspetti che lo compongono. Più ampi sono stati gli argomenti della seconda poiché si parla di **tumori maschili** quali alla prostata, ai testicoli, al pene.

Per entrambe le occasioni in Trentino LILT ha promosso un calendario di visite e consulenze gratuite, a Trento e presso le Delegazioni in provincia, che è stato anche occasione per insegnare l'autocontrollo al seno e ai testicoli e per informare su segnali di allarme a cui prestare attenzione. Attività che si è ripetuta presso alcune sedi universitarie, perché è di grande importanza che fin da giovani ci si abitui a prendere confidenza con argomenti legati alla salute, a conoscere ed ascoltare il proprio corpo, a conoscere i rischi e fare scelte consapevoli. Ecco perché la collaborazione con l'Università si è arricchita quest'anno anche di alcuni momenti informativi online, pensati per raccogliere i numerosi dubbi e le curiosità dei giovani universitari rispetto alle tematiche delle due Campagne.
Significativa è stata la rinnovata disponibilità dell'Associazione Artigiani trentina di coinvolgere i saloni di acconciatori ed estetisti con la richiesta di esporre il materiale informativo, per dare la più ampia risonanza ai messaggi a tutela della salute.

Così come numerosa e vivace è stata l'adesione dei Comuni trentini che hanno illuminato o addobbato in rosa e azzurro un luogo significativo per la loro comunità, quale segnale di condivisione e sensibilizzazione, e hanno condiviso con le locali Delegazioni LILT l'organizzazione di vari incontri di approfondimento con esperti.

LILT FOR WOMEN

Il tumore al seno è, in occidente, il tipo di cancro che tocca più donne; situazioni di malattia che riguardano sempre più le donne sotto i 50 anni. È anche quello che ancora provoca più vittime, anche se il loro numero è in costante diminuzione ed è in aumento il numero delle guarigioni.

IL CALENDARIO DELLA DIAGNOSI PRECOCE

Dai 25 anni:
è consigliata l'autopalpazione ogni mese, per tutta la vita

Dai 30 anni:
è consigliata l'ecografia nei casi clinici dubbi

Dai 40 anni:
è consigliata una mammografia con cadenza biennale (annuale se diverse indicazioni del radiologo senologo o del proprio medico)

Dai 45 ai 74 anni:
adesione allo screening mammografico gratuito biennale con invito da parte dell'Azienda Sanitaria (per questo non è necessaria prescrizione del proprio medico)

Dopo i 74 anni:
è consigliata una mammografia con cadenza biennale (annuale se diverse indicazioni del radiologo senologo o del proprio medico)

HO SEMPRE AVUTO QUESTO DUBBIO...

Ho dolore al seno. È segnale di possibile tumore?
Il dolore al seno compare in una percentuale estremamente ridotta di casi di tumore, inferiore all'1%. In caso di dubbi, è bene comunque rivolgersi al proprio medico di base o a uno specialista.

Sono un uomo. Posso fare la mammografia?
Sì. Pur se in percentuali minori rispetto alle donne, il tumore al seno può svilupparsi anche nell'uomo. In presenza di un nodulo o di un addensamento sono indicate visite, mammografia ed ecografia anche nell'uomo.

Sto allattando. Posso fare la mammografia?
Sì. Non ci sono particolari controindicazioni o rischi per mamme e neonati. Nella donna in allattamento l'elevata densità del seno potrebbe impedire una buona valutazione, ma in caso di sospetto si può approfondire l'indagine con un'ecografia.

Ho appena fatto la mammografia/ecografia. Posso allattare?
Sì. Le radiazioni della mammografia e gli ultrasuoni dell'ecografia non rimangono nel corpo, per cui il latte non subisce alcuna alterazione e non vi è alcun rischio.

Sono trans (mtf/ ftm). Posso fare la mammografia?
Sì. Il rischio di cancro al seno nelle persone transgender non è diverso dalle persone cisgender. Nel periodo di trattamento ormonale (mtf) il rischio potrebbe aumentare. In qualsiasi situazione, è sempre raccomandato rivolgersi al proprio medico ed effettuare controlli regolari con autoesame del seno, mammografia ed ecografia in rapporto all'età e secondo la cadenza indicata dal radiologo senologo.

Uso sempre una fascia per bendare il seno. Potrebbe causare tumore al seno?
Non ci sono studi che dimostrino una correlazione tra l'utilizzo di fasce e l'insorgenza del tumore al seno; restano tuttavia indicati gli esami strumentali di prevenzione raccomandati in base all'età.

Uso sempre il deodorante. Potrebbe causare tumore al seno?
No, è una fake news. L'uso del deodorante è stato erroneamente correlato alla possibile insorgenza di tumore al seno.

Uso sempre il reggiseno. Potrebbe causare tumore al seno?
No, è una fake news. L'uso del reggiseno, anche con ferretto, è stato erroneamente correlato alla possibile insorgenza di tumore al seno.

Faccio la ceretta alle ascelle. Potrebbe causare tumore al seno?
No, non c'è correlazione fra la ceretta e l'insorgenza del tumore. Eventuali piccoli gonfiori o piccoli noduli che possono comparire sulle ascelle dopo la ceretta sono legati a una reazione fisiologica delle ghiandole sudoripare e scompaiono spontaneamente.

Ho la protesi al seno. Posso fare la mammografia?
Sì. La mammografia va eseguita anche in questo caso. Se alcune aree della mammella non risultassero visibili, l'esame potrebbe essere completato con un'ecografia.

LILT FOR MEN

Il tumore alla prostata rappresenta il tumore maschile più diffuso: è presente in forma latente nel 15-30% degli uomini over 50 anni e in circa il 70% degli over 80 anni. Importante è il dato della sopravvivenza, di circa il 91% a 5 anni dalla diagnosi.
Il tumore al testicolo rappresenta circa l'1-3% delle neoplasie del sesso maschile ma è di particolare rilevanza perché è la forma di tumore più frequente negli uomini sotto i 45 anni. La sopravvivenza, in occidente, è di oltre il 90% dei casi.
Il tumore al pene è un tipo di tumore che, in occidente, colpisce in numero relativamente basso (meno di 1 caso all'anno per 100 mila abitanti), anche se i casi sono in aumento.

IL CALENDARIO DELLA DIAGNOSI PRECOCE

Fin dalla nascita:
è compito dei genitori e del pediatra controllare la corretta discesa dei testicoli, il criptorchidismo (la mancata discesa di 1 o entrambi i testicoli nella borsa scrotale) può infatti aumentare fino a dieci volte il rischio di tumore.

Dai 25 anni:
è consigliata l'autopalpazione ogni mese, per tutta la vita

Dai 40 anni e in caso di precedenti familiari:
è consigliata una visita urologica con esplorazione digito-rettale e dosaggio del PSA una volta all'anno o su indicazione dell'urologo.

Dai 50 anni:
è consigliata una visita urologica con esplorazione digito-rettale e dosaggio del PSA una volta all'anno.

Servizi

LILT FOR... YOU

Molti sono i servizi di prevenzione primaria e secondaria e di sostegno alle e ai pazienti che LILT realizza sul territorio trentino:
- visite di diagnosi precoce: ginecologiche e Pap-test, urologiche
- sostegno psicologico anche per familiari
- riabilitazione fisioterapica e trattamento del linfedema
- ginnastica posturale per la gestione del dolore cronico
- agopuntura per sintomi correlati alle terapie
- estetica oncologica per problematiche correlate alle terapie
- dono di parrucche e aiuto per la gestione dei capelli
- sportello oncologico per orientamento in tema di diritti dei malati e reinserimento lavorativo
- corsi di ginnastica vari complementari alla fisioterapia

Per sapere in che sedi vengono svolti, contatta lo Spazio LILT di Trento, tel. 0461 922733, info@lilttrento.it; www.lilttrento.it

HO SEMPRE AVUTO QUESTO DUBBIO...

Ho dolore al testicolo. È segnale di possibile tumore?
Il dolore al testicolo compare in una percentuale estremamente ridotta di casi di tumore. In caso di dubbi, è bene comunque rivolgersi al proprio medico di base o a uno specialista.

Avere una vita sessuale attiva protegge dal tumore alla prostata?
Il mantenersi sessualmente attivi non è tra le strategie di prevenzione più dirette. Tuttavia, fare sesso frequentemente, e quindi eiaculare con regolarità, può essere protettivo nei confronti della prostata poiché aumenta il flusso sanguigno fornendo ossigeno e mantiene in buona salute i muscoli.

Vado spesso in bicicletta, è pericoloso per il tumore ai testicoli?
Non ci sono evidenze scientifiche che dimostrino un legame tra il ciclismo e il rischio di sviluppare il tumore al testicolo. Al contrario, un'attività fisica continuativa è un'importante strategia di prevenzione.

Cos'è il PSA?
Il PSA (antigene prostatico specifico) è una sostanza prodotta dalla ghiandola prostatica, sviluppato allo scopo di aumentare le probabilità di fecondazione dell'ovulo; consente infatti un più lungo mantenimento del liquido seminale all'interno dei genitali femminili. L'esame del PSA viene eseguito su un prelievo di sangue ed è un indicatore di possibili malattie della prostata, come la prostatite o l'ipertrofia prostatica benigna. L'uso di questo esame come test di screening del tumore alla prostata è molto discusso perché può essere influenzato da molti fattori e va in ogni caso sempre accompagnato da una visita urologica.

Quando è meglio fare la prima visita urologica?
La prima fascia d'età coinvolta è quella adolescenziale, dopo lo sviluppo puberale, poi a partire dai 40 anni.

Che differenza c'è tra urologo e andrologo?
La principale differenza consiste nel fatto che mentre l'urologo si occupa di malattie dell'apparato urinario, a prescindere dal sesso e dall'età, l'andrologo si rivolge solo agli uomini, prevalentemente adulti, ma non solo, e in particolare per condizioni mediche legate alla sessualità e alla fertilità.

Come si svolge la visita urologica?
Il medico eseguirà un esame genitale e un esame rettale digitale: con guanti e lubrificante, attraverso l'ano e il canale rettale valuterà la prostata con palpazione.

Sono trans (MtF/FtM) che controlli devo seguire?
I dati sul rischio oncologico ad oggi disponibili per le persone che hanno affrontato un percorso di transizione sono limitati, il rischio potrebbe essere rappresentato dalle terapie ormonali prescritte durante la transizione che però variano nelle concentrazioni da persona a persona. L'indicazione è quella di svolgere gli esami tipici sia del sesso di origine sia del genere in cui ci si riconosce, tenendo conto del percorso che la persona ha scelto di intraprendere (ad esempio nel caso di MtF un controllo della prostata va fatto da chi non ha subito la rimozione della prostata stessa).

Focus on

Oncofertilità: le domande all'esperto

Parlare di oncofertilità è sempre più attuale, soprattutto in ambito oncologico. Va aumentando infatti il numero di donne che ogni anno si ammala di cancro prima dei 40 anni e, anche se la probabilità di guarigione per loro è molto alta, molte temono gli effetti anche a lunga distanza collaterali alle terapie. Tra questi l'infertilità.
Anche per gli uomini ammalati di cancro si presenta la stessa problematica, con situazioni e risorse però un po' differenti.

Ci risponde il **dott. Arne Luehwink,** Direttore U.O. Ostetricia e Ginecologia - Procreazione Medicalmente Assistita APSS Arco.

Dottor Luehwink, cosa significa preservare la fertilità (femminile e maschile) in oncologia? Come avviene?
Alcuni trattamenti oncologici - chirurgici, radianti, biologici o chemioterapici - possono ledere transitoriamente o definitivamente la fertilità della persona. Una donna o un uomo giovane con una malattia oncologica ha bisogno di ricevere tante informazioni. Tra queste anche quelle che riguardano gli effetti della malattia e/ o della terapia sulla propria capacità riproduttiva.
La biologia della riproduzione è ben diversa tra maschi e femmine e quindi anche le procedure di preservazione della fertilità sono diverse. Le procedure per i maschi consistono generalmente nella donazione del liquido seminale, che viene poi crioconservato, vale a dire in parole semplici: congelato a temperature molto basse. Rare volte si rende invece necessario prelevare chirurgicamente gli spermatozoi dal testicolo.
Riguardo alla fertilità femminile, la situazione è più complessa. Si distinguono tre procedure di preservazione, talvolta anche combinabili. La procedura standard è la stimolazione ormonale dell'ovaio ed il prelievo degli ovociti per successiva crioconservazione; la seconda è l'asportazione chirurgica di tessuto ovarico, che viene poi congelato per un futuro re-impianto; la terza è l'utilizzo di farmaci che aiutano a proteggere l'ovaio dagli effetti della chemioterapia.

Quale è il percorso che una/un paziente deve affrontare? È una risorsa disponibile per tutte/i i pazienti? Interferisce con la terapia oncologica?
Il primo passo è l'informazione ai pazienti, che deve senz'altro partire dal medico che li ha in cura. Il fattore tempo è importante, prima si informa, meglio è. In base alla malattia, la programmazione terapeutica, l'età e il sesso del/la paziente, si organizza una consulenza ed eventualmente il percorso della preservazione
La preservazione è concettualmente disponibile per tutti i pazienti giovani, che hanno in progetto di diventare genitori. Qui è utile precisare che la fertilità umana, e in particolare quella femminile, è molto dipendente dall'età, che può rappresentare un limite importante.
Una buona e tempestiva organizzazione può ridurre o evitare interferenze con la terapia.

Quando la/il paziente è chiamato a scegliere? È importante iniziare questo percorso il prima possibile o ci si può pensare in un secondo tempo?
È fondamentale che l'informazione ai pazienti avvenga il prima possibile. Una volta informati, i pazienti dovranno operare una prima scelta, e cioè se sono interessati ad una eventuale preservazione della fertilità o meno.
In caso affermativo, entreranno in contatto con noi specialisti della fertilità, che dovremo conoscere la/il paziente, la sua diagnosi e il suo progetto terapeutico, così da poter provvedere ad una adeguata informazione e all'organizzazione degli eventuali interventi.
Le tempistiche di questi interventi sono strettamente collegate a quelle di ogni singolo progetto terapeutico oncologico.
In ogni caso la/il paziente dovrà scegliere se sottoporvisi prima che vengano messe in atto le terapie potenzialmente lesive della sua fertilità.

Cosa avviene dopo le terapie o dopo la regressione della malattia? Per quanto tempo può essere conservato il materiale prelevato? E se tale materiale non viene utilizzato?
Nei maschi si assiste spesso, dopo la chemioterapia, a una ripresa della produzione di spermatozoi. Di norma organizziamo un controllo a 5 anni dalla terapia e quando la malattia è stata superata e la spermatogenesi è tornata normale non c'è più motivo per la crioconservazione del materiale.
Nelle femmine la situazione è più complessa e non si lascia ridurre a una semplice conservazione dei gameti. Nel caso di ripresa della naturale fertilità della donna dopo la malattia, può verificarsi l'insorgenza spontanea di una gravidanza. Diversamente la donna si può sottoporre a terapie di fecondazione assistita, utilizzando il suo materiale biologico crioconservato. In ogni caso, in previsione di una gestazione, va valutato complessivamente il suo stato di salute.
La durata della crioconservazione dipende dalle normative nazionali e provinciali. Attualmente è di 55 anni per i maschi e di 50 anni per le femmine.

Quale è l'impatto fisico ma anche emotivo di tale percorso?
La durata della stimolazione ovarica con controlli di sangue ed ecografie dura circa 2 settimane. Servono circa 4 accessi al Centro di Arco.
Il prelievo degli ovociti viene eseguito con una leggera anestesia generale. Il percorso maschile consiste in un prelievo di sangue ed in una donazione del liquido seminale.
L'impatto psichico dipende molto dalla persona, ma il nostro messaggio è ben chiaro: noi crediamo nella sua guarigione, noi crediamo nel suo futuro e quindi siamo disponibili ad aiutarla/lo per un progetto di famiglia.

Ad Arco l'Azienda Sanitaria ha istituito una Unità Operativa PMA molto attiva e riconosciuta, di cui lei è direttore. Ce la illustra? Chi vi opera? Quali specialisti i/le pazienti troveranno? Come accedervi?
La principale attività del Centro Provinciale per la PMA di Arco è di aiuto alle coppie che desiderano avere dei figli e che hanno difficoltà a ottenerli per via fisiologica.
L'attività della preservazione rappresenta circa il 5 % dell'attività complessiva.
Purtroppo l'infertilità è in aumento. Oggi giorno riguarda circa il 15- 20 % delle coppie. Tengo molto a precisare che ad oggi la principale causa dell'infertilità non è l'aumento delle malattie che ledono la fertilità, ma semplicemente il fatto che ci si decida troppo tardi per un progetto di famiglia. La fertilità femminile naturale comincia a declinare dai 28 anni di età della donna.
Al Centro di Arco lavora un'equipe multidisciplinare composta da ginecologi specialisti in questo settore, biologi della PMA, ostetriche, infermieri, operatori sociosanitari e segretarie. Collaborano con noi andrologi, genetisti, psicologi e i colleghi dell'anestesia e del laboratorio.
Si accede al centro tramite una telefonata di prenotazione, dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 15.30 al numero telefonico 0464 582 -766 oppure -350.
Tante informazioni utili si ottengo online, cliccando: www.apss.tn.it/Servizi-e-Prestazioni/Procreazione-medicalmente-assistita.

Cosa succederà quando sarà legge

Oblio oncologico

È argomento recente, e verrebbe da aggiungere finalmente, quello dell'oblio oncologico, una possibilità offerta ai e alle pazienti di lasciarsi alle spalle l'esperienza della malattia anche dal punto di vista legale e amministrativo.
Ad oggi infatti l'essere stati ammalati di tumore, pur se molti anni prima, pur se guariti, è motivo di discriminazione poiché è un criterio valutato negativamente al momento di stipulare un'assicurazione, richiedere un mutuo, adottare un minore.
Con la nuova Legge, chi ha sconfitto un cancro da 10 anni, o da 5 anni se è insorto prima del compimento dei 21 anni, avrà le stesse opportunità per inserirsi al lavoro, nel percorso di carriera, di formazione e nella retribuzione, nell'ottenimento di un'assicurazione, un mutuo, un'adozione.
In queste situazioni non potranno più essere richieste informazioni sullo stato di salute riguardo alle patologie oncologiche la cui cura si sia conclusa, in assenza di recidiva, da 10 anni (o 5 nei casi di legge).
Addirittura, la proposta di legge prevede che il Ministero della Salute identifichi un elenco di neoplasie, come il tumore ai testicoli o alla tiroide, a cui applicare tempi di guarigione inferiori.
Il valore innovativo di questa Legge, oltre alle evidenti importanti conseguenze pratiche, sta nel concetto di base, che contraddice il comune pensiero ancora molto diffuso di tumore uguale morte. Restituisce dignità a chi, pur se stato o stata ammalato/a, va incontrato e considerato in quanto persona; manda un messaggio di guarigione sociale oltre che medica.
La proposta di legge è stata approvata all'unanimità alla Camera il 3 agosto e passerà al Senato per il via libera finale. Le auguriamo una vita lunga e rispettata.

Il fitness per pazienti oncologici

Il programma "Il Fitness per te" ha lo scopo di aiutare i/le pazienti a rafforzare il sistema muscolo scheletrico, ridurre la percentuale di effetti collaterali legati al percorso terapeutico e/o chirurgico, rieducare e recuperare la mobilità articolare dell'arto colpito dall'intervento chirurgico. Senza dimenticare la necessità di riprendere confidenza con il proprio corpo, offrendo beneficio psicologico, di rilassamento e di riattivazione delle energie.
Il programma di fitness è aperto a chi ha avuto un tumore (fino a 5 anni dall'intervento) o a chi è in terapia.
È tenuto da fisioterapiste specializzate che valuteranno le necessità e problematiche di ognuno anche, eventualmente, con un incontro individuale iniziale. Nel caso di situazioni particolari LILT invita ad essere comunque contattata per valutare insieme il miglior aiuto possibile.
Info e iscrizioni: 0461 922733 (selezionare "1" per Ambulatori, con orario: lunedì - giovedì 8.30 - 13.00, 14.00 - 17.30 e venerdì 8.30 - 12.00) o scrivere a: info@lilttrento.it.

Arco riparte

Con grande entusiasmo riaprono le porte della Delegazione LILT Alto Garda e Ledro che ha la sede all'interno del Palazzo Le Palme in centro ad Arco.
Inaugurata nel 2018 e poi, purtroppo, rimasta chiusa per un anno dopo il difficile periodo della pandemia, la Delegazione torna quale punto di riferimento per la comunità. Le Volontarie ad essa dedicate, infatti, saranno disponibili come punto di ascolto e di raccolta di quei bisogni e segnalazioni che i pazienti oncologici, i loro familiari e la popolazione tutta vorranno condividere; potranno illustrare i servizi LILT in aiuto a chi sta affrontando il percorso della malattia o potranno offrire informazioni a chi desidera migliorare il proprio stile di vita. Da ottobre sono nuovamente attivi i servizi istituzionali dell'Associazione, iniziando dalle visite di diagnosi precoce alla cute/nei e dalle attività di informazione e educazione alla salute legate alle autunnali Campagne di sensibilizzazione. Ma la speranza è quella di crescere e di ampliare le attività, con il sostegno della comunità.
I contatti della Delegazione LILT Alto Garda e Ledro sono: tel. 370 3608606, delegazionealtogardaeledro.it; è aperta il martedì dalle 9 alle 12 e il giovedì dalle 15 alle 18.
Se invece si desidera avere informazioni per dare una mano in qualità di Volontario/a contattare l'ufficio Volontariato LILT a Trento, tel. 0461 922733 (tutte le mattine), info@lilttrento.it.

Servizio di trasporto allo screening mammografico

Quanto sia importate aderire agli screening dell'APSS per la diagnosi precoce dei tumori al seno, al collo dell'utero e del colon retto, LILT non si stancherà mai di ripeterlo. E, pur se le percentuali di adesione sono alte in Trentino, certo si può fare di meglio.

Con questo obiettivo, per supportare in modo concreto e efficace la conoscenza di questo servizio gratuito e in particolar modo per facilitare l'accesso delle donne allo screening mammografico, LILT ha avviato qualche anno fa il Servizio di Accompagnamento.
Partita dalla Delegazione LILT **Primiero Vanoi** (sede a Mezzano), il cui territorio è particolarmente distante dal capoluogo provinciale dove vengono realizzate le mammografie, l'idea è stata poi adottata anche dai Volontari delle Delegazioni LILT **Valli di Fiemme e Fassa** (sede a Cavalese) e **Valli di Non e Sole** (sede a Cles).

Il servizio è riservato alle donne di queste tre zone che hanno ricevuto l'invito dell'APSS per lo screening mammografico: insieme alla lettera dell'Azienda Sanitaria ricevono una scheda con tutte le informazioni per contattare i Volontari LILT e prenotare un posto sul pullmino che le accompagnerà all'ambulatorio mammografico a Trento e ritorno.

A fianco di LILT in questa attività vi sono l'Azienda Sanitaria, con cui vi è un confronto continuo per coordinare i calendari e facilitare sempre più le donne aderenti, le associazioni e gli enti autorizzati al trasporto di persone, che mettono a disposizione i mezzi e gli autisti, e le Comunità di Valle, che supportano e promuovono il servizio. Perché la salute è un bene da proteggere e valorizzare, meglio se insieme.
Per informazioni le Delegazioni LILT coinvolte nel servizio sono a disposizione:

LILT a Mezzano, Via Vecchia 11, tel. 0439.725322, delegazioneprimiero@lilttrento.it (orari: martedì e giovedì 14:30-17:00);

LILT a Cavalese, Via Roma 6, tel. 334.2588505, delegazionefiemme@lilttrento.it (orari: lunedì 14:30-16:30 e venerdì 9:30-11:30);

LILT a Cles, Via Lorenzoni 27, tel. 0463.625223, delegazionecles@lilttrento.it (orari: martedì 9-11 e giovedì 15-17).

Visite LILT per la diagnosi precoce maschile

Dal dire al fare... c'è di mezzo una telefonata alla LILT. Perché tanto si parla del tumore alla prostata, e sempre di più anche del tumore ai testicoli e al pene, che non ci si può fermare solo al raccogliere informazioni.

È necessario passare all'azione e organizzarsi per una visita medica con esplorazione digitorettale, consigliata per gli uomini a partire dai 45-50 anni (o dai 40 se esiste una storia familiare).

L'esame alla prostata, che pur se fastidioso dura pochi secondi, permette di cogliere attraverso il tatto eventuali variazioni nella struttura della ghiandola ed è spesso affiancato dalla valutazione del dosaggio del PSA nel sangue, cioè della proteina che fluidifica il liquido seminale che si può alterare nel caso di infiammazione e di tumore della prostata.
Inoltre il colloquio con il medico è importante per identificare i fattori di rischio, la presenza di familiarità o, per i più giovani, avere una consulenza su eventuali cambiamenti fisici.

È possibile richiedere la visita, durante tutto l'anno, presso lo Spazio LILT a Trento ma anche presso le Delegazioni LILT su tutto il territorio provinciale (Borgo Valsugana, Cavalese, Cavedine, Cles, Mezzano, Pergine Valsugana, Rovereto, Tione - recapiti su www.lilttrento.it)

Eventi

Marcialonga Stars

Sport e prevenzione. Sport è prevenzione.
Slogan come questi si sentono ormai ogni giorno, ma quando si tratta di messaggi importanti, è bene ripeterli all'infinito. Anche la Marcialonga Stars si fa portatrice di quest'idea e torna **sabato 27 gennaio 2024** proponendo il consueto appuntamento con molti volti noti del mondo dello sport, della politica, dello spettacolo e non solo.

Un anello di 3km da percorrere con gli sci da fondo o con le ciaspole per una giornata, dedicata a grandi e piccoli, che è certamente di sport, ma anche di tanto divertimento e di solidarietà. Continua infatti il forte impegno di LILT per questa manifestazione che riscuote sempre un ottimo successo, grazie anche alla preziosa collaborazione del Comitato Marcialonga, del Gruppo Sciatori e Scuola alpina della Guardia di Finanza di Predazzo e con il patrocinio della Provincia Autonoma di Trento e della Presidenza del Consiglio Regionale.
Con i contributi raccolti anche in quest'occasione, LILT può continuare a garantire tutti i suoi servizi alla comunità (prevenzione, diagnosi precoce) e ai pazienti oncologici (assistenza, sostegno psicologico, riabilitazione fisioterapica, ospitalità nel periodo delle cure, sportello informativo) e mantenere una rete efficace di sostegno e di solidarietà in tutto il Trentino.
Per informazioni e iscrizioni: Sci Club Marcialonga Predazzo, tel. 0462-501110, info@marcialonga.it.
Ci si può iscrivere anche la mattina stessa sul posto prima delle ore 11.30.

Formazione

Corso per Volontari

Torna tra febbraio e marzo il **corso LILT per diventare volontari e volontarie**.
L'impegno dell'Associazione cresce giorno per giorno e per continuare a garantire i numerosi servizi e le attività, LILT è sempre alla ricerca di nuove persone disponibili a donare il proprio tempo.

Con la nuova formazione, LILT spera di poter inserire volontari e volontarie:

a Trento e Rovereto
- per il servizio di assistenza presso le strutture ospedaliere. Non si tratta di un'assistenza di tipo medico-sanitario, ma di una presenza per mettersi in ascolto, fare compagnia, dare conforto e aiutare in piccole necessità;

a Trento
- per la gestione degli appartamenti delle famiglie con bambini che si sottopongono alla protonterapia;
- per l'accompagnamento con auto LILT dei pazienti all'ospedale e al centro di Protonterapia;
- per attività ricreative presso le strutture d'accoglienza;
- per l'organizzazione di eventi e stand informativi, che abitualmente si svolgono alla sera e nei fine settimana.

a Arco, Cavalese, Cavedine e nelle altre Delegazioni
- per attività di segreteria e di accoglienza presso le sedi delle Delegazioni LILT.

Per poter diventare volontari/e LILT occorre essere maggiorenni e non aver in corso terapie oncologiche, a protezione della persona stessa.

Chi avesse interesse può già contattare lo Spazio LILT allo 0461 922733 o via email: info@lilttrento.it

GRAZIE A CHI CI HA AIUTATO

Per il nuovo Spazio LILT
Arch. Michele Bella Studio BBS
Ciola Servizi Immobiliari - Trento
Edil Blu - Altopiano della Vigolana
F.lli Dalcolmo - Pergine Vals.
GTE Elettrica - Cadine
Habitat Ufficio - Trento
Mazzalai Serramenti - Trento
PuntoIT - Trento

Per l'organizzazione di eventi per LILT
Zanoni Aldo - Campodenno
Bicigrill Pellizzano e Marika Larcher - Malé
Marino Gabrielli - Malé
Ass. "La Voce delle Donne" - Cavalese
Gruppo Alpini Vigolo Vattaro, Vattaro, Bosentino, Centa San Nicolò
Circolo Culturale San Valentino - Valsorda
Ass. "Amatori Nuoto Fiemme" - Cavalese
Società Sagis - Cavalese
Coro Stella Alpina - Lavarone
ASD Promovolley - Trento
Marcialonga - Predazzo
Mattuzzi Bruna - Terragnolo

Per le iniziative di sensibilizzazione
Anna Groff - Bedollo
Junior Basket Rovereto
Consorzio Rovereto in Centro - Rovereto
Federazione Nazionale Pensionati CISL - Rovereto
A.S.D. Dragon Piné - Baselga di Piné
A.S.D. Dragon Sport - Caldonazzo

Per la Pigiama Run Trento
Cassa Rurale di Trento
Habitat Ufficio - Trento
Itas Mutua - Trento
Nuove Arti Grafiche - Trento
Aspiag Despar - Bolzano
Loacker - Bolzano
Cantina Frantoio Agraria R. del Garda
Cantina Mezzacorona - Mezzocorona
Sovecar - Trento
Studio Architettura BBS - Trento
ZV Impianti Elettrici srl - Cavedago
Dolomiti Energia Aquila Basket - Trento
Animacri - Trento
Nella botte piccola - Trento
Homeland Securnet - Trento
Kreami Grafica - Tre Ville
MBE Trento
A.N.A. Trento
Gruppo Alpini Trento Centro
Gruppo Alpini Vallelaghi
Corpo di Polizia Locale Trento - Montebondone
Radio Dolomiti - Trento
Mein La gastronomia - Trento
Michele Lotti - Riva del Garda
Caterina Cropelli - Trento
Yeman Crippa - Trento
Trentin Blogger - @trentinblogger
Davide Zambelli - @davide_zamby
Roberta Bomé - @notonlymama

Per il sostegno concreto
Gadotti Giovanni Idraulico - Trento
Dorigatti Auto Snc - Trento
Thomas Minati - Trento
Tabacchi e Edicola Barcatta Oskar - Trento
4^B Scuola Nino Pernici - Istituto Comprensivo Riva 1 con insegnante Massimiliana Covati - Riva del Garda
Motoclub Polizia di Stato Sez Primiero
Caliari Fiori - Rovereto
Piscina Comunale Rovereto 2001 Team - Rovereto
Circolo Burraco Trento
SAIT - Trento
Panificio Sosi - Trento
Panificio Dalprà - Trento

Pigiama Run Trento 2023 - Arrivederci al prossimo anno

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

ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI TRENTO

Cari Auguri a tutti e a tutte voi
e alle vostre famiglie,
che il Natale e il Nuovo Anno
vi portino quiete, calore e luce.

Diamo luce alla speranza

NATALE SOLIDALE LILT

Hai mai provato la sensazione bellissima di fare qualcosa di speciale per qualcuno, sperando di essere davvero d'aiuto?

Insieme possiamo far sentire il calore del nostro abbraccio
a chi ne ha più bisogno.
Sostieni LILT e i servizi in aiuto ai pazienti oncologici.

Credi nell'aiuto che puoi dare.

Per donazioni:
IBAN: IT 65 V 02008 01802 000081400501 con causale N2023

Grazie!