

OBIETTIVO SALUTE



N° 72 - MAGGIO 2026

Prevenzione
Codice Europeo
contro il Cancro

Pigiama Run
per l'inclusione dei
bambini ammalati

Sensibilizzazione
Le Campagne Nazionali
di primavera

Territorio
Anniversari
e nuovi servizi

www.lilttrento.it



ONE HEALTH

un'unica salute: umana, animale e ambientale

CARE AMICHE, CARI AMICI,



È notizia di questi giorni un risultato eccezionale per il mondo dell'oncologia, mai accaduto in passato. L'Australia ha azzerato per la prima volta i casi di tumore della cervice uterina tra le ragazze sotto i 25 anni, grazie al vaccino HPV introdotto, primo nel mondo, nel 2007.

Un risultato che ci fa ben sperare e, senza scivolare nel facile ottimismo, riflettere sulla reale efficacia delle azioni di prevenzione che oggi vanno al di là del puro aspetto medico e diventano scelta culturale, sociale e collettiva.

Ho sempre pensato, in quanto medico, che la mia attività non si esaurisse tra le mura dell'ambulatorio

ma comprendesse l'impegno e la responsabilità di informare e sensibilizzare ciascuno sui temi della salute, per la quale i primi ad esserne responsabili siamo noi stessi. La prevenzione oncologica è educazione e informazione, presenza nella comunità e sul territorio, nelle scuole, nei Comuni, è buone abitudini in famiglia. È adesione ad uno stile di vita che protegga la salute della persona nella sua interezza. In Lilt abbiamo fatto nostro questo concetto, sviluppando un'idea di salute che man mano, nel tempo, è evoluta e si è ridefinita in una visione sempre più ampia. Ce lo illustra chiaramente il modello "One Health" che sta segnando un tracciato, sta rivedendo i confini e i contenuti per la sanità in tutto il mondo. La World Health Organization (Organizzazione Mondiale della Sanità) lo definisce come un approccio che mira a equilibrare in modo sostenibile la salute di esseri umani, animali, ambiente ed ecosistemi, strettamente interdipendenti.

Che integra le conoscenze e le competenze di specia-

listi vari (medici, veterinari, farmacisti, scienziati ambientali, economisti, sociologi, associazioni di pazienti e molti altri) per assicurare il benessere di tutti. Allo stesso tempo, società e istituzioni acquisiscono le conoscenze necessarie a generare azioni concrete a sostegno della salute.

L'oncologia non può prescindere da tali indicazioni che, per chi come noi si dedica, tra il resto, alla prevenzione, sono di particolare ispirazione. Sana alimentazione, attività fisica regolare, esposizione al sole protetta, non fumare - queste le semplici regole quotidiane di prevenzione che sempre ricordiamo, che evidentemente richiamano all'importanza di vivere in un ecosistema non degradato: con aria pulita e senza sigarette abbandonate ad inquinare, con un'atmosfera che renda i raggi solari meno violenti, ecc. Non si trascuri inoltre il valore di adottare modelli alimentari sostenibili che prevedano frutta e verdura locale e di stagione, legumi, cereali integrali, olio Evo, secondo la Dieta Mediterranea, con

l'aggiunta di prodotti fermentati che tanto migliorano il nostro microbiota, con effetti positivi sul sistema immunitario e sul metabolismo.

La stessa apertura adottiamo in Lilt per avvicinarci alle persone che a noi si rivolgono, in particolare ai pazienti e ai loro familiari. Crediamo fortemente nell'importanza di prendersi cura della persona nella sua interezza, riconoscendone i bisogni emotivi, sociali e relazionali che accompagnano la malattia.

Questo è lo stile del nostro operare quotidiano, questa la responsabilità che sentiamo. E siamo grati a chi la comprende, la apprezza, la condivide come Volontario e Volontaria, la sostiene come donatore o donatrice. Grazie.

Mario Cristofolini
Presidente

OBIETTIVO SALUTE notiziario di LILT TRENTO

Direttore Responsabile:
Maria Concetta Mattei

A cura di:
Mario Cristofolini, Valentina Cereghini
Cinzia Villotti

Redazione:
Corso 3 Novembre 134, 38122 Trento

Grafica:
"Kreami" di Paoli Silvia - Tre Ville (TN)

Stampa:
Nuove Arti Grafiche - Trento

Iscrizione al ROC n° 22198 del 20/4/2012

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 fisioterapia, 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@liltrento.it - t. 0461.922733 - www.liltrento.it - f 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

Salute

One health – il nuovo approccio

Riflettere sulle proprie convinzioni, ragionare sui propri valori e comportamenti è fondamentale per crescere ed evolversi, senza tradirsi. È quanto fa anche Lilt Trento, per garantire accoglienza e attenzione idonee per tutte quelle persone che le si rivolgono. Un approccio personalizzato, che vuole considerare la persona nella sua completezza di corpo, mente, emozioni e relazioni, superando la visione limitata alla malattia o al bisogno specifico. Il raffronto con lo schema One Health diventa quindi occasione di ispirazione per mantenere viva l'attenzione e di stimolo per un ragionamento più aggiornato ed attuale.

Sviluppatosi in anni recenti, il modello **One Health**, cioè **Una Sola Salute**, promuove una collaborazione interdisciplinare tra figure medico-sanitarie e tecniche, come medici, veterinari, ecologi, economisti, sociologi, ecc., per affrontare minacce alla salute e mettere in campo azioni di prevenzione e protezione. Si basa sul riconoscimento che la salute umana, la salute animale e la salute dell'ecosistema siano legate indissolubilmente. In particolare l'attenzione è orientata ai campi della zoonosi studiando le malattie trasmesse dagli animali all'uomo, dell'antibiotico-resistenza per ridurre l'uso di antibiotici, della sicurezza alimen-

tare per garantire filiere sane dal campo alla tavola, della salvaguardia ambientale monitorando i cambiamenti climatici e proteggendo la biodiversità e gli ecosistemi.

Tale approccio è oggi validato dalle più importanti autorità in ambito sanitario, organizzazioni internazionali come l'OMS Organizzazione Mondiale della Sanità, la FAO Food and Agriculture Organization, l'EFSA European Food Safety Authority, la Commissione Europea; in Italia l'approccio è integrato nei piani di prevenzione nazionale del Ministero della Salute italiano e dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

È una visione olistica di un modello sanitario basato sull'integrazione di discipline diverse che è antica e al contempo attuale. Già nel diciannovesimo secolo il concetto di "medicina unica" era comunemente accettato, così come le ricerche collaborative fra veterinari e medici. Nei decenni successivi questo modello cadde nel dimenticatoio, per essere poi ripreso di fronte alle minacce infettive degli anni Duemila (influenza aviaria, Covid). Negli anni più recenti, il concetto di "una salute" si amplia alla salute dell'ecosistema in cui si vive. Negli ultimi 30 anni oltre 30 nuovi patogeni per l'uomo sono stati identificati, e il 75% ha avuto origine dagli animali.

Una interconnessione che si sta facendo via via più stretta con l'aumento della popolazione umana, che si espande sempre più sui territori venendo a più stretto contatto con gli animali. La facilità di spostamento favorisce la rapida diffusione di malattie e infezioni in tutto il mondo. Inoltre, l'occupazione e il consumo del suolo, unito al cambiamento climatico, favoriscono la diffusione di malattie trasmesse dagli animali e malattie trasmesse da vettori (zanzare, zecche, pulci).

Non c'è tempo da perdere, ricorda OMS Europa: «Molti dei problemi sanitari per cui un approccio One Health sarebbe importante non sono nuovi, e dureranno nel tempo, ma continuare ad affrontarli come si è sempre fatto non li risolverà.

Abbiamo bisogno di cambiare drasticamente il modo in cui affrontiamo questi problemi: fra le altre cose, con nuovi meccanismi di responsabilità, con più fondi, con flussi di lavoro dedicati e strutture gestionali semplificate»

È necessario cambiare da subito, adottare un'ottica di condivisione e comunanza e puntare sulla prevenzione olistica, che includa inquinamento e stili di vita, adottando l'approccio integrato "One Health" come strategia che guidi le scelte politiche e amministrative di governi e istituzioni, ma anche le azioni di ogni giorno di ciascuno, nel proprio quotidiano. È necessario per far fronte alle sfide presenti e future, per un'idea di salute che riguarda tutto il nostro mondo.



Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica



Ognuno di noi può fare molto per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore, perché sebbene alcune malattie siano legate a fattori non modificabili, come la predisposizione genetica, molte altre sono correlate allo stile di vita. Il seguire sane abitudini, quali non fumare, fare attività fisica, preferire un'alimentazione corretta, stare al sole con le giuste attenzioni ed evitare le lampade UV, ridurre l'esposizione ad un ambiente non pulito e malsano, può ridurre del 40% la probabilità di sviluppare tumori. La **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica** celebrata da LILT in tutta Italia (21 - 29 marzo) torna a mettere in evidenza questi temi, affinché ognuno sappia come prendersi cura del-

la propria salute e si attivi per stare bene oggi e anche domani. L'alimentazione è forse l'argomento più discusso da molti, spesso anche più sottovalutato per la sua normalità e quotidianità, perché "molto già si sa". Rimane però particolarmente incisivo per la salute, poiché il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate, come segnala l'OMS. Basti pensare, per esempio, che un elevato consumo di carni lavorate (wurstel, lucanica, insaccati) è correlato allo sviluppo del tumore del colon-retto, mentre i cibi iper-salati o conservati in salamoia possono condurre al tumore allo stomaco, perché si irrita la mucosa gastrica e si altera la risposta immunitaria. Si

rinnova il riconoscimento del valore della Dieta Mediterranea, alla cui base si trovano il consumo di alimenti freschi e stagionali (in particolare fibre, frutta e verdura), l'equilibrio nutrizionale, la varietà dei cibi e la semplicità delle preparazioni. Elemento simbolo di questo modello è l'olio extravergine di oliva, prezioso alleato per il benessere dell'organismo grazie alle sue proprietà nutritive e organolettiche protettive. Per questo scelto da LILT quale alimento rappresentante la SNPO e proposto, in quell'occasione, presso gli stand informativi organizzati dai Volontari in molte piazze sul territorio trentino.

Stanno entrando nelle abitudini quotidiane anche i cibi fermentati, preziosi alleati della salute dell'intestino. Fra questi ci sono lo yogurt, il kefir, i crauti fermentati, ma anche alimenti di origine asiatica come il miso, il tempeh o la bevanda kombucha. Questi cibi aumentano la diversità dei microbi nel microbiota intestinale, in cui risiede il 70% delle cellule immunitarie, migliorando il metabolismo e riducendo l'infiammazione. In generale migliorano la digestione perché producono enzimi che rendono alcune proteine più digeribili.

Le scelte alimentari sono tra le cause scientificamente riconosciute dell'aumento di casi di obesità e sovrappeso che,

a loro volta, sono tra i fattori di rischio per malattie croniche degenerative, malattie cardiovascolari, cancro e diabete.

La malnutrizione per eccesso è causata dall'esagerato consumo di zuccheri e sale, grassi, carni rosse e salumi, soft drink e bevande zuccherate o dolcificate con edulcoranti artificiali.

Incidono anche gli alimenti ultraprocesati che hanno davvero scarso valore nutrizionale e contengono additivi (acrilamide) e edulcoranti (aspartame, sucralosio) dannosi per la salute. Gli ultraprocesati sono alimenti riconoscibili dalla presenza, tra gli ingredienti, di cinque o più elementi composti industrialmente tra i quali dolcificanti, oli idrogenati, caseina, siero di latte, e si trovano in: snack confezionati, bevande zuccherate, fast food, pasti pronti, carni lavorate, cereali per la colazione zuccherati, yogurt aromatizzati, prodotti da forno confezionati, condimenti con additivi, gallette e fette biscottate. Il danno nel consumo di tali prodotti può ricadere non solo sul benessere della persona ma anche sull'equilibrio dell'ambiente, se si considerano gli aspetti legati alle fasi di lavorazione, trasformazione, confezionamento e distribuzione, quali emissioni gas serra, uso del suolo, produzione di rifiuti (per esempio materiali e plastiche di imballaggio), consumo energetico e idrico.

Nel rapporto tra salute, alimentazione e sostenibilità emerge per esempio come alcuni sistemi di produzioni intensive hanno impatti ambientali significativi.

L'approccio "One Health" guida l'analisi della dieta alimentare definendola sana se, oltre a fornire elementi chiave per la nutrizione, tiene conto di come gli alimenti sono prodotti, distribuiti e consumati. Promuovere una corretta alimentazione significa quindi non solo prevenire, ma anche recuperare un

rapporto più consapevole con il cibo, con il territorio e con la convivialità, aspetti che coincidono positivamente sulla qualità della vita.

La SNPO non vuole essere solo un appuntamento in calendario. È di fatto un invito concreto ad adottare scelte mirate, a partire dall'alimentazione e dall'attività fisica - pilastri della prevenzione primaria - ed estendendole ad ambiente, clima, biodiversità, per costruire una società e un mondo più sani.



DATI

I dati AIRTUM recentemente presentati al Ministero Salute valutano 362.000 nuove diagnosi (55% uomini, 45% donne) nel 2025, stimando il numero in diminuzione nei prossimi anni sia per la decrescita demografica della popolazione italiana, sia per la diminuzione dei nuovi casi negli uomini.

In Trentino si registrano ogni anno 3.470 nuovi casi di tumore (53% uomini, 47% donne).

Negli uomini il tumore più frequente è quello alla prostata (23,7%, in media 436 nuovi casi/anno), seguito da quello al polmone (196), alla vescica (179), al colon retto (174). Nelle donne prevale il tumore alla mammella (30%, in media 489 nuovi casi/anno), seguono quello al colon retto (139), al polmone (108) e i melanomi della pelle (102).

In linea con la casistica nazionale.

I dati del Registro Tumori di Trento, la cui elaborazione arriva al 2021, mostrano una riduzione progressiva della probabilità di ammalarsi di tumore (tasso di incidenza standardizzato per età). Così come tende a diminuire anche il dato di mortalità: - 33% negli uomini e - 20% nelle donne. Pur se, ogni anno, in media sono 725 i maschi e 644 le femmine che muoiono a causa di un tumore.

In aumento la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi per molti tipi di tumore. In Provincia di Trento nel 2022 risultano vive circa 11.600 persone con una diagnosi di tumore nei 5 anni precedenti, pari al 2% circa della popolazione trentina. La sfida rimane quella di continuare ad investire in prevenzione, promuovendo stili di vita sani e incentivando l'adesione agli screening gratuiti Asuit di diagnosi precoce oncologica.

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

Il Codice Europeo Contro il Cancro 2026 comprende 14 raccomandazioni, basate su dati comportamentali personali, fattori ambientali e medici, e definisce una "tabella di marcia" per ridurre il rischio di cancro, sfatare i luoghi comuni, migliorare il benessere della popolazione.

Per la prima volta il documento è concepito non solo per il pubblico ma anche per i responsabili politici, con sollecitazioni a tutela della popolazione. È indicativo notare che il Codice porta il tema del tabagismo nei primi due punti, a voler evidenziarne l'incidenza dannosa sulla salute.

- Fumo**
Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco o prodotti del fumo elettronico. Se fumi, cerca di smettere.
- Esposizione al fumo passivo**
Tieni la casa e l'auto libere dal fumo di tabacco.
- Sovrappeso e obesità**
Adotta misure per evitare o gestire il sovrappeso e l'obesità:
 - Limita gli alimenti altamente calorici, gli zuccheri, i grassi e il sale.
 - Limita le bevande ad alto contenuto di zuccheri. Bevi principalmente acqua e bevande non dolcificate.
 - Limita gli alimenti ultra-processati.
- Attività fisica**
Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto/a.
- Alimentazione**
Consuma cereali integrali, verdura, leguminose e frutta come parte importante della tua dieta quotidiana. Limita le carni rosse ed evita le carni processate.
- Alcol**
Evita le bevande alcoliche.
- Allattamento al seno**
Allatta il più a lungo possibile.
- Esposizione al sole**
Evita un'eccessiva esposizione al sole, in particolare nei bambini. Usa protezioni solari. Non utilizzare mai i lettini solari.
- Fattori cancerogeni sul luogo di lavoro**
Informati sui fattori cancerogeni sul luogo di lavoro e chiedi al tuo datore di lavoro di mettere in atto le tutele del caso. Segui sempre le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul luogo di lavoro.
- Gas radon negli ambienti chiusi**
Informati sui livelli di gas radon nella tua zona consultando una mappa del radon locale. Rivolgiti a professionisti per misurarne i livelli nella tua abitazione e, se necessario, ridurli.
- Inquinamento atmosferico**
Adotta misure per ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico:
 - Utilizzando i trasporti pubblici e spostati a piedi o in bicicletta invece di utilizzare l'auto
 - Scegliendo itinerari a traffico ridotto quando ti sposti a piedi o in bicicletta o fai attività fisica
 - Mantenendo la casa libera dal fumo evitando di bruciare materiali come carbone o legna
 - Sostenendo politiche che migliorano la qualità dell'aria.
- Infezioni cancerogene**
 - Vaccina ragazze e ragazzi contro il virus dell'epatite B e il papillomavirus umano (HPV) all'età raccomandata nel tuo paese.
 - Partecipa ai test e al trattamento dei virus dell'epatite B e C, del virus dell'immunodeficienza umana (HIV) e dell'*Helicobacter pylori*, come raccomandato nel tuo paese.
- Terapia ormonale sostitutiva**
Se dopo una discussione approfondita con i tuoi professionisti sanitari di riferimento decidi di ricorrere a una terapia ormonale sostitutiva (per i sintomi della menopausa), limitane l'uso alla durata più breve possibile.
- Programmi organizzati di screening per il cancro**
Partecipa ai programmi organizzati di screening per il cancro, come raccomandato nel tuo paese, per:
 - Cancro all'intestino
 - Cancro al seno
 - Cancro al collo dell'utero
 - Cancro ai polmoni.

Volontariato

Formazione continua per crescere

Maggio è stato un mese interessante per i 251 Volontari e Volontarie Lilt, distribuiti su tutto il territorio della provincia di Trento, perché ha ospitato uno dei momenti di formazione organizzati dall'Associazione.

In un momento storico in cui tutto scorre a volte troppo velocemente, in cui si ha sempre meno tempo per l'ascolto e la riflessione, la giornata trascorsa insieme ha voluto offrire uno spazio di meditazione, personale e condivisa, sul significato dell'accogliersi a vicenda,

sfruttando le diversità e i cambiamenti come risorse e opportunità. Consapevoli che in Associazione ognuno offre il proprio contributo come può, con etica, costanza e senso di appartenenza, guidati dagli psicologi Lilt si è ragionato sull'importanza di conoscere se stessi per aiutare più efficacemente gli altri, in una relazione di servizio che porta, nell'incontro con l'altro, ad incontrare sé.

Il Volontariato è un continuo work in progress e alle persone che, giorno per giorno, riconfermano tale

impegno, Lilt pensa importante offrire strumenti idonei a favorire questa esperienza, che possa essere vissuta nel modo più soddisfacente possibile. Gli argomenti della formazione permanente dei Volontari vengono programmati quindi per dare ad ognuno una piccola "cassetta degli attrezzi" che si rivela molto utile anche nel quotidiano di ciascuno, sviluppando competenze e sensibilità, aprendo a esperienze nuove, riscoprendo valori. Con una ricaduta positiva anche per la comunità in

cui i Volontari Lilt operano e anche per le persone – ammalati e no – con cui entrano in relazione. I Volontari Lilt sono operatori di solidarietà quando accompagnano un paziente alle terapie, ascoltano un familiare preoccupato, accolgono la persona alla visita medica, offrono un libretto sulla prevenzione, entrano in una classe scolastica, raccolgono fondi a sostegno di tutti i servizi Lilt. Solidarietà che si alimenta e cresce in qualità quando il volontariato è formato e consapevole.

Prevenzione

Giornata Mondiale Senza Tabacco 2026

Il 31 maggio di ogni anno si celebra la **Giornata Mondiale Senza Tabacco**, ricorrenza indetta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e promossa da Lilt in Italia per mettere in luce il tema della lotta al tabagismo.

Fumare è la causa di malattia e di morte che più si può evitare: dati recenti riportano una correlazione dell'85-90% tra il fumo e lo sviluppo di tumore al polmone (Airtum 2022-2023). Il fumo viene inoltre associato ad altre malattie oncologiche: a cavo orale e gola, esofago, pancreas, colon, vescica, prostata, rene, seno, ovaie e alcune leucemie. Lilt non può rimanere indifferente quando arriva l'appuntamento

annuale di fine maggio e anche al di fuori di questa Campagna continua ad adoperarsi per la prevenzione. Risulta sempre più importante anche mettere il focus sui prodotti alternativi alle sigarette tradizionali: di tendenza e usati perché si crede siano meno dannosi e possano aiutare a disabituarsi al fumo.

In verità molti studi dimostrano che pur avendo un rischio cancerogeno ridotto in quanto mancano di combustione sono tutti strumenti dannosi per la salute, per esempio per le componenti chimiche e sintetiche che ne caratterizzano profumazioni e gusti. Sigarette elettroniche, sigarette a tabacco

riscaldato, sacchetti con sali di nicotina, ma anche i più classici sigari, le pipe o le sigarette rollate spesso rafforzano anche una gestualità e un'abitudine, per cui non aiutano a smettere e portano ad iniziare a fumare chi non lo fa. Da alcuni anni l'Associazione prova a parlare del tema del fumo e di un sano stile di vita più in generale soprattutto ai più giovani e ai bambini, perché con linguaggi e canali adeguati possano sentirsi coinvolti davvero in prima persona.

Lilt porta nelle scuole il progetto di educazione alla salute "Agenti 00Sigarette" per le classi quarte della scuola primaria e propone percorsi specifici

di formazione per insegnanti. ("Guadagnare Salute con LILT" – corso accreditato IPRASE).

Il tema della dipendenza da nicotina è molto complesso: sono in campo aspetti sociali, educativi, emotivi, psicologici, e situazioni familiari e per questo Lilt è attiva anche per aiutare chi vuole smettere di fumare con percorsi individuali basati su un approccio motivazionale, con la guida di un professionista psicologo. Le persone ormai lo sanno che fumare può causare perfino la morte, ma non per questo si può smettere di parlarne e di tenere alta l'attenzione, per promuovere giorno dopo giorno un vero cambiamento.

Pigiama Run 2026

È un'edizione speciale quella della **Pigiama Run 2026** che sta arrivando. Speciale perché l'evento a Trento festeggia i 5 anni e soprattutto per il progetto a cui essa sarà dedicata.

La Pigiama Run è una corsa/camminata non competitiva a scopo benefico, che si svolge in contemporanea in 30 città in Italia, organizzata dalle Lilt locali. In tutto il mondo il mese di settembre è dedicato al Gold Ribbon ovvero alla sensibilizzazione sui tumori pediatrici: la Pigiama Run 2026 si svolge **venerdì 18 settembre** e la finalità dell'evento è proprio il sostegno di servizi e attività per i bambini ammalati oncologici.

A Trento quest'anno si corre per la realizzazione di un libro ed un cartoon per raccontare la malattia oncologica a bambini e

bambine che convivono con un bimbo che ha un tumore. Per aiutare compagni di scuola, fratelli, cuginetti, amici a comprendere quali possono essere necessità, comportamenti, reazioni emotive dell'amico ammalato, e per dare loro un aiuto nel leggere le proprie emozioni. Questo progetto vuole favorire l'inclusività in situazioni di malattia oncologica pediatrica e creare un ambiente più consapevole e disponibile per i bambini ammalati. Sarà realizzato in collaborazione con Edizioni Centro Studi Erickson e il corso IFTS Cartoon Artist dell'Istituto Artigianelli di Trento. È qualcosa di nuovo per la Lilt trentina, che risponde però ai valori che già pratica: quelli di ascolto, accoglienza della persona nella sua inte-

rezza, cura che vada oltre la terapia. È qualcosa che aiuta a sensibilizzare, ma ha anche uno scopo di utilità concreta, in aiuto a chi vuole capire come comportarsi con i bambini ammalati e in aiuto ai bambini stessi perché si possano sentire maggiormente compresi.

La Pigiama Run, che ogni anno vede crescere il numero dei partecipanti e le emozioni di chi la vive, è diventata per molte persone un evento molto atteso, un momento caratterizzato da condivisione, solidarietà e colori. Come si può capire dal nome dell'evento, per partecipare è richiesto qualcosa di davvero particolare: indossare un pigiama o una camicia da notte, per mostrare vicinanza proprio ai bambini ammalati che devono stare in pigiama

tutto il giorno. Ad ogni edizione anche a Trento si è liberata la fantasia dei moltissimi partecipanti, con sfilate di unicorni, vestaglie a scacchi rossi e blu, pantaloni con gli orsetti o con i cieli stellati. L'appuntamento è fissato per venerdì 18 settembre 2026, ad ora del tramonto, con partenza e arrivo in Piazza delle Donne Lavoratrici e un percorso di circa 4 km nel centro di Trento. Come negli scorsi anni, nel quartiere Le Albere sarà allestito il Village per trascorrere assieme i momenti prima e dopo la corsa con musica e intrattenimento.

Iscrizioni a partire da luglio sul sito www.pigiamarun.it/trento

Ci vediamo il 18 settembre, in pigiama!



Allo screening mammografico ti accompagniamo noi

Da qualche settimana anche nelle Valli Giudicarie, Rendena e Giudicarie Esteriori è attivo il **Servizio di Accompagnamento allo screening mammografico**. Le donne che ricevono l'invito allo screening mammografico possono raggiungere l'ambulatorio dell'Azienda Sanitaria di Trento comodamente accompagnate con un pullmino organizzato dai Volontari Lilt. Una volta a Trento, le signore trovano i mammografi a loro riservati e possono in breve fare rientro in Valle. Insieme alla lettera di ASUIT che riporta l'appuntamento per l'esame, la signora riceve una comunicazione Lilt con i recapiti a cui telefonare per richiedere l'accompagnamento, nel pieno rispetto della privacy di ognuna. L'obiettivo di tale Servizio è significativo: favorire l'adesione e l'accesso a

questo esame approfondito, gratuito, realizzato con macchinari di alta precisione, che ha un ruolo fondamentale nella diagnosi precoce del tumore al seno. A fronte del disagio di raggiungere il capoluogo lontano, della mancanza di un mezzo proprio o di dover dipendere dai mezzi pubblici, anche in considerazione della preoccupazione o paura con cui a volte si affrontano questi esami, Lilt ha pensato a questo servizio per comodità logistica ma anche quale occasione di condivisione, compagnia, supporto reciproco.

Per informazioni: **Delegazione LILT "Valli Giudicarie e Rendena"**, tel. 0465.322000, delegazionejudicarie@lilttrento.it. Il servizio è riservato alle donne che ricevono invito alla mammografia ASUIT ed è disponibile anche

nelle Delegazioni LILT del Primiero-Vanoi (sede LILT di Imer), nelle Valli di Fiemme e Fassa (sede LILT

di Cavalese), nelle Valli di Non e di Sole (sede LILT di Cles). Recapiti sul sito www.lilttrento.it



HPV Papilloma Virus – nuova brochure

Arricchire la proposta informativa sui temi della prevenzione significa mettere a disposizione uno strumento in più a tutela della salute. Informazioni scientificamente corrette, complete, chiare, adeguate all'età del lettore, sono una fonte di stimolo per crescere in consapevolezza e fare le scelte migliori per sé e per i propri cari.

La nuova brochure Lilt

"HPV – Papilloma Virus" va proprio in questa direzione: offrire i contenuti più significativi su un tema di cui si parla ancora poco ma che è diventato imprescindibile dal punto di vista oncologico, e non solo. È un argomento, quello dell'HPV, che tocca tutte le età e che, pur partendo da considerazioni medico-sanitarie, si estende all'ambito sessuale, relazionale ed educativo.

Proprio perché legato a questo, è fondamentale che sia affrontato fin da giovanissimi, per imparare a gestire i primi sentimenti, esprimersi con un linguaggio anatomico corretto anche davanti a un medico, imparare il rispetto e il consenso, promuovere una sessualità responsabile rispetto alle infezioni sessualmente trasmissibili, conoscere le figure e le strutture sanita-

rie di riferimento sul proprio territorio.

Fanno parte della collana di pubblicazioni Lilt per la prevenzione i libretti sui temi: alimentazione, esposizione al sole, tabagismo, tumore seno, tumori maschili: tutti disponibili gratuitamente scrivendo a prevenzione@lilttrento.it o presso le Sedi LILT.

Delegazioni

Nuova sede e nuovo servizio fisioterapia - Imer

È un momento di grande attività per le Volontarie e i Volontari della Delegazione LILT Primiero – Vanoi, che da poco tempo hanno trasferito la sede a Imer, in Via Nazionale 11 (tel. 0439 725322, delegazioneprimiero@lilttrento.it). Non solo hanno incontrato la comunità e le istituzioni, sabato 16 maggio, per un momento inaugurale di incontro e di apertura. Ma anche, con la disponibilità dei nuovi spazi, hanno potuto avviare un nuovo servizio davvero utile per i pazienti oncologici della zona: la Riabilitazione Fisioterapica e trattamento del linfedema. Le fisioterapiste Lilt specializzate in ambito oncologico intervengono sulle fastidiose e dolorose, a volte invalidanti, conseguenze della terapia o chirurgia oncologica, quali per esempio cicatrici che faticano a riassorbirsi, movimenti limitati. Può accadere anche che si manifesti linfedema ad una parte del corpo toccata dalle terapie, con un addensamento di liquidi che causa gonfiore ma

che può essere attenuato con massaggi drenanti e riabilitazione vascolare. Presso la sede LILT è offerto proprio questo tipo di sollievo: dopo un primo incontro di orientamento con il fisioterapista, si decide il percorso di terapia da seguire, personalizzato e adeguato alle esigenze di ciascun paziente.

incontro di orientamento con il fisioterapista, si decide il percorso di terapia da seguire, personalizzato e adeguato alle esigenze di ciascun paziente.



Delegazioni

Corso di yoga per pazienti – Borgo Valsugana

Per gli ammalati oncologici in cura o nel periodo post terapie, lo yoga rappresenta una disciplina molto utile che, integrando posture dolci e respirazione consapevole, agisce

a livello fisico, emotivo e mentale per ridurre la fatica, l'ansia, i dolori. Migliora, in generale, la forza muscolare, la qualità del sonno, rilascia le tensioni, incidendo positivamente

sulla qualità di vita. Ecco perché la Delegazione LILT Bassa Valsugana e Tesino torna a proporre nelle proprie zone i corsi per i pazienti, organizzati in brevi percorsi e piccoli

gruppi, adatti a tutti. Per conoscere l'avvio dei prossimi corsi rivolgersi alla sede della Delegazione LILT a Borgo Valsugana, tel. 0461.757409, delegazioneborgo@lilttrento.it

Delegazioni

30° Anniversario – Cles

Quanti sono 30 anni per una Delegazione LILT? Sono davvero tanti se si pensa all'impegno concreto continuativo, allo spirito di servizio, al valore di solidarietà che l'hanno animata fino ad oggi. È questo il traguardo raggiunto dalla Delegazione "Valli di Non e di Sole", con sede a Cles. I Volontari e le Volontarie della zona si sono alternati in questo

lungo tempo, forti di una formazione continuativa e aggiornata, per portare i contenuti dell'Associazione a disposizione della propria comunità, sia in tema di prevenzione ed educazione alla salute, con l'organizzazione di numerosi incontri informativi con specialisti, sia sotto forma di organizzazione di visite mediche (cute/nei, urologiche) di

diagnosi precoce. L'attenzione si è però rivolta anche ai pazienti oncologici, dedicando loro il servizio di agopuntura per alleviare le conseguenze fisiche (nausea, vampate) ed emotive (insonnia, ansia) delle terapie, e corsi di ginnastica riabilitativa varia (yoga, acquagym, ecc.). Un traguardo, questo dei 30 anni, che è di stimolo a proseguire

nell'impegno quotidiano, rafforzando quella disponibilità all'ascolto che fa della Delegazione LILT un punto di riferimento per la popolazione. I Volontari e le Volontarie invitano a conoscere l'Associazione. La sede è a Cles, in Via Lorenzoni 27, tel. 0463 625223, delegazionecles@lilttrento.it (orari: martedì 9-11, giovedì 15-17).

GRAZIE A CHI CI HA AIUTATO

Per l'organizzazione di eventi per LILT

Azzurra Ostuni, per "Cancro, Curcuma e Caffè"
Filodrammatica S. Ermete - Calceranica al Lago
Circolo Tennis Tione
Mario Tomaselli e Circolo dell'Amicizia di Castel Ivano
Gruppo Donne Terragnolo
Mirella Liotto per mostra "Resilienza colorata"
Famiglia Chiusole per camminata Isera

Per il sostegno concreto

Lunelli Marcello e gruppo dipendenti e pensionati Ferrari f.lli Lunelli S.p.A.
A.M.S. Trento
Trentino Solidale - Trento
A.P.S.P. Casa Mia - Riva del Garda
Istituto Arcivescovile - Trento
Cassa Rurale Alta Valsugana
Cassa di Fassa Primiero Belluno
Calliari Fiori - Volano
Avv. Lorenza Cescatti - Rovereto
Gruppo Sassolini Felici - Rovereto
ITAS Mutua - Trento

Per la collaborazione continuativa

Piscina Comunale Rovereto
Smart Lab - Rovereto
Associazione E.M.M.A - Rovereto

Per la Marcialonga Stars

Presidenza e Comitato organizzatore Marcialonga - Predazzo
Gruppo Sciatori e Scuola Alpina della Guardia di Finanza - Predazzo
ASAT - Ass. Albergatori e Imprese Turistiche P.A.T.
Buonristoro Vending Group - Trento
Gruppo Cassa Centrale Banca - Trento
Cristoforetti Petroli - Trento
Eurostandard - Tesero
La Sportiva - Ziano di Fiemme
Moschen Laura e Famiglia - Trento
La Voce delle Donne APS - Cavalese
Lions Club Fiemme e Fassa - Cavalese
Paolo Malfer - Trento
Multipli Arcese Spa - Trento
New Wave Italia - Codogno
Risto 3 - Trento
SAIT Coop - Trento
Vigili del Fuoco di Pozza di Fassa
Tipografia Tonelli - Riva del Garda

I TESTIMONIALS: Marco Albarello, Antonella Bergamo, Antonella Confortola, Alessandro Fronza, Sergio Martini, Antonio Molinari, Francesco Moser, Ignazio Moser, Franco Nones, Claudia Paolazzi, Gilberto Simoni, Don Franco Torresani, Renato Travaglia, Jonathan Wyatt, Cristian Zorzi

Per sede e inaugurazione Del. Primiero e Vanoi

Verde Primiero – Mezzano
CFP ENAIP di Primiero
Coop Imer
Bar Obber – Imer
Angelani Silvano – fotografo
Tipografia Leonardi – Imer
Comune di Imer
Comune Primiero San Martino di Castrozza
Comunità di Primiero
Elisa Faoro – Presentatrice

Cancer Survivors Day

Cancer Survivors Day Trento, al mattino di sabato 20 giugno.

Torna l'appuntamento LILT per celebrare la vita con una sessione di yoga collettivo, dedicato a chi ha superato il percorso oncologico ma aperto a tutti e tutte: pazienti in cura e dopo, familiari, amici, caregiver, persone che si sentono vicine.
Per informazioni, contattaci: info@lilttrento.it, 0461.922733
o seguici sui social e sul sito www.lilttrento.it

TU SCRIVI 01457220224
NOI RISPONDIAMO ascolto, protezione, cura



Campagna 5x1000

01457220224

il codice fiscale LILT

nella tua dichiarazione dei redditi
per dare risposte concrete
ai pazienti e alla comunità

Ognuno nella propria dichiarazione dei redditi
può destinare il 5x1000 a favore delle organizzazioni non profit.

È GRATUITO: il contribuente non spende nulla perché è lo Stato che rinuncia
a questa parte delle imposte e le destina all'ente scelto

RISPETTA LA PRIVACY: nessuno potrà sapere a quanto ammonta il 5x1000 di ciascuno
e quindi i suoi redditi e nessuno saprà qual è l'ente beneficiario scelto

È DIVERSO DALL'8X1000 che prevede destinatari diversi, si possono fare entrambe le scelte

Per donare il 5x1000 a

LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento ETS - OdV
scrivi il codice fiscale 01457220224 nello spazio "sostegno del volontariato..." e firma;
oppure segnala la tua volontà al commercialista o al CAF.

Anche chi non presenta la Dichiarazione dei redditi può donare il 5x1000 a LILT, utilizzando la scheda allegata alla Certificazione Unica (CU), al Modello 730 o al Modello Redditi Persone Fisiche (ex Unico).