Genn. 2017_Gennaio 2017 28/12/16 12:37 Pagina 1

Felice Anno Nuovo 2017

ANVOLT INSIEME A TE NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA ONLUS
Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori

Più Prevenzione meno Cancro

Dona il tuo 5×1000 codice fiscale 07549830151

Poste Italiane S.p.A. Sped. in A.P. D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1 Comma 2 – LO/MI - ANNO 32 N° 1 Gennaio 2017

Intervista al prof. **Giovanni Alei** che ci parla dei tumori uro-genitali, che definisce come **"i nemici silenziosi dei maschi"**. Sono tra i primi posti nella classifica dei più diagnosticati nella popolazione italiana. **pag. 5**

Prosegue la **Vita di Associazione.** A **Novara** una diretta radiofonica con gli amici di Sms Radio, a **Brescia** banchetti di Natale con i nostri volontari. A **Trieste** due eventi targati Anvolt. **pag. 7**

il Presidente

«Cari amici, cominciamo il 2017 all'insegna del rinnovamento. Dello spirito, grazie ai tradizionali buoni propositi che accompagnano l'inizio dell'anno. Del corpo, dopo qualche giorno di (lasciatemelo dire, meritate) vacanze. Del nostro giornale, che avete tra le mani e che trovate leggermente mutato nei contenuti. Abbiamo deciso infatti, con il nuovo anno, di dare più spazio alle storie dei volontari, a chi cioè rappresenta il cuore pulsante di Anvolt e trascorre quotidianamente parte del suo tempo per portare avanti le attività dell'associazione. Cominciamo con la storia di Elvira, perché è rappresentativa del nostro mondo, dei rapporti di lunga durata che i volontari instaurano con quella che, dopo un po' di tempo, considerano una vera e propria famiglia. Elvira è con noi da 27 anni e abbiamo pensato, a ragione, che forse di storie da raccontare ne avesse. Di sicuro, a noi fa piacere dare spazio a chi da così tanto tempo fa parte della nostra bellissima realtà. Per il resto, non voglio far mancare i miei migliori auguri a tutti voi di buon 2017. Che sia un anno pieno di soddisfazioni e, soprattutto, sereno. Ricordatevi che Anvolt vi è sempre vicino in caso di necessità».

Osvaldo Prenti

Elvira, una vita con Anvolt Novara

Era il 1989, quando la giovane Elvira Marsico, di Barengo, vicino a Novara, trascorreva la sua vita come responsabile marketing di un'azienda di Castelletto Ticino. Senza pensare più di tanto al mondo del volontariato, che pure l'aveva da sempre attratta. Poi, come spesso capita anche nelle vite che sembrano più consolidate in una direzione precisa, qualcosa cambia completamente. Sul lavoro le certezze non sono più, d'improvviso, quelle di prima, e un annuncio della neona-

segue a pag. 2

Testimonianza

Cristina Chiabotto, showgirl ed ex Miss Italia: «Io per beneficenza ci metto la faccia, mi piace presenziare e, nel corso degli anni, ho dato la mia disponibilità a partecipare a numerose manifestazioni, anche vicine al mondo del volontariato. Per esempio, sono stata madrina di più di una serata di beneficenza a favore dell'Ospedale Sant'Anna di Torino, e la mia presenza è sempre stata apprezza da grandi e piccini. Nella mia vita professionale sono stata brava ma anche fortunata, ho vissuto un'avventura che mi ha cambiato la vita e fatto maturare velocemente, fin dai tempi di Miss Italia. Anche per questo so quanto è importante avere un grande equilibrio interiore. Te lo dà la famiglia, ma deve anche essere una cosa tua, che viene da dentro. Il mio è senza dubbio un lavoro privilegiato, che ti permette di fare e vedere molte cose, però questo è un mondo complicato e fittizio e devi avere delle basi solide. Anche per questo ho imparato ad apprezzare molto chi si dedica al volontariato».

RACCONTIAMO I NOSTRI VOLONTARI

Elvira, una vita con Anvolt Novara

segue da pag. 2

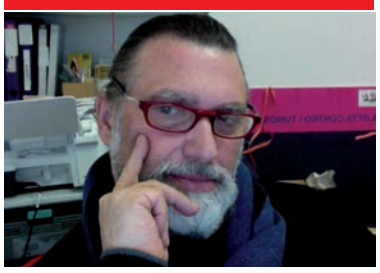
ta delegazione novarese dell'Anvolt, che cerca volontari che vogliano spendere parte del loro tempo a favore dei malati oncologici, colpisce oltre ogni previsione la mente di Elvira. Che si presenta nell'ufficio Anvolts, e ne rimane talmente colpita da rimanerci… 27 anni.

«È stato un vero proprio colpo di fulmine» ci racconta oggi Elvira «l'incontro col delegato di allora Renzo Venturi uno di quelli che ti cambiano la vita». L'empatia tra Elvira e il mondo Anvolt è totale e lei comincia a spendere tutto il suo tempo per i malati oncologici e per reperire fondi che potessero sostenere l'attività dell'associazione. «uno dei miei primi compiti è stato quello di telefonista» continua «per trovare le risorse indispensabili per tutto ciò che facciamo, anche se nel corso del tempo ho poi fatto un po' di tutto. Per questa causa mi sono resa sempre disponibile». La storia della delegazione racconta di un nuovo delegato per Anvolt Novara, il "mitico" Mario Brusati, ex partigiano, con il quale Elvira prosegue senza sosta, e altrettanta empatia rispetto al delegato precedente, la sua attività anticancro. Poi è la volta della delegata attuale, Stefania Civalleri, della quale, vista l'esperienza accumulata, Elvira diventa addirittura il braccio destro. «Lei dice che sono diventata una colonna portante dell'associazione locale» ride Elvira con una punta di orgoglio «ma io non mi sento tale. A me basta portare avanti con impegno quotidiano la nostra attività, senza ambizioni particolari» aggiunge tirando fuori una punta di umiltà che, forse, è l'ingrediente segreto di qualsiasi vero successo.

Le chiediamo poi quali siano la più ostica difficoltà e la più grande soddisfazione che l'attività di volontariato ti porti davanti. Ci risponde senza indugi che «la difficoltà maggiore è entrare in contatto diretto con la malattia, per esempio quelle volte che capita di fare un accompagnamento e non essere "protetti" dal filo del telefono, dietro al quale è più facile aprirsi ed essere spigliati. Incontrare dal vivo i pazienti oncologici» ci rivela «è un momento che richiede grande forza interiore e morale, spesso non facile da trovare. Per quanto riguarda le soddisfazioni, per fortuna non mancano, perché insieme con gli altri volontari aiutiamo un numero così grande di persone che i sentimenti di riconoscenza non mancano mai. Figuratevi quanti ne ho accumulati in 27 anni di militanza!». Elvira è, in definitiva, una vera e propria "macchina" di volontariato. In tanti anni sono stati pochissimi i giorni in cui non ci si è dedicata, e solo per un raffreddore o un'influenza che l'ha tenuta ai box. E poi sempre pronta a ricominciare.

Per chiudere le chiediamo quale sia il segreto per intraprendere, con così tanto

editoriale



Un rito quotidiano per il bene comune

Vi voglio parlare di un rito divenuto consuetudine presso i nostri uffici della delegazione milanese di Anvolt: l'abbraccio. Ogni mattina, i nostri volontari, operatori e malati hanno stabilito questa forma di terapia, un abbraccio reciproco, una forma fisica di manifestare tante sensazioni.

Ci sono mille tipi di abbracci: verso chi si ama, verso gli amici, le sorelle, i fratelli, le persone che non si vedono da anni, è il gesto primordiale di una mamma verso il bambino appena viene alla luce. Un abbraccio poi diffonde calore, affetto, amicizia e mille altre piacevoli sensazioni. E questo fin dalla notte dei tempi. Vi ricordate degli amanti di Valdaro? Un ritrovamento archeologico, risalente a oltre 6000 anni fa, di due scheletri - un uomo e una donna - abbracciati teneramente in un gesto d'amore.

Possiamo definire quella dell'abbraccio una nuova terapia? Non è certo, però si può affermare, con assoluta sincerità, che quando uno abbraccia o viene abbracciato si sente veramente bene sia a livello fisico sia psicologico. Una cosa del genere un potere terapeutico lo deve avere di sicuro. Porta con sé tanti benefici e soprattutto visibili: un stimolo per l'ossitocina per renderci più energici, ci rende più pazienti, libera la dopamina per l'allegria e il buon umore, e la serotonina, anti stressante e ansiolitico. Ancora, rafforza l'autostima ed è certamente anche un palliativo per affrontare un dolore, una carica per il sistema immunitario, un comunicatore di sensazioni. Tutte condizioni che ci fanno – e fanno sentire gli altri – bene.

Quello che vogliamo comunicare, con il rito dell'abbraccio, è la nostra disponibilità, la voglia di fare del bene agli altri, la positività verso il prossimo. Come asseriva il poeta Pablo Neruda "un abbraccio è staccare un pezzettino di sé per donarlo all'altro affinché possa continuare il proprio cammino meno solo". Questa frase è, soprattutto, un invito a chi la pensa come noi. *F/T*

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201

entusiasmo, la strada difficile del terzo settore. «Sarà banale» risponde «ma credo ci vadano semplicemente valori morali di solidarietà, serietà e dedizione a una causa. Valori che, forse, oggi si sono un po' persi. Vedo nei giovani di oggi poco entusiasmo per la vita e consiglierei, ad ognuno di loro, di trascorrere un periodo in una realtà come la nostra.

Per capire che, a volte, ci si perde dietro a cose senza valore, mentre si trascurano aspetti fondamentali della vita solo perché non sono quelli che siamo abituati a mettere sotto i riflettori».

Un vita dedicata al volontariato, quella di Elvira, un rapporto nato quasi per caso ma talmente lungo da essere definibile ormai un matrimonio felice.

«Non ho nessun rimpianto» ci rivela «perché la scelta di dedicarmi a tempo pieno ai malati oncologici è stata, probabilmente, la migliore che io abbia fatto nella mia vita». Un scelta sostenuta dal marito, con cui ha di recente festeggiato i 25 anni di matrimonio, e dalla figlia, della quale madrina di battesimo è stata niente meno che… Stefania, la delegata Anvolt di Novara.

«Questo basti per far capire» sottolinea Elvira «il clima che si respira in questa delegazione, di amicizia, e quanto sia profondo il mio legame con Stefania e le altre volontarie. Senza il quale non so se avrei mai raggiunto il traguardo dei 27 anni di presenza presso questa delegazione». 27 anni spesi bene, per una vita trascorsa al fianco di una buona causa. Ben fatto Elvira!

«Noi di Anvolt non lasciamo solo nessuno»

Stefania Civalleri è la delegata Anvolt nella città di Novara.

Qual è la situazione della delegazione novarese?

«Buona, perché, grazie al fatto che ci siamo rimboccati le maniche, anche i momenti di difficoltà sono stati superati nel migliore dei modi. L'ambulatorio per le visite di prevenzione è sempre pieno e anche l'attività di assistenza procede a gonfie vele».

Quale servizio è più richiesto?

«La prevenzione fa parte ormai di un appuntamento fisso per i cittadini novaresi, che a date regolari vengono in buona parte a controllarsi presso l'ambulatorio Anvolt. Devo dire che anche la richiesta di trasporti è sempre più consistente, forse visti i costi crescenti per spostarsi verso gli ospedali privatamente».

Che cosa si apprezza particolarmente dell'attività di Anvolt?

«Direi il fatto che ci siamo sempre e non lasciamo solo nessuno. Chiunque si rivolga ad Anvolt Novara sa che troverà una mano protesa pronta ad aiutarlo».

Quanto è importante avere un'affiatata squadra di volontari?

«Fondamentale. Non saremmo riusciti a ottenere i risultati sperati se non fossimo stati una squadra coesa e affiatata, all'interno della quale tutti abbiamo la stessa dignità e i medesimi obiettivi. Il mio rapporto con la nostra volontaria Elvira, che si può considerare ormai una colonna portante dell'Anvolt a Novara, è un esempio perfetto del clima che si respira qui dentro».

Che cosa si aspetta per l'immediato futuro?

«Di proseguire su questa strada, proseguendo anche il cammino compiuto con le istituzioni locali. Dopo tre anni, per questioni burocratiche, non potremo più organizzare la nostra "maratona radiofonica", ma ci stiamo già muovendo per la realizzazione di uno spettacolo teatrale con fondi destinati all'associazione. Sveleremo al più presti i particolari».

Numeri anno 2016 dell'associazione ANVOLT

ASSISTENZA

PREVENZIONE

PREVENZIONE

50
automezzi adibiti all'accompagnamento

18
ecografi x visite di prevenzione

>8.000
visite ecografiche di prevenzione

Mariuccia e il colore regalato dall'Anvolt

La signora Mariuccia

Nel grigio dicembre di una giornata fredda nella periferia di Novara, ci regala un po' di colore – insieme a un po' di calore – la vicenda di Maria, detta Mariuccia, assistita dalla nostra delegazione locale, e di suo marito Enrico. Sono una coppia inossidabile, quasi 81 anni a testa, sposati da 55 anni e ancora legati, si vede non appena mettiamo piede nel loro salotto, come se fosse il primo giorno della loro storia d'amore. È Mariuccia a raccontarci la sua vicenda con la malattia oncologica e, di conseguenza, con la delegazione Anvolt della sua città. Dopo una vita trascorsa senza grandi problemi di salute, e felicemente con il suo Enrico nella loro bella casa di Casal Beltrame dove lui faceva l'agricoltore e si prendeva cura del loro bel giardino, pochi anni or sono, nel 2013, le prime avvisaglie del male. Un dolore alla natica sinistra che, da leggero fastidio, si trasforma per Mariuccia in presenza costante e insopportabile. «Quando non riuscivo più neanche a dormire bene» ci racconta oggi lei affiancata da Enrico che nel frattempo ci offre un delizioso caffè «ci siamo decisi a rivolgerci al medico». Dapprima il medico di base non capisce bene da dove derivi il suo male, poi la visita da un fisiatra e da uno specialista che le consigliano una risonanza. L'esame rivela la diagnosi, che è quasi una sentenza, pesante. Si tratta di un sarcoma, da operare subito. «Mi è caduto il mondo addosso» ci rivela lei. «Anche se avevo quasi 80 anni, e una vita trascorsa in buona salute, sapere di avere una malattia del genere mi ha buttato a terra. Era il periodo appena prima di Natale del 2013 e mi sentivo davvero giù. Grazie soprattutto a Enrico, però, ho affrontato l'operazione, le successive cure di radiazioni e ho avuto la forza di reagire». Già, le cure: pesanti di per sé e, oltretutto, da svolgere nella lontana Milano, presso l'istituto Humanitas di Rozzano. «Abbiamo scelto Milano» ci dice adesso «perché ci sembrava più gestibile di Torino, che in un primo momento ci avevano indicato come luogo di cure. Ma né io né mio marito guidiamo più la macchina e all'inizio abbiamo dovuto prendere un taxi spendendo delle cifre enormi». Mariuccia va allora nel panico, non può sostenere quelle spese per andarsi a curare. La sua pensione, dopo una vita in fabbrica, e quella di Enrico non bastano di certo. Finché un giorno non riceve la telefonata della delegazione Anvolt di Novara, di cui era già sostenitrice. Questa volta era lei ad aver bisogno, e la risposta della responsabile Stefania alla sua richiesta di aiuto è stata immediata e positiva. «Già la settimana successiva alla mia domanda i volontari Anvolt erano sotto casa nostra per accompagnarci, entrambi, a Milano per le cure». A volte è la stessa Stefania a portarli a Milano, altre volte un volontario, spesso Laura, con la quale Mariuccia ha ormai instaurato un rapporto particolare. Sempre, quando necessario, c'è un volontario Anvolt che con puntualità si presenta davanti alla loro porta di casa. E l'aiuto, col tempo, si è anche reso più corposo: Mariuccia riceve anche un'assistenza infermieristica da un'infermiera dell'Anvolt che passa regolarmente a casa sua per aiutarla a pulire la ferita che l'operazione le ha lasciato. Poi chiama l'Anvolt anche solo per un aiuto nelle commissioni o un piccolo sostegno psicologico, una sorta di "consulto" direttamente dalla delegata Stefania, che con la sua esperienza in tema di malati oncologici, sono convinti Mariuccia ed Enrico, non può far altro che regalare il consiglio giusto. Ora Mariuccia, Enrico e il volontario Anvolt "di turno" si recano a Milano solo ogni 6 mesi, perché la malattia è tenuta sotto controllo. Di consigli per l'Anvolt – che le chiediamo – Mariuccia non nè ha, «perché» dice «ciò che fanno per me è già il massimo che possono fare, impossibile da migliorare». Soprattutto, pensiamo noi, un risultato importante i volontari Anvolt lo hanno ottenuto. Portare un po' di colore – e di calore – in una vita ingrigita dagli anni e dal peso della malattia. Perché per dare serenità e speranza, a volte, bastano pochi gesti quotidiani e parole spese col cuore. *M/I*

Mariuccia, il marito Enrico e la delegata Stefania

«Il rapporto con chi trasportiamo è qualcosa di speciale»

Da quanto tempo si occupa di trasporti per Anvolt Novara?
«Fin da quando sono arrivata qui come volontaria, ho dato immediatamente la disponibilità per questo genere di servizio, anche perché mi piace molto guidare».
Come è stato l'impatto con l'attività di volontariato?
«Duro, all'inizio, perché ho scoperto presto che non si trattava certo solo di guidare un'automobile, ma di avere a che fare con la complessità dei pazienti oncologici. Dopo un po' di timore iniziale, mi sono sciolta e ho affrontato l'attività di volontariato con entusiasmo».
Grazie a che cosa?
«Grazie soprattutto a ciò che mi hanno dato queste persone: alla loro voglia di aprirsi e di parlare, al loro desiderio di aiuto e ai loro sorrisi di riconoscenza. Devo dire che, con alcune di loro, ho instaurato un rapporto speciale, quasi di amicizia».

Laura Cappelli, volontaria Anvolt Novara

Si ricorda un episodio di riconoscenza particolare?
«Non uno, ma molti, perché ciò che facciamo è particolarmente apprezzato. Mariuccia e suo marito Enrico, per esempio, sono due persone che non ti fanno mai mancare un grazie, facendoti sentire importante per quello che fai».
Un pensiero per chi volesse accostarsi al mondo del volontariato?
«Fatelo, perché vi farà sentire bene. È una delle cose, a mio parere, in grado di riempirti veramente la vita. E di dare un significato profondo alla giornata di ognuno di noi». *M/I*

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201

di Marco Infelise

«Combattiamo i nemici silenziosi dei maschi»

Il prof.Giovanni Alei

I tumori dell'apparato uro-genitale oggi compaiono ai primi cinque posti della classifica dei più diagnosticati nella popolazione italiana. Nella maggior parte dei casi sono silenti nei primi stadi ma c'è una buona notizia: sono sempre più guaribili. Le terapie e le armi della prevenzione di questi tumori sono all'avanguardia. Ne parliamo con Giovanni Alei, professore benemerito di Urologia, Iª Facoltà di Medicina e Chirurgia della "Sapienza" Università di Roma e Presidente della Società Italiana Chirurgia Genitale Maschile (SICGEM).

Qual è l'importanza oggi dei tumori dell'apparato uro-genitale?

«Fra i primi cinque tumori diagnosticati più di frequente negli uomini, quelli dell'apparato uro-genitale guadagnano il primo e il quarto posto. Il cancro della prostata, infatti, con il suo 20% di incidenza, è in cima alle diagnosi mentre meno comune, ma non per questo da trascurare, è il tumore della vescica, presente nel 10% dei pazienti. Le percentuali sul totale della popolazione diminuiscono, declassando la prostata al terzo posto (11%) e la vescica al quinto (7%). A distanza di cinque anni dalla diagnosi, la sopravvivenza dei pazienti affetti da carcinoma prostatico è aumentata del 30%. E anche per gli altri tumori uro-genitali, sempre fra gli uomini, l'aspettativa è sicuramente migliorata, essendo oggi intorno al 10-15%».

Qual è invece il panorama per il tumore del rene?

«Fumo, obesità, ipertensione, familiarità ed agenti inquinanti sia alimentari sia atmosferici. Sono questi i fattori di rischio della neoplasia che colpisce i reni e ogni anno annovera 8.300 nuovi casi nei maschi e 4.300 nelle donne. La prevenzione primaria dovrebbe vedere anche in Italia un'accelerazione: la diagnosi precoce infatti ancora arranca, vista la natura silente del tumore. I sintomi sono l'ematuria (tracce di sangue nelle urine), una massa palpabile e un dolore localizzato. La tempistica fa la differenza visto che la sopravvivenza a dieci anni, in caso di prognosi favorevole, al primo e al secondo stadio è pari all'80-100% mentre si dimezza (40-50%) se si interviene al terzo e al quarto stadio. Pertanto, anche se per motivi socioeconomici non è previsto dalle linee guida, l'ecografia renale una volta l'anno certamente permette di effettuare una diagnosi precoce».

Quanto incide ancora il fumo nella comparsa di questo genere di tumori?

«Purtroppo tanto, soprattutto per quanto riguarda il tumore della vescica, per il quale è ancora il primo fattore di rischio. Il numero di sigarette e gli anni di vizio alle spalle del paziente sono elementi molto importanti. Basti pensare che un ex fumatore ha bisogno di 20 anni di sospensione per avere le stesse probabilità di non incorrere nel cancro di chi non hai mai acceso una bionda. L'incidenza aumenta con l'avanzare dell'età e negli anziani la mortalità è più elevata mentre nei giovani si osservano forme differenziate e meno aggressive».

La prostata rimane il "principe" dei tumori maschili?

«Sì e in questo caso è bene ricordare che la competenza dell'urologo che visita il paziente e l'aiuto di esami ecografici e radiologici permettono di distinguere le patologie infiammatorie dalle neoplasie. Il dosaggio annuale del PSA e la visita urologica sono raccomandati a tutti gli uomini dai 50 anni in su ma per coloro in cui è presente uno dei fattori di rischio si raccomanda di cominciare dai 40 anni; è altresì consigliabile dopo i 65 effettuare il dosaggio dopo i 6 mesi. L'incidenza del tumore alla prostata dagli anni '90 agli anni 2000 ha subito un'impennata. Merito della diffusione dell'esame del PSA e della maggiore attenzione che gli uomini danno alla propria salute. Dal 2004 però assistiamo a un calo della frequenza, insieme al tasso di mortalità. Questo non significa meno test di diagnosi ma sicuramente la sensibilità verso i fattori di rischio e l'efficacia della risposta alla terapia chirurgica».

Da quali altri pericoli bisogna guardarsi?

«Da tutti questi nemici silenziosi dei maschi. Se il cancro della prostata è tipico della terza età, quello al testicolo lo è dell'età riproduttiva, fra i 15 e i 39 anni. In questo caso l'autopalpazione regolare rimane il metodo più efficace ed economico per intercettare le neoplasie ad uno stadio iniziale. I pazienti ad alto rischio sono quelli che hanno un ridotto numero di spermatozoi, testicoli con un volume inferiore ai 12 ml, un valore elevato dell'ormone follicolo-stimolante (FSH) e una mancata discesa del testicolo. Quello del pene invece è un tumore meno frequente che vede fra i fattori di rischio: le condizioni infiammatorie croniche derivanti dal lichen scleroatrofico, le fimosi, il fumo, l'età, i condilomi, l'HIV e i trattamenti UV. La loro incidenza si riduce di 3-5 volte grazie alla attenta auto-osservazione e i controlli periodici da parte dell'urologo».

La Sapienza

L'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" è un'università statale fondata nel 1303, fra le più antiche d'Italia e del mondo. Nacque per volontà di papa Bonifacio VIII, che il 20 aprile 1303, con la bolla pontificia "In Supremae praeminentia Dignitatis", istituì a Roma lo "Studium Urbis". Con oltre 100.000 studenti (2016) è la più grande università d'Europa. Secondo l'Academic Ranking of World Universities, è l'università più importante e prestigiosa d'Italia e del Sud Europa.

di Edoardo Tesolin

Screening oncologici, la metà degli italiani li rifiuta

Nel 2015 sono stati spediti oltre 13 milioni di inviti agli italiani per sottoporsi a screening oncologici. Ad aver risposto all'invito sottoponendosi a questa visita sono stati però circa la metà, 6 milioni. Per quanto sia il numero di italiani raggiunti sia quello di chi si è sottoposto a visite segni un aumento, anche sensibilmente rispetto al 2014, sono ancora parecchi coloro che non si sottopongono a queste visite. Eppure «La diagnosi precoce è strettamente collegata a migliori probabilità di sopravvivenza» come afferma Carmine Pinto, presidente nazionale Aiom «ma ancora troppe persone non sfruttano la possibilità che viene loro offerta, per di più gratuitamente, dal Servizio Sanitario Nazionale. Seguendo uno stile di vita corretto, e aderendo ai programmi di screening, si potrebbe evitare ben un terzo dei casi di cancro». *Fonte: Corriere della Sera*

Nessun livello di fumo è sicuro!

IN CIFRE, TUTTO QUELLO VA IN CENERE

SPESA MEDIA	AL GIORNO	AL MESE	IN UN ANNO	IN 10 ANNI
	€ 4,50	€ 135,00	€ 1.620,00	€ 16.200,00
	€ 9,00	€ 270,00	€ 3.240,00	€ 32.400,00
	€ 13,50	€ 405,00	€ 4.860,00	€ 48.600,00

I ricercatori del National Cancer Institute hanno condotto una ricerca che mette, finalmente, per iscritto che nessun livello di fumo è considerabile come "sicuro".

«Tra i ragazzi c'è la percezione che poche sigarette non comportino danni alla salute - afferma il pool di studiosi, coordinato da Maki Inoue Choi, ricercatore del dipartimento di epidemiologie e genetica dei tumori -. Si tratta di un messaggio fuorviante. Anche chi fuma poche sigarette al giorno o alla settimana porta con sé un rischio di morire più alto rispetto a quello che accompagna la popolazione non fumatrice». Speriamo che questo messaggio arrivi a sensibilizzare tutti i fumatori e soprattutto quelli più giovani.

Fonte: Jama International Medicine

Italia: arriva l'autotest per l'HIV in farmacia

Il primo dicembre 2016, giornata mondiale dell'HIV, è arrivato nelle farmacie italiane il nuovo test di autodiagnosi per l'HIV. Il kit viene giudicato positivamente dall'Oms che lo ha descritto come «un modo innovativo per raggiungere più persone con Hiv e contribuire a realizzare l'obiettivo mondiale, lanciato nel 2014, di rendere consapevole del loro stato il 90 per cento di tutte le persone con Hiv entro il 2020». Il kit è disponibile in farmacia al prezzo di 20 euro, ed è capace, se usato correttamente, di dare un risultato attendibile dopo 15 minuti.

Fonte: healtdesk

Ancora troppi sedentari nel Bel Paese

Nonostante i benefici dell'attività fisica sul nostro organismo siano ben noti (minor rischio di contrarre malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e persino alcuni tipi di tumore) gli italiani rimangono tra i più sedentari d'Europa. Nel bel paese ben sei italiani su dieci non fanno attività fisica mentre i nostri vicini hanno una media di circa il 42%. L'Oms, l'organizzazione mondiale della sanità, raccomanda ai bambini e ai giovani in generale di svolgere almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa mentre rivolge lo stesso invito agli anziani invitando a svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica di lunga durata, ma a bassa intensità.

Fonte: Corriere della Sera

I benefici delle noci

Venti grammi al giorno di arachidi e frutta secca a guscio (come noci, noccioie, pistacchi, anacardi, etc) riducono il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, cancro e altre patologie. Ad affermarlo è un'analisi condotta dai ricercatori dell'Imperial College di Londra, dalla quale emerge che consumare anche solo una manciata di questa frutta permetta di ridurre, anche sensibilmente, i rischi di malattie coronariche, diabete e persino cancro. «Certa frutta a guscio, in particolare noci e noci pecan, è anche ricca di antiossidanti, che possono combattere lo stress ossidativo e, eventualmente, ridurre il rischio di cancro» ha spiegato il primo autore dello studio, Dagfinn Aune, della School of Public Health dell'Imperial College. «Anche se le noci sono molto ricche di grassi, sono anche ricche di fibre e proteine, e vi sono delle evidenze che suggeriscono che possano effettivamente ridurre il rischio di obesità nel corso del tempo».

Fonte: BMC Medicine

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201

Novara

La nostra delegazione di Novara non si ferma mai. Anche il giorno di Natale è infatti andata in scena un'iniziativa a scopo benefico, con ricavato a favore dell'associazione locale.
Grazie agli amici di Sms Radio, gli ascoltatori hanno potuto rilassarsi durante il pomeriggio del 25 Dicembre giocando a "Sette e Mezzo", in diretta dalle ore 17.00. In questo modo, grazie alle vincite del gioco, una cifra è stata raccolta per sostenere l'attività di Anvolt Novara. Grazie, Sms Radio!

Brescia

Anche quest'anno, prima di Natale, Anvolt è stata presente con le sue volontarie presso gli "Spedali Civili" di Brescia, per il tradizionale mercatino di solidarietà. Un appuntamento ormai fisso in città apprezzato dalla persone. Utenti e gente comune hanno così potuto essere informati sull'operato dell'associazione nella città di Brescia, e offrire il loro supporto. Un enorme grazie a tutti coloro che hanno partecipato, con il solito entusiasmo.

Trieste

Lo scorso 10 dicembre la nostra responsabile triestina Antonietta Falciano è stata ospite dell' "Associazione Nazionale combat-

tenti e reduci". Presso il Circolo Unificato dell'Esercito di Trieste, si è tenuto il pranzo con 100 soci dell'Associazione. L'organizzatore, sig. Stefano Bassanise, ha presentato a tutti la nostra associazione e ha invitato la responsabile a informare i presenti dell'importanza dell'Anvolt sul territorio. Dopo il pranzo, gli auguri di Natale e la consegna di una bellissima orchidea. Ringraziamo tutti i soci e il Presidente.

Trieste

La nostra responsabile triestina Antonietta Falciano è stata ospite di una serata presso il Club Puglia, durante la quale si è

discusso de "La terapia del dolore". Dopo l'intervento della nostra volontaria, dr.ssa Anna Poggi, con a seguire le molteplici domande da parte degli ospiti, il presidente del Club ha invitato la nostra responsabile a scrivere una frase nel libro dei ricordi.

Trento

Anvolt, Babbo Natale (al secolo... Ezio Bolognani) e i tanti volontari dell' associazione di Trento, hanno pensato di portare nella radioterapia dell'ospedale Santa Chiara alcuni momenti di allegria, serenità e gioia. In questo modo hanno augurato un buon Natale a tutte le persone ammalate e ai loro famigliari. E, insieme a loro, si sono uniti in questi momenti anche gli operatori sanitari dell'ospedale. Infermieri, radioterapisti, tecnici e tutti coloro che lavorano giornalmente per noi. Un ringraziamento da parte nostra a chi ha partecipato e, soprattutto, a chi ci ha accolto con affetto. Una bella festa davvero.

più Prevenzione meno Cancro

Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori

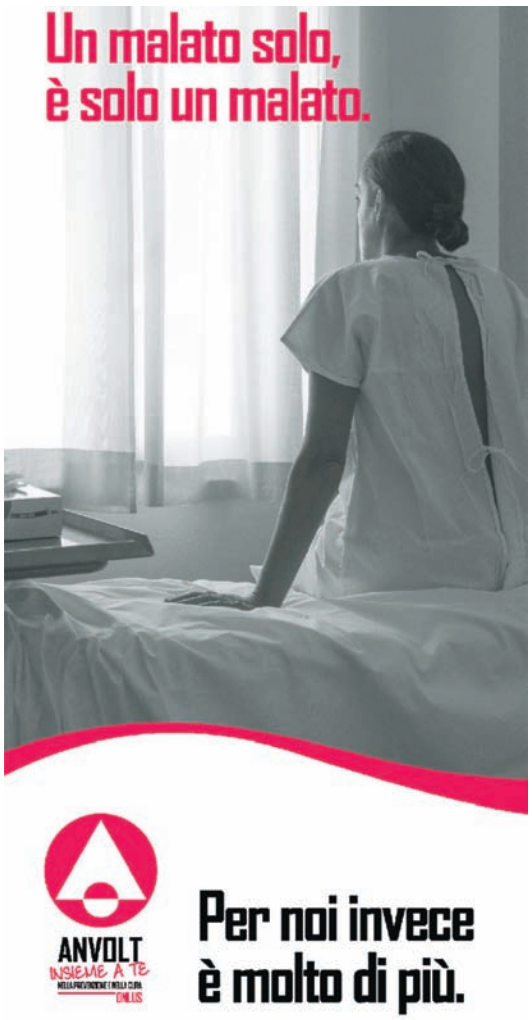
è un'associazione no-profit fondata a Milano nel 1984 e impegnata su tutto il territorio nazionale:

• nell'assistenza sanitaria, sociale e psicologica a malati di tumore e loro familiari;
• nell'attività di prevenzione e informazione rivolta alla popolazione;
• nell'organizzazione di corsi di formazione;
• nello svolgimento e sostegno di attività di ricerca;
• nella diffusione di campagne di informazione e sensibilizzazione

Come Sostenere la Nostra Attività

• in posta, mediante bollettino sul conto corrente postale di Anvolt: CCP 28903201 intestato a:
ANVOLT via G.Guerzoni 44 – 20158 milano
• on line, con carta di credito sul sito www.anvolt.org
• mediante bonifico bancario sul conto corrente Bancario di Anvolt c.c. bancario Monte dei Paschi di Siena, agenzia 10 cod. iban IT 11B0 103 0016 1100 0000 1190 37
• nella dichiarazione dei redditi, scegliendo di donare ad Anvolt il 5x1000: cod. fisc. Anvolt 07549830151

Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori
INSIEME A TE



Sedi ANVOLT in Italia

Sede amministrativa: 20124 Milano Via Montegrappa, 6 - tel.: 02 6884053 - fax: 02 6880158
Sede nazionale: 20158 Milano via G. Guerzoni, 44 - tel.: 02 66823761 - fax: 02 69002811
Sede operativa sanitaria: c/o Osp. Niguarda Cà Granda Mi - tel.: 02 64442151 - fax: 02 66104836
c.c. bancario M.P.S. agenzia 10 cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c.c.postale 28903201

60125 ANCONA
Via Marini 21 - Tel.:071 54411 - Fax: 071 55243
cod. IBAN IT 13 F 01030 02605 000000080744 c/o M.P.S. Ag.2

24122 BERGAMO
Via J. Palma il Vecchio, 59/61- Tel. 035 249093 - Fax 035 248815
cod.IBAN IT 44 B 05428 11108 000000033055 c/o Pop.di Berg.

39100 BOLZANO
Via Resia 26/B - Tel. 0471 918903 - Fax 0471 920514
cod.IBAN IT 65 P 01030 11600 000000604367 c/o M.P.S.

25122 BRESCIA
Via V. Emanuele II 4 - Tel. 030 45425 -Fax 030 280554
cod. IBAN IT 20 N 01030 11207 000063200256 c/o M.P.S.

95128 CATANIA
Via Etnea 688 - Tel. / Fax 095 432950
cod. IBAN IT 41 S 01030 16900 000002412808 C/O M.P.S.

88100 CATANZARO
Vic. S. Maria Mezzogiorno 9 Tel. / Fax 0961 745008

62012 CIVITANOVA MARCHE
Via Fratelli Rosselli 3 - Tel.: 0733 773900 - Fax: 0733 773550
cod. IBAN IT 11 C 01030 68872 000000196843 c/o M.P.S. Ag.4992

12100 CUNEO
Via Antonio Meucci, 9 - Tel.: 0171 698981 - Fax: 0171 634529
cod. IBAN: IT 64 0 01030 10200 000000523478 (Ag: M.P.S Filiare 50)

61032 FANO (PU)
Via Roma 77/a - Tel. 0721 827599 - Fax: 0721 806665
cod. IBAN IT 33 N01030 24300 000001259414 c/o M.P.S Ag. 7371

44122 FERRARA
Via Franceschini 2 - Tel. Fax: 0532 771844
cod. IBAN IT 60 E 01030 13000 000001064934 c/o M.P.S Ag. 760

16124 GENOVA
Via S. Luca 12, int. 26 - Tel.: 010 265999 - Fax: 010 265972
cod. IBAN IT 49 T 01030 01401 000001329748 c/o M.P.S. Ag.1

26900 LODI
Viale Milano, 71 - Tel.: 0371 412001 - Fax: 0371 610123
cod. IBAN IT 34 A 01030 20301 000000865837 c/o M.P.S Ag.600

30171 MESTRE (VE)
Via Mascagni 21 - Tel.: 041 976604 -Fax: 041 976596
cod.IBAN IT19 A 01005 02004 000000002345 c/o Naz.del Lavoro

20158 MILANO
Via G. Guerzoni, 44 - Tel. 02 66823761 - Fax: 02 69002811
cod. IBAN IT 34 O 01030 01614000000439606 c/o M.P.S. AG 514

28100 NOVARA
Via Marconi 18/ac -Tel. 0321 30220 - Fax 0321 390587
cod. IBAN IT 83 A 01030 10100 000000628493 c/o M.P.S.

35138 PADOVA
Via Bezzecca 2/4 Tel.: 049 8724958 - Fax: 049 8723547
cod. IBAN IT 02 0 01030 62790 000061130267 c/o MPS

90139 PALERMO
P.zza Don Sturzo 44 - Tel.: 091 331954 - Fax: 091 323826
cod. IBAN IT 50A 01030 04616 000061284041 c/o M.P.S.

43123 PARMA
Via Orazio, 44/a - Tel. e Fax: 0521 240207
cod IBAN IT 74K 01030 12705 000010368196 c/o M.P.S

48121 RAVENNA
Via Garatoni 12 - Tel.0544 39465 - Fax 0544 215611
cod. IBAN IT 76 Y 01030 13100 000000932949 c/o M.P.S.

0156 ROMA
Via Serravalle di Chienti, 28 - Tel.: 06 8171144 - Fax: 06 41218689
cod. IBAN IT95 S01030 03269 000001631887 c/o M.P.S. Ag. 8680

10141 TORINO
Via Pollenzo, 27 - Tel. 011 6967799 - Fax: 011 6671261
cod. IBAN IT 43H 01030 01005 000000305654 c/o M.P.S.

38122 TRENTO
Via Prepositura 32 - Tel. 0461 232036 - Fax 0461 235300
cod.IBAN IT 24 R 08304 01807 000007771835 c/o Cas. Rur. diTn

34135 TRIESTE
Viale Miramare 3 - Tel. 040 416636 - Fax 040 418677
cod. IBAN IT 04 A 063 4002 2101 0000 0009 188 c/o Cas. Risp. F.V.G.

33100 UDINE
Via F. Dormisch 62 - Tel. 0432 400965 - Fax 0432 400940
cod. IBAN IT 51d 01030 12300 000000731327 c/o M.P.S.

21100 VARESE
Viale Ippodromo 59 - Tel. / Fax 0332 235625
cod. IBAN IT 79 E05428 10812 000000014073 c/o Pop. Bg/cred.Var.

37134 VERONA
Via Legnago, 31- Tel. 045 583908 - Fax 045 504764
cod. IBAN IT 31 S 01030 11701 000000630991 c/o M.P.S ag. 701

36100 VICENZA
Via Vigna 1 - Tel. / Fax 0444 301160
cod. IBAN IT 86 R 057 2811 8030 1557 0367 549 c/o Pop.di Vic.

38068 ROVERETO (Tn)
C.so Rosmini 8 - Tel. 0464 420421
cod. IBAN IT 24 R 08304 01807 000007771835 c/o Cas. Rur. diTn

38037 PREDAZZO (Tn):
Via G. Verdi, 16 - Tel.: 0461 235543

17025 LOANO
Via Orsolani, 33/R Tel.: 347 5745626

evidenziati in rosso i ns. poliambulatori

Se vuoi aiutarci c.c. b. cod. iban IT 11 B 01030 01611 000000119037 c/o Monte dei Paschi di Siena ag. 10 Milano - c.c.postale 28903201