

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 29 - 1° Sem. 2015

**PRESTO A
SPAZIO LILT**

Aggiornamento
lavori.

p. 4



**LILT BIELLA
A EXPO 2015**

p. 7

EXPO 2015



**TAVOLI
TEMATICI**

**PREPARARSI
PER L'ESTATE**

Inserto Salute

p. 11

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

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

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

1995-2015
**Vent'anni di vita per la
lotta contro il cancro.**

Direttore Responsabile:

Dott. Alfredo Mazzocato

Redazione a cura della

Lega contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Daniela Alberici Mancini, Chiara Belliero, Elena Chiorboli, Marianna Cimmino, Antonella Fornaro, Franco Girelli, Francesca Monteferrario, Claudia Pozzi, Laura Schiapparelli, Gabriella Sinigaglia, Clotilde Tucci, Valeria Vercellotti.

Progetto grafico:

Maria Giulia Moranino e Andrea Valentini per Peg.SoluzioniCreative

3 EDITORIALE**La Parola al Presidente**

Il futuro è il nostro obiettivo.

Grazie Biella!

4 IL PROGETTO

1995 - 2015: benvenuti nell'anno del Ventennale di LILT Biella.

6 PREVENZIONE

Diabete Tipo 2: gli stili di vita per prevenirlo.

Obesità infantile: i rischi per il futuro, come evitarla, a chi affidarsi?

Luoghi di Prevenzione con LILT a Expo 2015: "I Gusti della salute".

Carcinoma della prostata: i protocolli in Italia.

9 L'ESPERTO RISPONDE

La neofobia alimentare: uno sgambetto...mentre impariamo a mangiare.

10 5x1000

Scegli di donare il 5x1000 alla prevenzione oncologica.

11 INSERTO SALUTE

Consigli pratici di prevenzione: Speciale Estate 2015

15 SPAZIO AZIENDE

Grazie alle aziende che ci hanno sostenuto nel 2014.

Come diventare protagonista di una grande impresa.

17 INIZIATIVE

Il tuo evento per LILT Biella: organizza il tuo evento e regala vita.

18 LASCITI TESTAMENTARI

Una donazione per sconfiggere il cancro con la prevenzione.

19 L'ESPERTO RISPONDE/2

Abitudini alimentari: migrazioni e cancro.

20 LILT ONLINE

Crowdfunding: diventa parte di un progetto speciale.

21 HOSPICE L'ORSA MAGGIORE

Hospice: il valore del tempo. Parole e voci dall'Hospice.

22 BOMBONIERE SOLIDALI

Dentro una bomboniera solidale c'è vita.



Sezione Provinciale di Biella - Onlus



Fondazione - Onlus

Sede ambulatori e uffici:

Via Belletti Bona 20, Biella
 Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112
 info@liltbiella.it
 www.liltbiella.it
 www.spaziolilt.it
Orari di apertura:
 8.30 - 13.00
 15.00 - 18.00

I servizi di LILT Biella

Cure palliative domiciliari
 Prevenzione scolastica
 Centro Antifumo
 Ambulatorio dietologico
 Ambulatorio dermatologico
 Ambulatorio prevenzione diabete
 Ambulatorio urologico
 Ambulatorio senologico
 Ambulatorio medico di agopuntura
 Ambulatorio psico-oncologico
 Sportello Informativo Oncologico
 Centro di formazione in cure palliative

Delegazione LILT di Ronco Biellese

Via Martiri della Libertà 2
 Tel. 015 8460458

Delegazione LILT di Mongrando

Via alle Scuole 6
 Tel. 015 666715

Orari di apertura delle delegazioni

Lunedì 15.00 - 18.00
 Martedì 9.00 - 12.30
 Giovedì 15.00 - 18.00

HOSPICE "L'ORSA MAGGIORE"

Struttura residenziale di cure palliative per malati oncologici

Via Belletti Bona 20, Biella

Centralino: 015 8352111

Fax. 015 8352112

Infermeria: 015 8352130

info@hospicebiella.it

Orari di visita

8.00 - 20.00

Servizi dell'Hospice

Assistenza medico - infermieristica
 Assistenza psicologica
 Assistenza sociale e spirituale

Il futuro è il nostro obiettivo

GRAZIE Biella!



Sono già trascorsi 20 anni da quando nel **1995**, in un gruppo di 7 persone, intraprendemmo la strada della lotta contro i tumori con la costituzione di una Associazione, la **Sezione Provinciale di Biella della LILT**, che da subito fece una scelta precisa: **rispondere alle tante necessità, allora prive di adeguate risposte, di chi aveva a che fare con la malattia tumorale**.

Le **Cure Palliative Domiciliari** iniziarono così ad esistere per i nostri concittadini: il dott. Piero Caucino, l'antesignano delle cure palliative biellesi, accompagnato da un'infermiera, si recava in punta di piedi nelle case di persone malate, alla fine della vita, che necessitavano di cure per alleviare i sintomi e anche di un sostegno psicologico per loro e per le persone care che vivevano la malattia da spettatori impotenti, ma coinvolti. Nel tempo, questi primi passi si sono arricchiti e strutturati: oggi esiste un coordinamento a cura della **SOC Cure Palliative dell'ASL BI**, nel quale confluiscono molte professionalità e, tra queste, anche quelle di **LILT Biella**.

Nell'arco di pochi anni, abbiamo colto un'altra necessità: quella di una struttura che accogliesse quelle persone malate che, per le loro condizioni di vita, non potevano essere seguite a casa: nel 2001 fu una sfida realizzare l'Hospice e dare un'impronta che, a

tutt'oggi, fa sì che **"L'Orsa Maggiore"** sia un modello italiano.

Tra i tanti servizi che poco per volta abbiamo attivato, abbiamo sempre guardato al presente per costruire il futuro e la salute del Biellese. Ancora oggi questo modo di pensare ci appartiene: se, da un lato, il passato ci rappresenta e ci definisce nella nostra identità valoriale e professionale, dall'altro **il futuro è il nostro obiettivo ed è su questa logica di intraprendenza imprenditoriale nell'ambito della salute che il progetto Spazio LILT si è fatto strada** ed oggi è ben visibile a tutti.

Come per l'Hospice, anche **Spazio LILT non è solo un edificio: l'anima della lotta contro i tumori**, della prevenzione, dell'assistenza e della riabilitazione trovano qui una loro piena espressione.

Molti servizi saranno attivati immediatamente, sin dal giorno dell'apertura; molti altri, invece, quelli nuovi, si snoccioleranno via via, uno dopo l'altro. Spazio LILT apre le porte del Biellese e si inserisce in un contesto di cultura della salute che rappresenta bene la nostra provincia: così come l'ospedale nuovo dovrà essere un punto di attrazione per l'elevata qualità dell'offerta sanitaria, Spazio LILT è stato pensato per un'area più vasta del Biellese; per questo non possiamo pensare, né abbiamo l'ambizione di agire da soli: **l'ASL BI, la Rete Oncologica del Piemonte e Valle d'Aosta, l'Assessorato Regionale alla Sanità, gli Atenei di Torino e Novara** sarà opportuno che operino in un'ottica di sinergia, di complementarietà, di reciproca risorsa.

I passi avanti fatti in ambito oncologico negli ultimi 20 anni ci permettono oggi di considerare le tecniche diagnostiche per la prevenzione una risorsa strategica nella lotta contro i tumori; parimenti, lo sguardo alla

riabilitazione oncologica, con la sua multidisciplinarietà, permette a chi ha o ha avuto una malattia di guardare al proprio futuro con fiducia e con forza. In questo grande impegno che ci ha assorbito per anni, **siamo stati accompagnati dai Biellesi che ci sostengono sempre**; con donazioni, offerte e lasciti o legati testamentari hanno voluto dare voce ai propri valori, hanno puntato alla salute ed allo star bene della gente e, soprattutto, hanno scelto di decidere delle proprie sostanze.

Gesti di cuore, azioni responsabili, protagonisti del presente e soprattutto del futuro. **Grazie Biella!**

Il Presidente
Dott. Mauro Valentini



20 di LILT Biella
ANNI di lotta contro i tumori

1995- 2015: Benvenuti nell'anno del Ventennale di LILT Biella

Presto a Spazio LILT.

BUON COMPLEANNO LILT BIELLA.

Sono trascorsi vent'anni dall'avvio delle attività di **LILT Biella**, nei quali l'Associazione ha sempre perseguito un **impegno attivo e costante nella lotta contro i tumori**, attraverso la **prevenzione primaria, secondaria e terziaria**.

Per festeggiare i vent'anni di vita insieme a tutti i Biellesi, **Venerdì 23 gennaio**, abbiamo organizzato una giornata speciale, dedicata alla prevenzione in tutti i suoi aspetti:

1- Visita al cantiere Spazio LILT.

2- Convegno a Citta Studi "Prevenzione primaria, secondaria, terziaria e cure palliative: Vent'anni di LILT Biella e nuove prospettive in ambito provinciale e regionale".

3- Cena sociale di anniversario a cui hanno partecipato Istituzioni, donatori e aziende vicine a LILT Biella.

In vent'anni, l'Associazione ha raggiunto **grandi traguardi e importanti obiettivi**, improntando le attività e i progetti nell'analisi e **nella valutazione dei bisogni della popolazione biellese** per dare risposte concrete ed efficaci nella prevenzione e nella lotta contro i tumori.



SPAZIO LILT

Oltre al ventennale, il 2015 sarà l'anno dell'inaugurazione del nuovo Centro Oncologico di via Ivrea: **un doppio evento per LILT Biella, un doppio grande traguardo raggiunto grazie alla generosità dei Biellesi**.

Si respira nell'aria la crescita di Spazio LILT che, mese dopo mese, prende sempre più forma: **il Centro sta per diventare realtà ed è sotto gli occhi di tutti**.



È sufficiente fare una passeggiata in via Ivrea 22 a Biella per notare che la parte esterna di Spazio LILT è stata ultimata: i serramenti esterni sono stati posati, grandi vetrate percorrono il perimetro della struttura per convogliare nel cancello d'ingresso che porta a lunghi e piacevoli camminamenti e marciapiedi in porfido che conducono verso il cuore di Spazio LILT. Le opere di drenaggio delle acque piovane e le opere impiantistiche delle aree esterne sono state completate ed è già iniziata l'operazione di semina dell'erba nelle grandi aiuole a nel prato che circonda il fabbricato grazie anche alla presenza di un buon impianto di irrigazione.



“L'idea del progetto di Spazio LILT si concentra sulla parte centrale della struttura, che rappresenta e simula il cammino verso la vita” – afferma **Patrizia Pozzi, landscape architect che ha curato il progetto dello spazio esterno del Centro**; “la vegetazione scelta ad hoc si svilupperà su un percorso che collega i due ingressi e che accompagna al centro della struttura.

Aiutaci a terminare SPAZIO LILT.

Oggi mancano **567.050** euro

IL PIANO TERRA

Al Centro si accede tramite due entrate, una affaccia su via Ivrea e l'altra nel parcheggio dell'ex area del mercato. Ampie vetrate illuminano gli spazi interni ed esaltano uno splendido pavimento in cubetti di porfido di colore rosso e grigio che ricopre l'interno del pian terreno. I lavori continuano spediti per portare a termine gli impianti meccanici, completare la posa dei canali e procedere con l'installazione degli impianti di riscaldamento e raffreddamento. Gli ascensori che portano al piano superiore e il montalettiga sono stati installati.

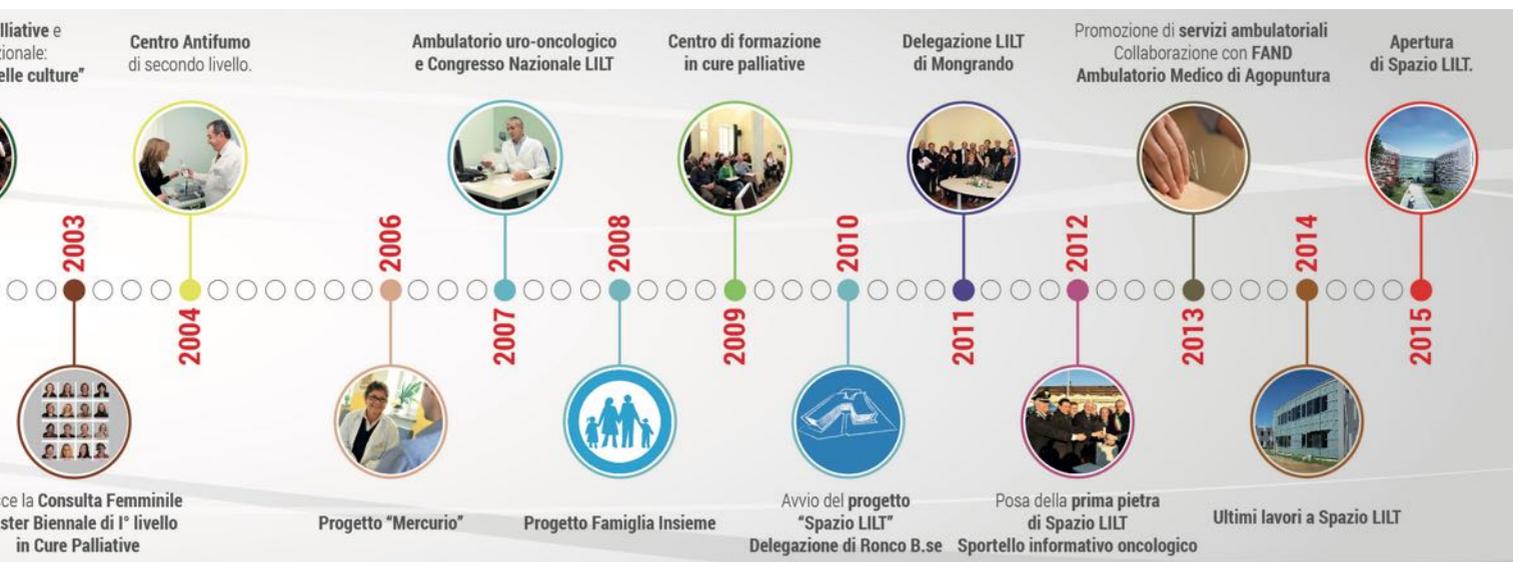
Il piano terreno ospiterà: un'area accoglienza e informazioni, lo Sportello Informativo Oncologico, l'area dedicata ai volontari, l'area comunicazione, l'area archivi-impianti, 7 ambulatori di prevenzione.

IL PRIMO PIANO

Il primo piano di Spazio LILT accoglierà: l'area dedicata alla riabilitazione oncologica, sia fisica che psicologica, per i pazienti operati di tumore, con 4 ambulatori, palestra e box trattamenti dedicati affinché queste persone possano tornare ad avere una buona qualità di vita dopo l'intervento. Inoltre la sala d'attesa, gli uffici di LILT Biella, e due ampie aree a disposizione per ospitare il Collegio IPASVI e FAND (Associazione Italiana Diabetici) di Biella.

Ad oggi, si sta procedendo per terminare gli impianti meccanici e l'asciugatura dei sottofondi. Una volta ultimati i lavori di impiantistica (meccanica ed elettrica), si procederà con la posa dei pavimenti in linoleum e delle porte interne, l'allestimento dei bagni e del controsoffitto e, infine, alla tinteggiatura.

Segui gli aggiornamenti di Spazio LILT su www.liltbiella.it/terminare-spazio-lilt



Obesità infantile

I rischi per il futuro, come evitarla, a chi affidarsi?

L'obesità infantile è oggi una delle grandi emergenze sanitarie dei paesi sviluppati e purtroppo l'Italia resta ancora ai primi posti in Europa per elevati livelli di obesità in bambini e adolescenti. Secondo i dati raccolti dal Sistema di sorveglianza nazionale **Okkio alla Salute** promosso dal Ministero della Salute e dal Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie (CCM), nel nostro Paese il 25% di soggetti tra 0 e 18 anni ha un eccesso di peso, con un picco che si registra nella fascia d'età 9-11 anni, nella quale il 20,9% della popolazione risulta essere sovrappeso e il 9,8% francamente obesa. All'interno del nostro Paese, i dati confermano che il fenomeno è più marcato nelle regioni del Sud e del Centro. **L'obesità infantile ha una genesi multifattoriale**, essendo il

risultato di diverse cause più o meno evidenti che interagiscono tra loro; in primo luogo una eccessiva/cattiva alimentazione, legata o meno ad una ridotta attività fisica e a fattori di tipo genetico/familiare. Rare sono le forme sindromiche o secondarie ad alterazioni ormonali quali ipotiroidismo o disfunzioni surrenali.

LE ABITUDINI ALIMENTARI

Per quanto riguarda le abitudini alimentari, molte possono favorire un aumento di peso, specie se concomitanti: saltare la prima colazione oppure fare una colazione non adeguata, fare una merenda a metà mattina o metà pomeriggio abbondante, non consumare quotidianamente frutta e/o verdura, bere bevande zuccherate e/o gassate, consumare frequentemente snack dolci e salati.

L'ATTIVITÀ FISICA

Oltre all'alimentazione scorretta e squilibrata, non si deve sottovalutare, come fattore di rischio, la ridotta attività fisica o la sedentarietà, frutto di uno stile di vita sbagliato, ma sempre di più frequente riscontro. **L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce**, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a ridistribuire le proporzioni tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). I bambini sono spesso accompagnati in macchina, prendono l'ascensore anche per un solo piano, passano ore ed ore davanti al computer e alla televisione e giocano sempre meno all'aria aperta.

L'eccesso di peso determina quindi nel bambino e nell'adolescente



Dott. ssa Francesca Monteferrario
Medico Chirurgo, Specialista in Scienza dell'Alimentazione



una serie di gravi problemi di tipo medico, sia fisici che psicologici, destinati ad accompagnarlo, aggravandosi, anche nell'età adulta.

Per tutte queste ragioni appare evidente, quindi, l'importanza di un'accurata e capillare prevenzione, sia primaria, da effettuare su tutta la popolazione, sia sui soggetti a rischio. In base all'evidenza che il sovrappeso è già una condizione di rischio per la salute, si impone la necessità di una tempestiva presa in carico del bambino fin dalla condizione di sovrappeso. Un corretto approccio all'obesità, deve essere multidisciplinare e deve investire diverse competenze, anche se la principale figura di riferimento, per attuare in modo efficace tutte le strategie di prevenzione necessarie, è indubbiamente il pediatra, che ha l'opportunità di seguire con continuità, fin dalla nascita, il bambino e la sua famiglia.

Curiosità dal mondo: obesità nei Paesi Occidentali e Orientali a confronto.

L'obesità infantile non è un problema prevalentemente americano, come spesso si è portati a credere, o più in generale occidentale. Negli ultimi anni si sta assistendo ad un aumento dell'incidenza di sovrappeso ed obesità infantile anche nei paesi orientali e nei paesi in via di sviluppo. Nei paesi europei e negli Stati Uniti si sono da tempo messe in atto campagne informative rivolte a controllare il dilagare dell'obesità. In Asia, e in Cina in particolare, l'informazione è invece ancora nelle sue fasi iniziali.

Diabete Tipo 2

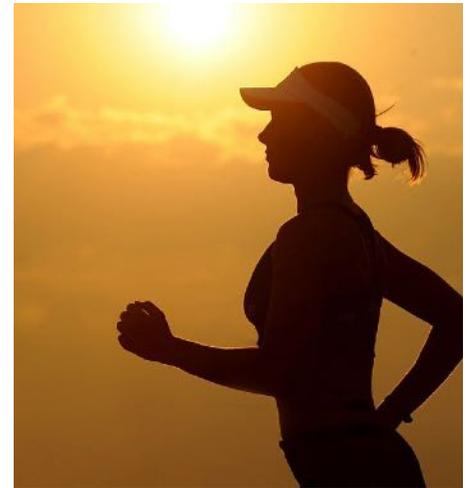
Gli stili di vita per prevenirlo.

Il **diabete mellito di tipo 2** rappresenta il disordine endocrino-metabolico più diffuso nel mondo: colpisce il 5-10% della popolazione dei Paesi industrializzati e rappresenta quasi il 90% di tutti i casi di diabete mellito.

Rappresenta un problema di sanità pubblica enorme ed in continua crescita: secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** la crescita annuale del diabete è stimabile intorno al 5-6% e, con questa velocità di crescita, a partire dal 2025 saranno più di 300 milioni gli individui affetti da diabete tipo 2.

Le cause di questo incremento sono da ricercarsi nei profondi cambiamenti dello stile di vita delle persone avvenuti negli ultimi decenni: in particolare, **lo stile di vita sedentario, la dieta ipercalorica e ricca di zuccheri, di grassi e povera di fibre, il sovrappeso e l'obesità** costituiscono le cause principali.

Alla base del diabete di tipo 2 troviamo uno stato di insulino-resistenza a livello del tessuto muscolare e adiposo ed una concomitante alterata secrezione di insulina. Queste concause portano all'aumento della glicemia, cioè della concentrazione di glucosio nel sangue che, nel lungo periodo, può sviluppare complicanze croniche a carico di vari organi. Da quanto detto si capisce come **il controllo della glicemia** diventa fondamentale proprio per prevenire le complicanze. La terapia del paziente diabetico è, in primo luogo, volta a correggere lo stile di vita del paziente, esaltando **l'importanza di una corretta alimentazione**, in associazione con l'esecuzione di **regolare esercizio fisico**. Se le modifiche degli stili di vita non permettono di ottenere un buon compenso glicemico, diventa necessario avviare la terapia farmacologica. Tra i fattori che possono favorire l'insorgenza di diabete ricordiamo il sovrappeso e l'obesità (soprattutto di tipo addominale), per cui raggiungere e/o mantenere un peso corporeo desiderabile è uno dei primi obiettivi da perseguire perché permette di ridurre non solo i livelli di glicemia nel sangue, ma anche di ridurre gli altri fattori di rischio cardiovascolare (come ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia).



LILT BIELLA A EXPO 2015.

Dal 13 al 19 luglio, insieme a Luoghi di Prevenzione con "I Gusti della salute".

Expo Milano 2015, il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione è finalmente iniziato e, anche LILT Biella prenderà parte alla manifestazione, insieme ad altre Sezioni Provinciali, con il progetto **"I Gusti della salute"**, proposto e coordinato da **"Luoghi di prevenzione"**, Centro di Didattica Multimediale per la Promozione della Salute coordinato dalla LILT di Reggio Emilia.

Luoghi di prevenzione collabora a livello nazionale in numerosi progetti ministeriali (tra i quali, ad es. Guadagnare Salute).

"I Gusti della salute" riprende il concetto di **"trasformazione"**: la persona è al centro dei processi di cambiamento dei propri stili di vita, che sono possibili solo grazie ad

interventi culturali, sanitari, sociali e di comunicazione, ambiti nei quali la LILT interviene.

Le Sezioni della Rete di eccellenza nazionale LILT che con "Luoghi di Prevenzione" partecipano ad EXPO sono quelle di: **Agrigento, Biella, Bologna, Campobasso, Crotone, Ferrara, Foggia, Genova, Isernia, Napoli, Oristano, Parma, Piacenza, Ragusa, Reggio Emilia, Roma, Treviso.**

Il progetto sarà presentato a EXPO presso **Cascina Triulza, il Padiglione della Società Civile** (di cui LILT è tra i Soci Fondatori) e completato da eventi-satellite sul territorio delle Sezioni LILT aderenti. Il progetto **"I Gusti della salute"** utilizza diversi spazi espositivi e formativi fra loro autonomi, ma concepiti come facenti parte di un

unico disegno.

Nella settimana dal 13 al 19 luglio, LILT Biella sarà presente, insieme alla LILT di Treviso, con esempi di cucina e di alimenti salutari ideati per la grande distribuzione; inoltre, parteciperà ad alcuni dei workshop organizzati da LILT che, nelle 12 settimane di presenza ad Expo 2015, si susseguiranno e avranno relatori di rilievo internazionale.

Partecipa a questo evento unico e scopri i percorsi multimediali per la facilitazione al cambiamento degli stili di vita.

Ti aspettiamo!

Richiedici i biglietti a prezzi scontati:

Tel. 015-8352111

info@liltbiella.it

Carcinoma della prostata

I protocolli in Italia.

Da oltre 10 anni anche in Piemonte, **il primo posto nell'incidenza tra tutte le neoplasie**, è stato assunto dal tumore della prostata, **superando ampiamente il carcinoma polmonare**. Ciò è stato determinato dall'aumento delle diagnosi di casi asintomatici attraverso **il test del PSA**, oltre che dall'invecchiamento della popolazione. Fortunatamente i casi di decesso sono una frazione molto contenuta dei casi clinicamente diagnosticati; nel contempo il tasso di mortalità ha mostrato una moderata recente tendenza alla diminuzione. L'età media di insorgenza è intorno ai settant'anni. Nel 2012 sono stati diagnosticati in Piemonte 4.590 nuovi casi di tumori alla prostata, mentre il carcinoma polmonare si attesta al secondo posto con 2.180 nuovi casi/anno.

IL TEST DEL PSA

Prima della scoperta del test del **PSA** (Antigene Prostatico Specifico) era di solito il paziente che si accorgeva del tumore, per la comparsa di disturbi urinari o sessuali. Oggigiorno che il test del PSA viene eseguito routinariamente, anche se non è consigliato farlo, raramente il paziente si reca dal medico per segnalare dei problemi. **In genere è un valore elevato del PSA che induce ad eseguire ulteriori esami.**

LA BIOPSIA

La tappa successiva ad un PSA che non scende anche dopo una terapia antiinfiammatoria e antibiotica **è la biopsia**. Quest'esame fornisce molte informazioni, ci dice se il tumore è aggressivo, quanto è esteso mediante la percentuale di interessamento dei singoli frustoli. Questi dati, se associati al valore del PSA, all'esame clinico mediante esplorazione rettale, all'età ed alle condizioni generali del



paziente possono aiutare nella scelta terapeutica. Questa varia; anche non fare nulla può essere una scelta del tutto legittima, oppure si può optare per la chirurgia, la radioterapia o la sola terapia ormonale.

LA TERAPIA

Chirurgia e radioterapia devono avere un intento radicale, ovvero devono tendere a curare il paziente, nei casi avanzati la radioterapia può avere un intento palliativo. Qualora vi sia il dubbio che la malattia abbia superato la capsula prostatica e che inizi ad invadere i tessuti circostanti, un esame diagnostico come la risonanza magnetica diventa indispensabile, sempre se condotto da mani esperte. In tal caso la chirurgia viene limitata a casi selezionati e la radioterapia associata ad un **trattamento ormonale** può essere il trattamento d'elezione.

Negli ultimi anni sono comparsi nuovi ed efficaci farmaci che hanno modificato profondamente la storia naturale della malattia. **La sopravvivenza, come la qualità della vita, sono aumentate in modo esponenziale trasformando il carcinoma prostatico avanzato e metastatico in una malattia cronica.** Nel contempo le cure sono diventate molto più complesse.



Dott. Giuseppe Franco Girelli
Oncologo - Radioterapista

**Scopri la Guida
"Incontinenza
urinaria e disfunzione
erettile. Esercizi per il
pavimento pelvico dopo
prostatectomia radicale"
sul nostro sito
www.liltbiella.it**

LA MULTIDISCIPLINARIETÀ

È bene pertanto che il paziente a cui viene diagnosticato un carcinoma prostatico, venga seguito da un team multidisciplinare, costituito essenzialmente da un urologo, un radioterapista ed un oncologo medico. **La multidisciplinarietà** è prevista ed incoraggiata dalle linee guida della **Rete Oncologica Piemontese**, la principale istituzione regionale nella lotta contro le malattie tumorali, e rappresenta l'eccellenza nella cura dei tumori.

**Hai più di 50 anni
o più di 30 anni e una
familiarità di tumore alla
prostata? Fai il tuo esame
di prevenzione a LILT
Biella.**

Per info e prenotazioni:

Tel: 015-8352111; info@liltbiella.it;
www.liltbiella.it

La neofobia alimentare... uno “sgambetto” mentre impariamo a mangiare bene



Dott.ssa Elena Chiorboli
Pediatra - Scuola di Nutrizione
Federazione Italiana Medici Pediatri

Ci eravamo tanto impegnati a preparare pappe sane, complete ed equilibrate ed ecco che a un certo punto inizia in molti bambini una sconcertante inversione di rotta: una insolita diffidenza nei confronti di cibi nuovi di aspetto, sapore e consistenza, che rischia talvolta di diventare negli anni successivi una vera e propria regressione... “Altro che assaggiare cibi nuovi, non mangia nemmeno più quel che mangiava prima!” “Era più semplice quando era più piccolo!” **E’ la cosiddetta “neofobia alimentare”.**

PERCHE’ SI VERIFICA LA NEOFobia ALIMENTARE?

Il rifiuto di assaggiare e mangiare cibi nuovi, mai conosciuti in precedenza, dipende principalmente dal fatto che il bambino non vuole modificare le sue certezze, la sicurezza degli alimenti che conosce. Questo comportamento è innato ed è il risultato di un programma genetico sviluppatosi nel corso di millenni e a tutt’oggi conservato: nei nostri antenati ha permesso di far sopravvivere in un ambiente ostile bambini che iniziavano ad “esplorare” territori caratterizzati anche dalla presenza di pericoli alimentari (erbe velenose, alimenti deteriorati per esempio) poiché il rifiuto di alimenti che non erano già stati registrati durante i primi mesi, sotto la tutela materna, era una garanzia per la sopravvivenza!



MA QUANDO SUCCUDE? SI VERIFICA IN TUTTI I BAMBINI E PER TUTTI I CIBI?

In quasi tutti i bambini a partire dai due anni inizia questa fase, che può accentuarsi molto nell’età della scuola dell’infanzia e persistere anche negli anni successivi se le abitudini che lo circondano non sono favorevoli. Naturalmente esistono differenze anche importanti tra individui diversi, tuttavia si può affermare che circa il 30% dei bambini siano significativamente neofobici, con una prevalenza in aumento, e di norma i maschi lo sono più delle femmine.

Durante la fase neofobica i bambini rifiutano soprattutto nuovi frutti, verdure e proteine, ma anche altri alimenti. Il rifiuto può riguardare il colore e l’aspetto (“voglio solo la pasta bianca”) o la consistenza dei cibi, soprattutto se hanno fatto esperienza prolungata di cibo “vellutato” o hanno ancora abitudini di suzione.

Di certo saremo tanto più in difficoltà quanto più limitata sarà stata la

LE STRATEGIE.

Per ottenere che un bimbo si adatti ad un alimento che respinge bisogna riproporglielo **almeno 7-8 volte** prima che lo accetti in modo stabile, variando le modalità a seconda dell’età.



possibilità di assaggiare nei primi due anni di vita: è fondamentale quindi far fare al bambino una precoce esperienza (i “sapori” dell’alimentazione materna percepiti mediante il liquido amniotico in gravidanza), continuando con l’allattamento, e completando l’esplorazione durante la fase dello svezzamento, introducendo senza timore una grande varietà soprattutto di verdura che, se sconosciuta, proprio per il gusto amaro, legato però alla presenza di molecole benefiche, tenderà ad essere respinta a due anni.

Scegli di donare il 5x1000 alla Prevenzione Oncologica

A te non costa nulla, a noi permetti di offrire servizi e assistenza concreti e continui al tuo territorio.



BASTA UNA FIRMA E NON TI COSTA NULLA.

Il 5x1000 per LILT Biella e per l'HOSPICE cresce ogni anno grazie al gesto consapevole e generoso di tante persone che credono nel valore della prevenzione per la Lotta contro i tumori. Il 5x1000 è un modo utile e senza costi di fare del bene: basta inserire il codice fiscale di LILT Biella o dell'HOSPICE, insieme alla tua firma, nell'apposito spazio indicato sulla dichiarazione dei redditi.

Grazie alle **firme raccolte nel 2013** per la dichiarazione dei redditi del 2012, sono stati raccolti:

- **64.381 euro per LILT Biella;**
- **38.311 euro per l'Hospice L'Orsa Maggiore.**

I NUMERI DEL 5x1000 SI SONO TRASFORMATI IN ATTIVITÀ E AIUTI CONCRETI ALLE PERSONE:

LILT Biella ha impiegato le donazioni per la realizzazione dell'ingresso di SPAZIO LILT dove sarà accolto chi usufruirà dei servizi della struttura. Da qui le persone saranno guidate, accompagnate dai volontari, all'area poliambulatoriale al piano terreno o

all'area riabilitazione al primo piano. **SPAZIO LILT è il nuovo Centro Oncologico Multifunzionale che sta sorgendo a Biella in Via Ivrea 22 e che garantirà servizi di prevenzione, assistenza e riabilitazione oncologica a tutta la popolazione Biellese e del Nord Italia.**

L'Hospice l'Orsa Maggiore ha integrato la quota ASL giornaliera per garantire il posto letto di 10 pazienti, capienza massima dell'Hospice, offrendo un servizio di qualità sia al malato che ai suoi familiari.

La quota ASL, insieme alle donazioni del 5x1000 e quelle dei Biellesi, ci permette di accogliere gratuitamente chi ha bisogno di aiuto.

IN COSA SI TRASFORMERÀ LA FIRMA DI QUEST'ANNO:

I FONDI DEL PROSSIMO 5x1000 SARANNO UTILIZZATI:

- da **LILT Biella** per supportare le attività degli ambulatori di prevenzione e riabilitazione oncologica di **SPAZIO LILT** e delle aree dedicate

Aiutaci a promuovere il 5x1000. Richiedici il materiale.

CONTATTACI
Via Belletti Bona 20,
13900 Biella (BI)
info@liltbiella.it
Tel: 015-8352111
www.liltbiella.it

alla formazione.

- dall'**Hospice**, per continuare a **integrare la retta di degenza di un paziente oncologico**, garantendo assistenza a lui e ai suoi familiari in questa delicatissima fase della vita.

Donaci la tua firma: a te non costa nulla, a noi permette di garantire vita e qualità di vita. GRAZIE!

In occasione della prossima dichiarazione dei redditi, chi lo desidera può richiedere a LILT Biella e all'Hospice "L'Orsa Maggiore" il riepilogo delle proprie donazioni da dare a commercialisti e CAAF per le detrazioni fiscali di cui godono le donazioni in favore delle ONLUS.

GRAZIE a quanti si ricorderanno di
LILT Biella **C.F. 90033250029**
e dell'Hospice "L'Orsa Maggiore"
C.F. 90047340022
nella prossima dichiarazione
dei redditi!

P

Consigli pratici di prevenzione

Godersi il sole in tutta salute

Noi tutti conosciamo l'innegabile benessere psicofisico che il sole fornisce, ma è importante seguire alcuni semplici consigli per evitare rischi o conseguenze dannose e, soprattutto, godersi il sole in totale libertà e salute.

COME DIFENDERSI

- Evitate l'esposizione nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle 16.00). E' sconsigliato rimanere in spiaggia tutto il giorno.
- Utilizzate degli occhiali da sole avvolgenti con filtri anti-UV, un cappello a tesa larga e vestiti lunghi e coprenti.
- Ricordare che una giornata nuvolosa non autorizza ad essere meno attenti al sole. Le nuvole lasciano passare molti più UV che infrarossi e luce visibile. Così, la temperatura e la luminosità possono diminuire senza che i rischi legati all'irraggiamento ultravioletto siano ridotti. Anche per chi ama la montagna, bisogna ricordare che il rischio esiste anche con delle temperature molto basse.
- Utilizzare le creme solari ad alta protezione, tenendo sempre presente che lo scopo di questi prodotti è di ridurre i rischi durante la protezione, non di aumentare il numero d'ore d'esposizione.
- Preferire l'ombra al sole, ricordando che non costituisce una protezione senza rischi, perché non protegge dall'irraggiamento solare riflesso.
- Quando le temperature sono elevate è necessario bere regolarmente e consumare spesso frutta e verdura.
- Fare una visita di prevenzione dermatologica per tenere sotto controllo i propri nei.

* Puoi staccare e conservare questo inserto.



**INTERVISTA ALLA
DOTT.SSA VALERIA
VERCELLOTTI,
DERMATOLOGA DI LILT
BIELLA.**

Il melanoma è il più aggressivo dei tumori della pelle che origina dalle cellule che producono la melanina, i melanociti. Negli ultimi decenni l'incidenza è aumentata e viene imputata, in parte, alla crescente e eccessiva esposizione al sole.

“Il melanoma si presenta generalmente come una macchia o un nodulo e si caratterizza per il colore variegato e i bordi mal definiti. Insorgendo sulla cute, è facilmente visibile e può essere sospettato con un “autoesame della pelle”. **Ma cerchiamo di capire quale sia l'aspetto del melanoma e come provare a riconoscerlo grazie alla regola dell'A-B-C-D-E.** Poiché non tutte le lesioni pigmentate della cute sono nei, un metodo di autoesame di semplice esecuzione è il sistema A B C D E.

Una lesione cutanea è considerata sospetta quando si riscontrano:

A = asimmetria

B = bordi irregolari, frastagliati

C = colore policromo o nero

D = dimensioni > 6 mm (diametro)

E = evoluzione: modificazioni in dimensione, forma e colore in un breve periodo di tempo”.

Vuoi goderti in serenità il sole dell'estate? Fai una visita dermatologica presso LILT Biella, conosci il tuo fototipo e la protezione solare più adeguata a te.

Per effettuare una visita dermatologica presso LILT Biella: Tel: 015-8352111 - info@liltbiella.it - www.liltbiella.it

INSERTO SALUTE*
MAGGIO 2015
a cura di



Sezione Provinciale di Biella - Onlus

www.liltbiella.it

Speciale Estate 2015

Attività fisica anche d'estate?

Si, ma con attenzione.

Anche d'estate è importante aver cura del proprio fisico, per mantenersi in forma e non perdere il risultato che con tanta fatica si è conquistato durante l'inverno.

Con qualche piccolo accorgimento, tutti noi possiamo continuare a praticare il nostro sport prediletto o, perché no, sperimentare nuove attività fisiche, prevalentemente legate alla bella stagione.

La ricerca del benessere deve diventare uno stile di vita, per far vivere in sintonia mente e corpo.

Perciò, si allo sport anche sotto il sole, ma con attenzione.



Ecco alcuni preziosi consigli per vivere in totale serenità e sicurezza l'esperienza dell'attività fisica durante il periodo estivo.

- Prima dell'inizio dell'attività, dedicare sempre un paio di minuti allo **stretching**, per riscaldare i muscoli.
- **Bere tanto**, prima, durante e dopo l'attività fisica, per reidratarsi.
- Se durante l'allenamento invernale è necessario coprirsi per non disperdere il calore, in primavera l'organismo deve smaltirlo più in fretta.
- **L'abbigliamento deve essere necessariamente leggero e comodo** per far respirare la pelle ed evitare la sudorazione in eccesso.
- **Privilegiare le prime ore del mattino** e il tardo pomeriggio, per evitare una eccessiva perdita d'acqua e sali minerali con il sudore, che potrebbero causare un colpo di calore.
- **Proteggere la pelle dai raggi del sole con le creme più adatte al proprio fototipo** per evitare fastidiose scottature, e scegliete un abbigliamento che consenta una corretta traspirazione. Le scottature, per chi ha una cute più delicata, possono causare lesioni ai capillari superficiali, secchezza della cute e rughe
- Dal momento che i processi digestivi sottraggono sangue ai muscoli, **evitate di fare attività nelle due-tre ore successive ai pasti.**
- Se si sceglie la sera per praticare gli esercizi fisici si rischia di compromettere la qualità del sonno notturno.

ESTATE E SPORT, ECCO I PIÙ PRATICATI

JOGGING: aumenta il benessere fisico, senza subire lo stress derivato dalla corsa vera e propria.

NUOTO: ottimo anche per chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia, di osteoporosi e disturbi circolatori.

CICLISMO: uno sport che va incrementato gradualmente.

CALCETTO E BEACH VOLLEY: coinvolgenti e divertenti, molto praticati in estate.

TENNIS: Uno sport che prevede un grande impegno cardiorespiratorio e in grado di tonificare tutta la muscolatura.

Sigarette ed estate: invecchiamento assicurato.

Anche se in tanti pensano che fumare serva per far fronte allo stress della vita quotidiana sono davvero moltissime le persone che, anche durante l'estate e senza le pressioni legate a lavoro e allo stress, trovano un buon motivo per "dedicarsi" alle sigarette.

Senza entrare nel merito del potere seduttivo che i fumatori attribuiscono al tabacco, a stimolare la nostra attenzione ed il nostro interesse è uno studio davvero interessante che riguarda l'invecchiamento della pelle: ebbene, sigarette e abbronzatura invecchiano le pelle fino a 11 volte più del normale.

La ricerca, effettuata dalla University of California School of Medicine e pubblicata sulla rivista *Cosmetic & Toiletries Science Applied*, afferma che sono sufficienti poche "bionde" e due ore di esposizione solare al giorno per un anno, per causare un precoce quanto marcato invecchiamento della pelle.

La quantità di invecchiamento della pelle non è indifferente: infatti, le sigarette influenzerebbero lo sviluppo delle rughe in maniera tale da causarne un aumento equivalente a 10 anni, per ogni anno di fumo (dato considerato sulla base di un consumo di circa 3 pacchetti al mese, cioè due sigarette al giorno).

Ma non si tratta solo di rughe, in quanto anche la luminosità della pelle, la colorazione e la sua morbidezza ne vengono colpite.

La domanda è: "Come è stata condotta la ricerca"? "Come si fa a distinguere tra predisposizione genetica e stile di vita"?

Lo studio è stato condotto su gemelli (monozigoti ed eterozigoti) che ha effettivamente evidenziato come l'invecchiamento della pelle fosse proporzionale al numero di sigarette fumate.

Il destino? La cosiddetta "smoking face", la faccia da fumatore.

Fortunatamente sempre gli studi affermano che, se si smette di fumare, nell'arco di 9 mesi la pelle ringiovanisce riacquistando tono, elasticità e colorito. È sempre il momento giusto per smettere di fumare. C'è sempre un buon motivo per buttar via la sigaretta.

Vuoi smettere di fumare?

Rivolgiti al Centro Antifumo di LILT Biella per trovare una soluzione efficace.

Per info e prenotazioni:

Tel: 015-8352111 - info@liltbiella.it - www.liltbiella.it



*Dott.ssa Antonella Fornaro,
Psicoterapeuta di LILT Biella*

Smettere di fumare può migliorare l'aspetto fisico: il flusso sanguigno, infatti, migliora e porta più ossigeno e nutrienti anche nelle zone più periferiche della pelle; i denti diventano più bianchi, le macchie gialle di dita e unghie scompaiono.



Sale, vade retro!

Prevenire fin dall'infanzia.

Sulle nostre tavole le fonti di sale comune o cloruro di sodio sono molteplici. Le troviamo negli alimenti naturali come frutta e verdura, aggiunte ai piatti che cuciniamo tutti i giorni, ma anche nei prodotti lavorati come i prodotti da forno: cracker, grissini, merendine o conservati come il ketchup, il dado, la maionese, in cui la presenza di sale è maggiore di quella che pensiamo. In realtà il sale di cui necessita il nostro organismo è contenuto naturalmente nei cibi e, aggiungendolo ai nostri piatti o prediligendo alimenti trasformati, assumiamo più sodio del necessario. Una alimentazione ricca di sale aumenta il rischio di ipertensione arteriosa, malattie correlate all'apparato cardiocircolatorio, tumori allo stomaco e osteoporosi.

È importante sapere che **la tendenza all'ipertensione si previene fin dall'infanzia con una dieta mediterranea equilibrata**. Il sale è un nemico della salute presente e futura del bambino. Come è stato evidenziato dalla Società Italiana di Pediatria e dalla Società Europea di Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica, esiste una relazione tra precoce esposizione al sale, sin dai primi anni di vita, e rischio di obesità e ipertensione nelle età successive. Per invertire questa pericolosa tendenza bastano poche regole da mettere in pratica tutti i giorni.



Un pizzico di fantasia per fare a meno di un pizzico di sale: mezzo cucchiaino di **curry** riduce i processi infiammatori, lo **zenzero** migliora il flusso sanguigno, la **cannella e l'aglio** riducono i valori di **colesterolo**, il **basilico e l'origano** danno il senso di sazietà.

- 1. Distinguere sempre l'alimentazione** del bambino da quella dell'adulto, offrendo al bambino i cibi giusti per ogni fase della sua crescita. Un alimento "insospettabile" ma con un contenuto di sale rilevante è, per esempio, il cereale per adulti.
- 2. Essere di esempio** per il bambino e per tutta la famiglia nella scelta di cibi sani, iposodici o salati naturalmente.
- 3. Non aggiungere il sale** nelle pappe e usare ingredienti a basso contenuto di sale per tutto il primo anno di vita e proseguire quanto più a lungo possibile.
- 4. Cuocere la pasta senza aggiungere il sale** nell'acqua. In tal modo si risparmia un apporto di sale di circa 10 gr per litro di acqua.
- 5. Quando si assaggia la pappa** non bisognerebbe affidarsi al proprio gusto di adulti per testarne la bontà, ma è meglio lasciare al bambino la possibilità di abituarsi ed apprezzare il gusto più naturale del cibo.
- 6. In caso mancasse il latte materno**, prima dell'anno preferire i latti specifici in formula, adatti alle sue esigenze, evitando il latte vaccino. Il contenuto di sodio varia infatti molto tra latte umano (15mg/100ml), formula (in media 20mg/100ml) e latte vaccino (55 mg/100ml).
- 7. Usare aceto e limone** come condimenti al posto del sale e, dopo i due anni, preferire aromi, spezie ed erbe aromatiche.
- 8. Eliminare i cibi fritti** e prediligere le cotture al cartoccio o al vapore che permettono di trattenere il sapore proprio degli alimenti, donando il naturale gusto alle preparazioni.
- 9. Puntare sulla fantasia:** colori e varietà degli ingredienti "catturano" il gusto del bambino.
- 10. Scegliere materie prime o prodotti** dedicati alla prima infanzia di ottima qualità, che garantiscono un sapore piacevole per il palato del bambino.

(Fonte: LARN, INRAN, Ministero della Salute)

A cura di:

Dott.ssa Clotilde Tucci
Dietista di LILT Biella





CORPORATE DONOR

Grazie alle aziende che ci hanno sostenuto nel 2014.

92.671 Euro

con i quali abbiamo finanziato

SPAZIO LILT: nuovo centro la vita.

1. Costruzione di SPAZIO LILT:
2. Allestimento degli spazi e degli ambulatori di SPAZIO LILT e per l'acquisto di macchinari

Attività di LILT:

1. Cura e assistenza ai malati oncologici e alle loro famiglie
2. Attività di prevenzione ambulatoriale: svolgendo visite per i loro dipendenti

Le campagne nazionali di prevenzione:

per la sensibilizzazione della popolazione all'importanza della prevenzione come arma più efficace per combattere il cancro.

Tutto questo si traduce in VITA

ALCUNE DELLE AZIENDE CORPORATE DONORS DI LILT BIELLA



PARTECIPA ANCHE TU AD UNA GRANDE IMPRESA.
Per scoprire come entrare a far parte del Corporate Donors di LILT Biella e le tante opportunità che possiamo offrirti, contatta **GABRIELLA SINIGAGLIA**
mail: corporate@liltbiella.it

Gabriella Sinigaglia
Referente Corporate Donors



Come diventare protagonista di una grande impresa

Sono diverse le opportunità che LILT Biella offre alle aziende per diventare partner e partecipare ad una Grande Impresa, **arrivare prima della malattia attraverso l'arma più efficace: la prevenzione.**

SCEGLI LA TUA MODALITÀ nella sezione del sito www.liltbiella.it/spazio-aziende



SE VUOI AFFIANCARE LILT BIELLA IN MODO CONTINUATIVO, DIVENTA PARTNER ED ENTRA NEL CORPORATE DONORS.

“Crediamo fortemente nella prevenzione come strumento di salvaguardia del bene più importante: la salute di tutti i nostri collaboratori. Per questo abbiamo deciso di sostenere Lilt e diffondere una cultura della prevenzione anche all'interno della nostra Azienda”

Daniele Sanzeni, Amministratore Delegato del Lanificio F.lli Cerruti

“Conad, con i suoi soci presenti nel territorio Biellese, crede che la prevenzione, in particolare nell'ambito della corretta alimentazione, sia essenziale per la salvaguardia della salute. Abbiamo riconosciuto in LILT un'Associazione che sta affrontando con impegno e iniziative importanti questi argomenti, ed è per questo che ci sentiamo di sostenere e aiutare il loro progetto: SPAZIO LILT”

Mauro Ronco, Direttore area Piemonte Nordiconad

“LILT Biella rappresenta un fiore all'occhiello nel nostro territorio e ha bisogno di aiuto e sostegno per portare avanti un progetto speciale: SPAZIO LILT. Siamo entrati nel Corporate perché come azienda dobbiamo impegnarci, pensare al territorio e contribuire alla lotta contro i tumori”.

Daniela Laurella, Responsabile Marketing di Lauretana



**LANIFICIO
F. LLI CERRUTI
DAL 1881**

 **CONAD**

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

DECIDI ORA. Chiedi informazioni contattando: GABRIELLA SINIGAGLIA - mail: corporate@liltbiella.it

Il tuo evento per LILT Biella

Organizza un evento e regala vita.

Hai un evento in programma?

Hai in mente di organizzare una giornata speciale?

Desideri trasformare la tua idea in occasione per fare del bene?

Stai pianificando la tua festa di compleanno o quella di un tuo amico?

Ami lo sport o la cultura e vuoi progettare un evento all'insegna della salute e della prevenzione?

Se scegli di organizzare un evento per LILT Biella potrai aiutarci a **garantire visite di prevenzione e diagnosi precoce, migliorare la qualità di vita e regalare speranza** a chi è meno fortunato.

Un gesto solidale e semplice che arricchirà la tua iniziativa e la trasformerà in qualcosa di veramente speciale.

Aiutaci ad offrire sempre più servizi per arrivare prima della malattia: aiutaci a regalare **VITA**

L'anno scorso, grazie agli eventi solidali
abbiamo raccolto: **29.569 EURO**
per Spazio LILT



Foto Trevisan Cossato

GRAZIE A:

Collegio Di Sant'antonio Abate, Lions Club "La Serra",
A.S. Splendor con l'Assessorato allo Sport del Comune di Cossato,
ASD Amici del Ciclo, 4X4 Racing Team, Vespa Club Biella,
Parrocchia San Biagio, Golf Club Cavaglia', Gruppo Vincenziano e Associazioni
di Verrone, Comune Di Piatto, Golf "Le Betulle", Comune di Callabiana,
Fiduciarie di Verrone, Società Sportiva Lamarmora.

**COMPLEANNO
SOLIDALE:
FAI DIVENTARE IL
TUO COMPLEANNO
UN'OCCASIONE
IMPORTANTE**

Insieme sceglieremo come
ringraziare i tuoi invitati.

TESTIMONIANZA DI SOLIDARIETÀ.

La Signora P. ha conosciuto LILT Biella tramite un'amica impegnata nel volontariato; conoscendo l'operatività dell'Associazione ha deciso di contribuire in un modo davvero originale: in occasione del suo 50esimo compleanno, ha chiesto ad amici e parenti di **devolvere l'importo dei regali alla LILT.**

"Non è mai facile incontrare i gusti dei festeggiati; per questo ho pensato di chiedere questo "regalo" davvero speciale ai miei ospiti. LILT è un punto di riferimento fondamentale per il territorio e per questo **desidero che possa continuare a crescere**".

Proponi il tuo evento o chiedi maggiori informazioni a GABRIELLA SINIGAGLIA:
mail: corporate@liltbiella.it
Tel. 015.8352111

**ORGANIZZA ANCHE
TU IL TUO EVENTO
CON LILT BIELLA,
LORO LO STANNO
GIÀ FACENDO.**

Una donazione per sconfiggere il cancro con la prevenzione

Il nostro sogno è uguale al tuo: sconfiggere il cancro con la prevenzione. Intendiamo farlo nel giro di 2 generazioni, per regalare un futuro più sicuro ai nostri nipoti: questo sarà possibile anche grazie ad una donazione a LILT Biella attraverso un lascito testamentario.

Scegliere LILT Biella significa contribuire concretamente a salvare la vita e regalare futuro e serenità a tante persone ed alle loro famiglie.

I lasciti ricevuti da LILT Biella hanno garantito l'esistenza e la continuità di tanti servizi, ma soprattutto hanno consentito di avviare e realizzare grandi progetti come l'**Hospice "L'Orsa Maggiore"** e **SPAZIO LILT**.

Il tuo lascito, contribuirà alla gestione di questo centro innovativo, unico in Italia, che ci permetterà di garantire:

- **assistenza:** che sia non solo altamente professionale, ma anche connotata da umanità e rispetto;
- **prevenzione e diagnosi precoce:** che da sole possono salvare la vita
- **tecniche diagnostiche:** che consentano di individuare precocemente la malattia e combatterla
- **riabilitazione oncologica:** per restituire una vita normale a chi ha avuto la malattia.



Consulta alcune rapide risposte alle domande più frequenti sul testamento, che puoi trovare in forma completa sul minisito dei lasciti www.lasciti.liltbiella.it, oppure richiedici la **Guida ai lasciti**.

TESTAMENTO O DONAZIONE?

La donazione è un atto giuridico ben diverso dal testamento: ne rappresenta un'alternativa per diversi motivi: far godere da subito al donatario i beni disponibili, ottenere un beneficio fiscale, in quanto l'eventuale frazionamento del reddito relativo ai beni ceduto porterebbe ad una riduzione dell'aliquota progressiva dell'IRPEF o benefici sull'onere dell'IMU per quanto riguarda l'utilizzo della prima casa, ricevere la gratitudine immediata dei beneficiari, senza dovere attendere "la gratitudine in memoria", prendere decisioni che possano accordare anticipatamente i futuri eredi.

COSA SUCCEDDE IN ASSENZA DI TESTAMENTO? E SE NON HAI EREDI?

In assenza di testamento, il patrimonio è diviso tra gli eredi in base alle quote spettanti, come previsto dal codice civile. I familiari che ereditano per legge sono:



coniuge, figli, fratelli (se mancano i figli), ascendenti (se mancano i figli) o altri parenti entro il 6° grado (solo se unici eredi). Se non hai eredi il tuo patrimonio viene trattenuto dallo Stato, che lo immobilizza per circa due anni (il tempo necessario per appurare che, effettivamente, non vi sia nessun erede che avanzi diritti sullo stesso) e che, fatte le dovute verifiche, ne dispone in prima battuta e secondo le normative vigenti.

AVENDO PARENTI DIRETTI, È POSSIBILE DESTINARE PARTE DEL PROPRIO PATRIMONIO A UN ENTE?

Sì. Qualunque situazione familiare si abbia, è sempre possibile destinare una parte della propria eredità, la cosiddetta "quota disponibile", a soggetti diversi



Chiedici informazioni, in forma riservata, saremo felici di rispondere a ogni tua domanda.

CONTATTA

Dott.ssa Laura Schiapparelli

via Belletti Bona 20, 13900 Biella (BI)

Tel: 015-8352111 - Fax: 015-8352112

Mail: l.schiapparelli@liltbiella.it

www.liltbiella.it

Abitudini alimentari, migrazioni e cancro

Il rischio di sviluppare un tumore varia considerevolmente da una popolazione all'altra, così come varia il tipo di tumore. Quando viene riscontrata un'incidenza maggiore di un tipo di tumore in una popolazione rispetto ad altre, la **prima domanda** che ci si pone è se la **causa sia ambientale o genetica**.

L'epidemiologia, ovvero la disciplina medica che studia la distribuzione e la frequenza di una malattia, ha cercato di rispondere a questa domanda con risultati decisamente interessanti.

E' impressionante notare quanto incidano le **abitudini di vita, l'appartenere ad una classe sociale** od osservare alcune **prescrizioni religiose** per sviluppare o non sviluppare un determinato tumore. Un esempio eclatante è rappresentato dal **carcinoma dell'esofago**. Un tumore molto aggressivo con una probabilità di sopravvivenza decisamente bassa, intorno al 5%. la sua distribuzione geografica così come la sua incidenza nelle varie classi sociali è strettamente correlata al consumo di alcol (particolare curioso; il termine alcol è di origine araba). **Mentre è praticamente inesistente nei paesi islamici** di stretta osservanza come l'Arabia Saudita o i paesi dell'Africa settentrionale, il carcinoma dell'esofago **ha un'elevata incidenza nell'Africa meridionale, nell'Europa**, in particolare i paesi del nord Europa e dell'est Europa, tra gli strati della popolazione con maggior

disagio sociale ove l'uso e l'abuso di alcol è piuttosto elevato. Sicuramente le prescrizioni coraniche che vietano il consumo di alcolici hanno un effetto positivo. Se al consumo di alcol si associa il fumo di sigaretta l'incidenza tende ad aumentare per la sinergia dell'alcol con le sostanze tossiche contenute nel tabacco.

Nei paesi industrializzati, alcuni tumori sono sicuramente più presenti che nei paesi in via di sviluppo, in particolare il **tumore del colon retto, del polmone e della mammella**, un'eccezione è rappresentata dal Giappone ove il tumore della mammella, estremamente frequente nei paesi ricchi, è relativamente più raro tra le donne giapponesi. Gli studi sulle migrazioni sono stati fondamentali per rispondere a tale domanda. Alcune riviste scientifiche si sono occupate di studiare questa particolarità. Importanti gli studi comparsi su **Cancer Research** nel 1987 e su **Ethnicity and Disease** nel 2004, che analizzavano l'incidenza di alcuni tumori tra i Giapponesi che vivevano in patria e quelli migrati negli Stati Uniti, particolarmente alle isole Hawaii. Si trattava di un'opportunità unica, i giapponesi residenti nelle isole Hawaii rappresentavano nel 1920 il secondo gruppo etnico; circa il 43% della popolazione, adesso pur ridottosi, costituiscono un rispettabile 16% degli abitanti delle Hawaii. I tipi di tumore a cui era soggetta la **popolazione giapponese residente**



Dott. Giuseppe Franco Girelli
Oncologo - Radioterapista

in Giappone, sono stati confrontati con i tumori a cui erano soggetti i **Giapponesi residenti nelle isole Hawaii**. Sono stati esaminati **cinque tipi diversi di neoplasie: tumore dello stomaco, del colon, del polmone, mammella e prostata**. Ebbene i risultati sono stati per certi versi sbalorditivi. Il carcinoma dello **stomaco**, decisamente elevato nella popolazione giapponese tende a dimezzarsi nella seconda generazione di giapponesi residenti sulle isole, nel contempo il cancro della **mammella**, meno frequente nelle donne giapponesi rispetto alle americane, raddoppia nella seconda generazione di immigrati avvicinandosi alle percentuali delle donne americane. Le conclusioni sono alla portata di tutti, la genetica riveste un ruolo importante ma pur sempre marginale, sicuramente un **corretto stile di vita**, in particolare l'alimentazione americana, ricca di grassi e povera di fibre **gioca un ruolo fondamentale nell'insorgenza dei tumori**, e sul tumore alla mammella nelle donne americane ne sappiamo tantissimo.



SPAZIO LILT, centro per la vita, offrirà maggiori servizi di prevenzione. Se non l'hai ancora fatto, partecipa anche tu a questa grande impresa. Ne beneficerai anche tu, i tuoi cari e non solo.

www.liltbiella.it
www.spaziolilt.it

Crowdfunding

Diventa parte di un progetto speciale.

Piccolo o grande che sia, il tuo contributo ha un valore importante.

Aderisci anche tu all'iniziativa di Crowdfunding promossa da LILT Biella per finanziare 116 visite di un'infermiera specializzata nell'assistenza domiciliare di pazienti oncologici in fase avanzata di malattia: piccolo o grande che sia, il tuo contributo potrà unirsi a quello di tutti coloro che vogliono aiutarci a sostenere chi soffre, rendendoti parte di un progetto speciale.

Le iniziative di Crowdfunding online riescono ad unire più persone della rete per raggiungere un obiettivo economico che possa sostenere la realizzazione di un progetto o gli sforzi di un'associazione: il Crowdfunding è il "finanziamento della folla" e per noi è l'opportunità di diventare parte attiva di una rete solidale e virtuale a sostegno delle Cure Palliative Domiciliari di LILT Biella, un progetto che ci consente quotidianamente di supportare, con la migliore assistenza possibile, il paziente oncologico e la propria famiglia in una delicata fase della malattia.

Ecco perché abbiamo deciso di dedicare il nostro primo progetto di Crowdfunding online al sostegno delle Cure Palliative Domiciliari di LILT Biella.

La nostra richiesta richiesta di aiuto è pari a 5.500 €.

Grazie a questo importo saremo in grado di coprire il costo di 116 visite di un'infermiera specializzata per le cure palliative domiciliari di pazienti oncologici in fase avanzata di malattia.

Piccolo o grande che sia il tuo contributo ha un valore:

8,00 euro

costo della benzina per
1 giornata di lavoro

18,00 euro

1 ora di monitoraggio di un paziente
(l'indagine dell'infermiera sulle
condizioni fisiche e psicologiche del
paziente)

25,00 euro

**parte di un corso corso di
aggiornamento e formazione**
per un'infermiera specializzata

40,00 euro

1 seduta di terapia del dolore
(la terapia del dolore consente al
paziente oncologico di eliminare o
alleviare il dolore)

90,00 euro

Assistenza giornaliera
per 2 pazienti

135,00 euro

1 giornata di lavoro
di un'infermiera

**Grazie al tuo aiuto contribuirai a garantire cure e serenità ad una persona
che ha bisogno ORA del sostegno di tutti, ANCHE DEL TUO:
visita la pagina www.liltbiella.it/crowdfunding**

Hospice

Il valore del "tempo".

Due lunghi corridoi tracciano il cammino di chi vive quotidianamente la realtà dell'**Hospice "L'Orsa Maggiore"**. Sono le vie che percorrono ogni giorno i pazienti oncologici in fase avanzata di malattia, i loro familiari, i medici, gli infermieri, le OSS, i volontari della struttura e tante altre persone che, giorno e notte, in silenzio e senza sosta, offrono il loro contributo per regalare sorrisi a chi vive il dolore di un momento molto difficile della vita.

Nell'aria, però, si respira una sensazione di serenità e pace, quasi come se il tempo viaggiasse ad una velocità rallentata, ma che, inesorabilmente, passa.

Il tempo, all'Hospice, è la variabile-base che scandisce ogni azione e ogni gesto di chi lo vive e acquista un valore quasi spirituale.

E' il tempo della visita medica, il tempo della condivisione, il tempo della ritualità per incominciare la notte, il tempo per farsi ascoltare e per ascoltare con rispetto.

In Hospice, **24 ore su 24**, si regalano sorrisi sereni e pace negli occhi.

L'Hospice l'Orsa Maggiore di Biella è una struttura per pazienti oncologici in fase avanzata di malattia e parte integrante della **SOC Cure Palliative dell'ASL di Biella** e ospiti circa 150-160 pazienti l'anno.
L'Hospice accoglie gratuitamente i suoi pazienti.

Scopri come donare sul sito www.liltbiella.it o fai la tua donazione tramite:
CC Postale n° 97320949

oppure
CC Bancario BIVERBANCA IT53L0609022300000040740011
indicando come causale *Gestione dell'Hospice L'Orsa Maggiore.*



Prima consegna: si stabiliscono le priorità e gli obiettivi della mattinata e ci si scambiano le informazioni con chi ha fatto il turno di notte.

"Inizia la giornata: non sappiamo come saranno le condizioni di alcuni pazienti, ma siamo qui per loro"

La visita: *"Con attenzione e rispetto controlliamo i sintomi dei pazienti, non solo del dolore, ma anche della difficoltà di respiro, della nausea, del vomito e del loro stare interiore. Li seguiamo per garantire la miglior qualità di vita possibile"*



Il pranzo: *"Il pranzo in Hospice è il momento della condivisione e della compagnia, ma anche della "alimentazione" sia fisica che psico-spirituale". E' il momento dello "stare insieme".*

Consegna globale: *"è il momento della consegna globale, in cui si verifica se gli obiettivi della mattinata sono stati portati a termine, oppure, se ne sono emersi altri. Il paziente e la famiglia sono il centro, il punto focale"*



Il colloquio psicologico

"Ascoltare, significare e condividere. *Uno spazio costruito con la persona e con la famiglia, nel rispetto dei bisogni e delle difficoltà di ognuno per ordinare pensieri ed emozioni."*

La cena: *"Dopo un lungo pomeriggio è quasi il tempo di chiudere la giornata. Ci si raccoglie, in attesa del far della notte"*



Turno di notte: smaltimento rifiuti, ordini per magazzino, pulizie, reperibilità telefonica del medico, ma non solo questo.

"In Hospice ci sono notti tranquille e notti più difficili. Il nostro vegliare fa sentire sicuri anche nel buio".

Dentro a una bomboniera solidale c'è vita

Fai del tuo dono un'occasione per regalare vita, ospita alla tua festa la solidarietà!

Le **bomboniere solidali** sostengono la **missione di LILT Biella** e contribuiscono a garantire **visite di prevenzione e diagnosi precoce** alla popolazione e a regalare speranza a chi è meno fortunato.

La lista nozze solidale è un esempio di come si può sostenere la VITA insieme a LILT Biella.

Non hai ancora pensato alla tua lista nozze?

Se non hai bisogno di ricevere regali puoi coinvolgere i tuoi invitati ad essere parte di un progetto concreto, rendendo davvero unico il tuo giorno speciale.



“Renato ed io abbiamo deciso di coronare il nostro amore con il matrimonio, scegliendo di devolvere la nostra lista nozze a LILT Biella. Purtroppo, siamo stati toccati dalla malattia cancro: l'ex moglie di Renato è stata colpita dal cancro che, in poco tempo, l'ha separata da due splendidi bambini che aveva insieme a Renato.... Non è stato facile affrontare questa situazione, soprattutto per i bambini, ma poi capisci che nella vita bisogna essere forti, superare le avversità e continuare ad essere felici. Renato ed io abbiamo deciso di sposarci con la massima e totale approvazione dei suoi figli e con il sorriso nel cuore. La scelta di donare la lista nozze a LILT Biella è stata ovvia. È una

cosa che fa parte della nostra vita e del nostro modo di essere: trasformare un'esperienza di vita in qualcosa di positivo, inoltre, è stato un pretesto per restituire quello che ci era stato dato. Abbiamo scelto di distribuire le pergamene solidali a tutti i nostri invitati, nelle quali abbiamo scritto che non desideravamo alcun regalo per le nozze ma chiedevamo di devolvere una donazione alla LILT. Il fatto di poter dare il nostro contributo ad un'Associazione che lotta ogni giorno contro il cancro, ci ha resi molto felici”.

Silvia e Renato

La lotta ai tumori, che LILT Biella persegue dal 1995, oggi si apre a quello che è un valore aggiunto: la riabilitazione oncologica; quando Spazio LILT, il nuovo Centro Oncologico Multifunzionale sarà terminato, tutti i servizi attualmente esistenti verranno potenziati e se ne aggiungeranno di nuovi. Spazio LILT sarà un centro dedicato alla prevenzione primaria sugli stili di vita, a quella secondaria che contempla la diagnosi precoce e quella terziaria, cioè la riabilitazione che si rivolge al recupero fisico, psicologico, relazionale e lavorativo di chi è stato colpito dalla malattia.

Fai la tua scelta: scoprire tutte le proposte di LILT Biella è semplicissimo.

Visita il sito www.liltbiella.it, scarica il catalogo delle bomboniere e prendi appuntamento, oppure vieni a trovarci presso la nostra sede in via Belletti Bona 20 a Biella e chiedi di Marina Antoniotti, che sarà lieta di aiutarti nella scelta delle tue bomboniere.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Marina Antoniotti
m.antoniotti@liltbiella.it,
 LILT Biella: Via Belletti Bona 20,
 Biella - 13900 (BI)
 Tel: 015-8352111



SCEGLI COME SOSTENERE LILT BIELLA:

ogni aiuto ha un grande valore se fatto col cuore!



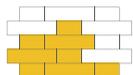
Stella RED
50,00 euro

Stella virtuale personalizzabile con il tuo nome o quello di una persona cara e che farà parte del "cielo" di SPAZIO LILT.



Stella GOLD
100,00 euro

Stella virtuale personalizzabile con nome, dedica e un'immagine e che farà parte del "cielo" di SPAZIO LILT.



Mattone
25,00 euro

Mattone simbolico personalizzabile con una dedica e collocabile sul muro dei donatori che sarà posto all'interno di SPAZIO LILT.

**LASCITI
TESTAMENTARI**

LILT Biella può ricevere donazioni anche attraverso lasciti: il progetto SPAZIO LILT è stato avviato grazie ad un legato testamentario.

**DONAZIONI IN
MEMORIA**

Perché una vita che finisce doni futuro alla lotta contro il cancro.

**GADGETS E
BOMBONIERE
SOLIDALI**

Scopri sul sito www.spaziolilt.it

**BONIFICO
PERMANENTE**

Per garantire un aiuto continuativo alla lotta contro i tumori, scegli la quota (20,00 euro - 35,00 euro - etc.) e la periodicità che desideri.

ALCUNI ESEMPI DI ATTIVITÀ CHE PUOI SOSTENERE CON LA TUA DONAZIONE:

Prevenzione



Con 20,00 euro

SOSTIENI il costo di una visita ambulatoriale.



Con 35,00 euro

SOSTIENI il costo di una visita dermatologica con approfondimento diagnostico (videodermatoscopio).



Con 105,00 euro

SOSTIENI il costo di tre colloqui psicologici per aiutare ad affrontare la malattia oncologica o l'elaborazione del lutto.

Cura e assistenza

Con 40,00 euro

SOSTIENI il costo di una seduta di terapia del dolore.



Con 85,00 euro

SOSTIENI parte del costo giornaliero di un posto letto in Hospice.



Con 135,00 euro

SOSTIENI l'intero costo della giornata di lavoro di un'infermiera delle cure palliative domiciliari.



SPAZIO LILT NASCE PER DARE SPAZIO ALLA PREVENZIONE E ALLA VITA.

Scegli la modalità di versamento che preferisci:

• **CONTO CORRENTE POSTALE**
n° 13749130

• **DONAZIONE ON-LINE**
sul sito www.spaziolilt.it

• **BONIFICO BANCARIO**
BANCA SELLA
IT 06 R 03268 22300 001886529120
BIVERBANCA
IT 20 Q 06 09 022300 000053670580

Le erogazioni effettuate in favore di LILT Biella Onlus, tranne quelle in contanti, godono di benefici fiscali. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

Vuoi ricevere notizie sui nostri servizi gratuiti e le curiosità su salute e benessere?

Iscriviti alla nostra newsletter inviando un tuo indirizzo e-mail a info@liltbiella.it o sul sito www.liltbiella.it



Il regalo più grande che possiamo fargli è pensare al suo futuro.

I lasciti e le eredità a favore di LILT Biella sostengono le attività di prevenzione e di assistenza ai malati oncologici.

Con il patrocinio e la collaborazione del



CONSIGLIO
NAZIONALE
DEL
NOTARIATO



Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Via Belletti Bona, 20 - Biella -
www.liltbiella.it

Contattaci.

Saremo lieti di inviarti il materiale esplicativo
o di incontrarti personalmente:

Dott.ssa Laura Schiapparelli

Tel. 0158352111 - l.schiapparelli@liltbiella.it

Via Belletti Bona, 20 - Biella

Lasciti.liltbiella.it