

Passaparola

Il Magazine di **LILT Biella**
N° 33 - 1° Sem. 2017

INSERTO SALUTE

Obesità infantile e
dell'adulto

p. 13



AZIMUT

Donare è parte di un
mondo sostenibile

p. 19



INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE

Un problema da trattare
senza imbarazzo

p. 22

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.



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Il cuore di Biella batte per la prevenzione

Direttore Responsabile:

Dott. Alfredo Mazzoccatto

Redazione a cura dellaLega Italiana per la lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS
nelle persone di: Chiara Belliero, Claudia Pozzi, Laura Schiapparelli**Hanno collaborato alla redazione di questo numero:**

Dr. Sergio Peyre, Dr. Fabio Bertone, Dott.ssa Cinzia De Candia, Dott.ssa Antonella Fornaro, Dott.ssa Clotilde Tucci, Dott.ssa Valeria Vercellotti, Dr. Enzo Pugno, Dott. Giuliano Scrivano, Dott.ssa Elena Chiorboli, Prof. Francesco Scotti, Gabriella Sinigaglia, Dott.ssa Giovanna Natale.

Progetto grafico:

Maria Giulia Moranino e Andrea Valentini per Peg.SoluzioniCreative

3 EDITORIALE: LA PAROLA DEL PRESIDENTE**Andiamo avanti**

Per arrivare prima della malattia!

4 PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE**Cancro del colon retto**

Un big killer che si può vincere con la prevenzione

Cavo orale

Cos'è, come si prevengono i tumori di questo distretto, da cosa ne dipende l'insorgenza?

Il tumore della mammella

Strumenti a supporto: l'ecografia

Quando smettere di fumare?

La ruota del cambiamento e la ricerca della soluzione

Dieta e Alimentazione

La salute si conquista e si conserva soprattutto a tavola

Nei e sole

Godersi il sole in tutta salute

Tumore alla prostata

Botta e Risposta con il Dott. Pugno

11 PREVENZIONE TERZIARIA**La Psiconcologia**

Occasione di crescita e rinascita

Esercizio Fisico Adattato

Promuovere una vita in salute e in autonomia per mezzo dell'esercizio-terapia

13 INSERTO SALUTE**Obesità infantile e dell'adulto**

Conoscere per prevenire

17 SPAZIO AZIENDE**Sostenere una buona causa**

I benefici aziendali dell'essere solidale

Azimut

Quando l'investimento diventa sostenibile e solidale

19 5XMILLE

Niente suona meglio della solidarietà

21 RIABILITAZIONE ONCOLOGICA**I nostri Servizi****Incontinenza urinaria femminile**

Un problema da trattare senza imbarazzo.

24 HOSPICE E CURE PALLIATIVE**XXIII Congresso Nazionale SICP**

Il tempo delle cure palliative

25 LASCITO TESTAMENTARIO

Un gesto che non muore mai

25 BOMBONIERE SOLIDALI**Nel giorno dell'Amore**

Scegli le bomboniere solidali di LILT Biella

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

**HOSPICE
L'ORSA MAGGIORE****Sede ambulatori e uffici:**Via Ivrea 22, Biella
Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112
info@liltbiella.it
www.liltbiella.it
www.spaziolilt.it**Orari di apertura:**

dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 18.00

Servizi ed attività di Spazio LILTAREA PREVENZIONE PRIMARIA

- Educazione alla salute nelle scuole
- Ambulatorio Dietologico
- Centro Antifumo
- Informazione Sanitaria
- Esercizio Fisico Adattato
- Ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva

AREA DIAGNOSI PRECOCE

- Ambulatorio Dermatologico
- Ambulatorio Senologico
- Ambulatorio Urologico
- Ambulatorio Otorinolaringoiatrico e Stomatologico
- Ambulatorio Colonproctologico

AREA RIABILITAZIONE

- Ambulatorio Fisiiatrico
- Ambulatorio Resacati Polmonari
- Ambulatorio Incontinenti e Stomizzati
- Ambulatorio di Psiconcologia
- Palestra
- Trattamenti Individuali

SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO**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'HospiceAssistenza medico - infermieristica
Assistenza psicologica
Assistenza sociale e spiritualeInviaci i tuoi commenti o suggerimenti:
comunicazione@liltbiella.it**SEGUICI DA VICINO!**

Iscriviti alla nostra Newsletter

www.liltbiella.it

Andiamo avanti

Per arrivare prima della malattia!



Prevenire è Vivere! Così recita la mission della LILT.

Grazie alla prevenzione i tumori fanno sempre meno paura. Ricordo ancora quando quarant'anni fa questa malattia veniva chiamata il "brutto male", in pochi avevano il coraggio di chiamarla con il suo vero nome. Mai come oggi, invece, possiamo dire che la prevenzione deve diventare il "credo" di tutti noi perché in questi anni i dati dimostrano chiaramente che siamo passati dalla sopravvivenza alla guarigione.

Se è vero che nell'anno appena trascorso si stima siano stati diagnosticati circa 365.800 casi di tumore è anche vero che analogamente è aumentata la percentuale di persone guarite.

È ormai dimostrato che la mortalità diminuisce in maniera significativa grazie alla sempre maggiore prevenzione primaria, che interviene sugli stili di vita per evitare che la malattia insorga; grazie alla diagnosi precoce dei principali tumori che colpiscono donne e uomini che consente di diagnosticare tempestivamente eventuali lesioni precancerose o cancerose e ottenere più guarigioni definitive e minori esiti invalidanti e, ovviamente, grazie al miglioramento delle terapie. Nell'ottica del pre-venire e della ri-abilitazione per i guariti da

cancro nel 2016 abbiamo avviato e inaugurato Spazio LILT alla presenza delle Autorità e della popolazione. Un luogo capace di dare risposte e servizi concreti, un luogo per dare più speranza: i tumori non solo possono essere prevenuti, ma di tumore si può guarire e una volta guariti si deve tornare a una vita normale.

È trascorso quasi un anno dall'apertura del Centro. Un tempo abbastanza lungo per iniziare a tirare le somme dei risultati raggiunti. A Spazio LILT abbiamo ampliato l'opportunità di scoprire precocemente anche tumori meno frequenti, ma non per questo meno aggressivi e a sottoporre le persone a visite di prevenzione prima che entrino nell'età dello screening regionale. In pochi mesi sono stati attivati nuovi ambulatori: senologico dotato di ecotomografia con elastografia, otorinolaringoiatrico con videorinofaringolaringoscopia, gastroenterologico con videocolonscopia, ambulatorio di prevenzione e trattamento di obesità e sovrappeso in età evolutiva e l'Esercizio Fisico Adattato nell'ambito della prevenzione primaria e terziaria. Nel frattempo le attività del nostro Hospice l'Orsa Maggiore e delle Cure Palliative Domiciliari sono proseguite regolarmente. Nel 2016 sono stati accolti 131 pazienti oncologici in fase avanzata di malattia, ai quali si aggiunge anche il sostegno prestato ai famigliari e in totale sono state eseguite 1853 visite domiciliari nella Provincia. Siamo felici dei risultati raggiunti e ben consapevoli che essi sono il frutto di grandi sforzi e di una immensa passione ma soprattutto sono merito di coloro che in questi anni ci hanno sostenuto in tutti i modi possibili, dandoci forza e stimoli e non facendoci mai sentire soli. Mi riferisco a tutti i donatori, che in maniere differenti hanno

contribuito attraverso donazioni, a tutte le Aziende, le Associazioni, le Fondazioni, i Comuni, le Pro Loco, i Club di Servizio e le realtà del territorio che durante l'anno hanno organizzato eventi di raccolta fondi per LILT Biella, senza mai dimenticare e ringraziare coloro che, attraverso un lascito testamentario ci hanno permesso di raggiungere grandi risultati in poco tempo.

Cosa ci aspetta ora? Quali sono i nostri progetti?

Da poco stiamo procedendo con l'attivazione di tutti i possibili servizi riabilitativi per il recupero fisico-funzionale, psicologico, relazionale e occupazionale di chi si è ammalato di cancro: una opportunità sanitaria per le persone che hanno avuto il contatto con la malattia cancro siano esse guarite, in trattamento o lungosopravvivenenti con lo scopo di ottimizzare la qualità della vita del soggetto.

E' doveroso un ringraziamento alla ASL BI, alla Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta, all'Università del Piemonte Orientale e alla Regione Piemonte che hanno scelto di stare al nostro fianco; grazie a questa joint venture e a questa fondamentale integrazione siamo riusciti a realizzare i nostri progetti nel miglior modo possibile e consentirà, grazie all'incremento della prevenzione, un risparmio per la sanità piemontese e anche nazionale come è nelle intenzioni della LILT.

Andiamo avanti, per arrivare prima della malattia!

Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Cancro del colon retto

Un big killer che si può vincere con la prevenzione.

Il cancro coloretale (CRC), conosciuto anche come **cancro del colon retto**, rappresenta la causa di una significativa mortalità nel nostro Paese. L'annuale incidenza del CRC si aggira su **43,7 nuovi casi per 100 000 persone**, con approssimativamente **95% delle diagnosi fatte in adulti con età superiore a 45 anni**. Il rischio totale di sviluppare un cancro del colon retto risulta circa del 5%; la sopravvivenza dipende essenzialmente dallo stadio di malattia alla diagnosi. Pazienti con **malattia localizzata e precoce** (limitata alla mucosa o sottomucosa superficiale) hanno una **sopravvivenza a 5 anni del 95%, cade a 70% quando la malattia è regionalizzata** (sino ai linfonodi regionali), **mentre si abbassa sino al 12% in caso di metastasi a distanza**. Età più avanzata, genere maschile e razza nera rappresentano fattori di rischio per l'insorgenza di **CRC**. L'età mediana alla diagnosi risulta 68 anni e quasi metà dei nuovi casi sono diagnosticati tra 65 e 84 anni.

Il CRC si sviluppa **generalmente in alcuni anni**, iniziando quasi sempre con una **lesione precancerosa** (polipo), una condizione patologica molto frequente e presente in circa 35-40% degli uomini **sottoposti a diagnosi precoce**, così come **nel 25-30% delle donne**. La rapidità o la capacità di evoluzione da polipo a cancro è variabile e sconosciuta, comunque si calcola un periodo medio **di circa 7-10 anni, dipendente dalle dimensioni e dalla istologia**. Studi ben condotti hanno dimostrato che **accurati controlli strumentali di prevenzione** riducono sia l'incidenza che la mortalità di tale cancro: così come la maggior parte delle linee guida americane

raccomandano l'età di **inizio 50 anni e l'età di termine variabile da 75 a 85 anni**, dipendendo dalle comorbilità e precedenti **esami di screening**. Sebbene imperfetta la colonscopia rimane il gold standard. Da considerare alcuni fattori condizionanti la metodica e precisamente:

- 1) indagine semi invasiva**
- 2) rischio di complicanze molto basso**

3) deve essere un esame di qualità e perciò condizionato da:

- a)** pulizia ottimale del colon
- b)** esperienza dell'operatore accertata dal numero di polipi dimostrati, dal raggiungimento del cieco, dal tempo di retrazione dello strumento, dal numero di adenomi sessili o tradizionali serrati, numero di complicanze, da un report di esame completo
- c)** qualità della strumentazione utilizzata associata a cromoendoscopia con magnificazione, ovvero a cromoendoscopia virtuale, a immagini con alta definizione
- d)** incerta la possibilità di riduzione della incidenza del cancro localizzato nei settori di destra del colon
- e)** radicalità della asportazione dei polipi, che deve comprendere alcuni millimetri di mucosa normale circostante

f) la quota di polipi non visualizzati, che comunque si aggira sul 12%, pur in presenza di un esame di qualità. Avvalendosi di attrezzature che rispondono a criteri di qualità, al pari della dotazione dei maggiori centri di endoscopia a livello nazionale, l'ambulatorio di Colon Proctologia di SPAZIO LILT a Biella, tramite pancolonscopia, intende promuovere la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del colon retto. **A SPAZIO LILT sono garantiti:** tempi di attesa



Dott. Sergio Peyre

Medico Chirurgo Specialista in Malattie apparato digerente-endoscopia digestiva e Malattie apparato respiratorio. Già Direttore U.O.A. Gastroenterologia ASL TO4 - Sedi Ivrea/Chivasso/Cirie'

minimi, accuratezza diagnostica, riduzione del disagio del paziente. L'ambulatorio è dotato di **due colonscopi ad alta definizione di ultimagenerazione**, che consentono un'ottimale **esplorazione mucosa; sono integrati da cromoendoscopia virtuale**, atta alla migliore caratterizzazione dei margini delle lesioni piatte non polipoidi, che presentano maggior rischio di trasformazione e maggiore difficoltà di visualizzazione rispetto ai polipi tradizionali, ed inoltre idonea alla definizione dei polipi minimi (<5 mm).

"Dopo il mio cinquantesimo anno di età ho deciso di effettuare la prima colonscopia di controllo e ho scelto di farlo a Spazio LILT. Devo dire che come tutti, penso, avevo le mie paure rispetto all'esame e soprattutto mi domandavo: farà male? Mi sono dovuto completamente ricredere. Esame indolore, cortesia e professionalità da parte del personale lodevoli. Ora che mi sono controllato sono molto più sereno e la prossima volta che dovrò fare l'esame sono certo andrò con meno ansia. Sono soddisfatto!" P.

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Colonproctologico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/colon-proctologia-biella

Cavo orale

Cos'è, come si prevencono i tumori di questo distretto, da cosa ne dipende l'insorgenza?

Il cavo orale comprende i due terzi anteriori della lingua, le gengive, la superficie interna delle guance e delle labbra, il pavimento orale, il palato duro e la zona oltre i denti del giudizio (il trigono retro molare). La presenza sulle mucose del cavo orale di una tumefazione persistente, di una macchia bianco rossastra che non si risolve, ovvero di una ferita che non si rimargina sono possibili segnali di allarme perché potrebbero essere la manifestazione di una lesione pre tumorale o tumorale del cavo orale. **Tali lesioni colpiscono gli uomini in percentuale tripla rispetto alle donne. L'incidenza in Italia è di 4 casi ogni 100.000 abitanti** (quindi 6 casi ogni 100.000 maschi e 2,3 casi ogni 100.000 femmine) e aumenta con l'età: è rarissimo nei giovani e raggiunge un picco dopo i 70 anni. **L'età media alla diagnosi di un tumore del cavo orale è di 64 anni e il 95% insorge dopo i 40 anni.** Complessivamente, la sopravvivenza media a cinque anni dalla diagnosi arriva all'80-90% dei pazienti con tumori confinati alla sede di insorgenza, ma crolla al 19% dei pazienti con tumori metastatici. Il cancro della bocca se riconosciuto in fase precoce può quindi essere curato con successo con elevate percentuali di guarigione. **I ritardi diagnostici dipendono in genere da una sottovalutazione dei sintomi.** Il tumore alla bocca viene infatti spesso confuso con altre malattie più frequenti (ascessi dentari, tumori benigni) ma meno gravi o per paura immotivata. **La diagnosi precoce di questo tipo di carcinoma è semplice e non richiede metodi invasivi.** Anzi, consentendo una chirurgia conservativa, **evita trattamenti demolitivi** con conseguenze invalidanti, **riduce i costi di terapie e riabilitazione, aumenta fino all'80-90% la sopravvivenza** libera da malattia e, in definitiva, migliora la qualità della vita. Per prevenirli, un corretto stile di vita è importante. Il vizio del fumo, l'abuso di alcol, la scarsa igiene orale, l'infezione da Papillomavirus legata ai rapporti sessuali orali, il Lichen ruber planus, i microtraumi cronici della mucosa della bocca dovuti alle protesi dentarie, l'eccessiva esposizione al sole e una dieta povera di frutta e verdura sono i fattori di rischio che possono provocare l'insorgenza di questo tipo di tumori. Si consiglia, quindi, di smettere di fumare, di evitare gli alcolici, di seguire una dieta ricca di frutta



e verdura, di curare l'igiene orale e di utilizzare il preservativo durante i rapporti sessuali. Se si è soggetti ad almeno un fattore di rischio, le visite otorinolaringoiatriche periodiche sono fortemente raccomandate.

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Otorinolaringoiatrico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/otorinolaringoiatria-stomatologia-biella



Dott. Fabio Bertone

Medico Chirurgo Specialista in Otorinolaringoiatria.

Ha collaborato con LILT Biella.

Vorrei esprimere un ringraziamento alla LILT e in particolare all'otorinolaringoiatra che, lo scorso mese di settembre mi ha visitato. Da diverso tempo avevo un sintomo piuttosto strano: la voce veniva e andata più volte durante la giornata, così come il tono della voce che alle volte era normale altre volte era smorzato. La stranezza di questa gola a volte afona, a volte no, mi aveva colpito: non poteva essere laringite perché davvero cambiava da un momento all'altro della giornata c'era un giorno e poi due no. Quando ho saputo che a settembre avrebbero aperto il nuovo ambulatorio, avevo sentito che c'era un'apparecchiatura di ultima generazione e che non recava alcun fastidio. Ho così chiesto un appuntamento: il medico era delicato e gentile, con modi garbati e voce pacata. La visita è stata veloce, assolutamente indolore; il medico mi spiegava passo passo cosa faceva ed era davvero rasserenante. Alla fine, e la paura per il "peggio", cioè il "tumore" un po' c'era... Risultato? Esofagite da reflusso: in pratica i succhi gastrici rifluiscono in gola e bruciano la gola e le corde vocali! Niente tumore, quindi, ma un reflusso da trattare, perché la corrosione della gola può si portare alla formazione di nuove cellule tumorali. Grazie quindi a voi tutti: grazie ad uno specifico sciroppo e ad alcuni farmaci, la mia famiglia può sentire il piacere della mia voce tutto il giorno (anche se forse a loro, ogni tanto, andava bene un po' di tregua!)." A.

Il tumore della mammella

Strumenti a supporto: l'ecografia.

È il tumore più frequente nella donna e la sua incidenza è particolarmente elevata nei Paesi occidentali ad economia più avanzata. In Italia una donna su 8 si ammala di tumore al seno e si stima che nel nostro paese vengano diagnosticati oltre nuovi 50.000 casi l'anno. Nell'ultimo quinquennio l'incremento di incidenza di questa malattia è stata pari al 15% ed in particolare fra le donne di età compresa tra i 25 e 45 anni si è raggiunto un incremento di circa il 30%. A fronte di questi dati allarmanti **però da oltre 15 anni si registra una progressiva riduzione della mortalità, grazie alla diagnosi precoce, all'evoluzione in campo della diagnostica ed in campo chirurgico e medico. In merito alla classificazione del tumore al seno** vediamo che la maggior parte (circa il 70%) origina dalle cellule dei dotti (carcinoma duttale), mentre una percentuale inferiore dai lobuli mammari (carcinoma lobulare). Una distinzione ancor più importante è inoltre quella fra carcinoma infiltrante (capace cioè di invadere i tessuti circostanti e di poter eventualmente diffondersi a distanza, dando luogo a metastasi) e carcinoma in situ (non in grado di sviluppare metastasi).

COME PREVENIRE?

Le strategie preventive si basano su due approcci ben precisi e fra loro integrati: **la prevenzione primaria e quella secondaria. La prevenzione primaria** si pone l'obiettivo di individuare, rimuovere o correggere le eventuali cause che contribuiscono allo sviluppo di un tumore (così detti fattori di rischio). **La prevenzione secondaria** si pone l'obiettivo di ottenere la diagnosi il più

precoce possibile. Un diagnosi precoce di tumore alla mammella (grazie alla visita senologica, all'ecografia e alla mammografia) garantisce alle pazienti di essere sottoposte a trattamenti meno invasivi e soprattutto una maggiore possibilità di guarigione completa. Per questi motivi la prevenzione secondaria costituisce oggi l'arma vincente nella lotta al tumore mammario. Basti pensare che **diagnosticare un tumore al seno con dimensioni inferiori ad un centimetro per la donna significa una probabilità di guarigione di oltre il 90%**, nonché gli interventi chirurgici a cui verrà sottoposta saranno conservativi e non procureranno seri danni estetici. È quindi importante scoprire il tumore il più precocemente possibile.

L'ECOGRAFO

Un esame fondamentale per la prevenire secondaria del tumore mammario è l'ecografia mammaria.

Questo esame si basa sull'emissione di ultrasuoni a bassa frequenza ed ad alta intensità; **non provoca danni all'organismo ed è indicato anche per donne in gravidanza.** Dopo aver posto un gel acquoso sulla cute della mammella e nell'incavo ascellare, la sonda dell'ecografo che emette gli ultrasuoni viene passata sul seno; il gel permette alla sonda di aderire meglio alla pelle e di visualizzare immagini di migliore qualità. Gli ultrasuoni emessi dalla sonda sono riflessi da tessuto in modo diverso, a seconda della sua struttura/consistenza; le immagini che ne derivano consentono



Dott. ssa Cinzia De Candia

Medico responsabile dell'ambulatorio senologico di Spazio LILT, specialista in chirurgia d'urgenza e pronto soccorso

di rilevare eventuali formazioni mammarie e di distinguere tra quelle a contenuto liquido (cisti) e quelle a contenuto solido. **Ecografia e mammografia non sono due esami alternativi, ma complementari; in particolare,** però, nelle donne più giovani, in cui il tessuto ghiandolare è più denso, i risultati dell'ecografia offrono maggiori informazioni rispetto alla mammografia.

“Era il 24 agosto 2015 e mi ero decisa a sottopormi ad alcuni controlli medici perché non mi sentivo bene. Ero stressata, non avevo energie, ero fragile, insomma non ero io. Dai risultati è invece subito trapelata una situazione molto critica al seno destro che necessitava di interventi urgenti. In quei momenti, come si può immaginare, ti cade il mondo addosso. [...] Ora che ho finito la chemioterapia, ho voglia di rinascere. Ho voglia finalmente di una vacanza, magari in barca a vela, con il vento nei capelli, che ora stanno ricrescendo folti e forti”.

Tratto da una intervista a Silvia Ghione fatta da Luisa Benedetti Poma. Giornalista, Membro della Consulta Femminile LILT Biella
Tratto da: Inserto Eco di Biella di giugno 2016

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Senologico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/senologia

Quando smettere di fumare?

La ruota del cambiamento e la ricerca della soluzione.

Spesso si pensa che la motivazione allo smettere di fumare sia un tutto o nulla: o c'è o non c'è.

In realtà smettere di fumare è un processo, cioè un movimento interno in divenire i cui tempi sono molto diversi da una persona all'altra. Per parlare del processo di cambiamento è possibile fare riferimento al modello di due autori: James Prochaska e Carlo di Clemente. Secondo questi due studiosi esistono differenti fasi; la prima fase è definita di **pre-contemplazione**: la persona non si pone il problema di cambiare perché il comportamento è in piena sintonia con la propria vita e la quotidianità. Fumare è vissuto come naturale e normale. La persona si sente bene con se stessa e con il proprio fumo.

Nella fase della **contemplazione** la persona inizia a percepire una sorta di non sintonia con il comportamento-fumo: i pro e i contro, posti sul piatto della bilancia, sono abbastanza equivalenti; tuttavia, la bilancia non è in pieno e totale equilibrio come nella fase della precontemplazione: a volte prevalgono i vantaggi del fumare, altre volte la persona percepisce maggiormente gli svantaggi. Inizia a comparire quella che si chiama "frattura interiore" che non è ancora ben marcata, ma percepibile. **Il fumatore non è più un fumatore "spensierato" e inconsapevole.** Tuttavia questa frattura è solo appena accennata, perché il fumatore dà ancora peso ad alcuni vantaggi del fumare.

Quando la frattura interiore diventa più profonda e i vantaggi dello smettere di fumare superano gli svantaggi (e le paure) allora la persona decide che vuole smettere. In questa fase di **determinazione**, la persona si muove, pensa e cerca una soluzione: guarda su internet, si informa, parla con gli amici, chiama il numero verde contro il fumo, si decide a chiamare il centro antifumo di cui conosceva l'esistenza. Le paure esistono ancora, ma la persona cerca una via d'uscita. La fase dell'**azione** è quella in cui la persona prova a stare senza fumo: si tratta di un salto, temuto ma molto desiderato. La persona non fuma, guarda cosa succede e sperimenta una nuova condizione.

Il **mantenimento** (cioè il permanere per mesi, anni o tutta la vita nel non fumo) e la **ricaduta** sono le fasi successive della ruota del cambiamento di Prochaska e Di Clemente. **Nel mantenimento il pensiero del fumo capita saltuariamente**, le tentazioni non sono forti e la persona ha una nuova vita, libera da quello che era un vero problema, anzi, una vera e propria dipendenza. La ricaduta, tanto temuta, ma possibile, rientra nel processo di cambiamento e può capitare. **Dal momento della ricaduta, la persona ritorna nella pre-contemplazione o nella contemplazione e da lì riprenderà a muoversi all'interno della ruota del cambiamento.** Quando smettere, quindi? Quando non si fuma più in modo spensierato e ci si sente in colpa o a disagio, quando la (propria) bilancia non è più in equilibrio. Il Centro Antifumo di LILT Biella rappresenta un aiuto vero e forte che permette di arrivare a fare quel "salto" verso una ritrovata libertà.

Prenota una visita presso il Centro Antifumo di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/centro-antifumo



ARTICOLO A CURA DI:

Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa, Psicoterapeuta,
Resp. Educazione alla salute nella scuola
e del Centro Antifumo di LILT Biella



Dott. Riccardo Zaffalon

Pneumologo
Responsabile Centro Antifumo LILT Biella

"Dopo svariati tentativi di smettere di fumare ho scelto di rivolgermi ai professionisti della LILT per cercare di spegnere per sempre la sigaretta. Ho 57 anni e ho iniziato a fumare all'età di 17, ma, nonostante lo desiderassi, non ho mai realmente smesso. Infatti, nel corso degli ho provato più volte a smettere di fumare, ma regolarmente, ricadevo nel vortice della dipendenza. Presso la LILT ho trovato persone disponibili e pronte ad aiutarmi, supportandomi e guidandomi nel cammino della liberazione, senza mai giudicare. Grazie alla mia forza di volontà, al loro sostegno e al pensiero della gioia dei miei figli, ho smesso di fumare e, ad oggi, non sento alcun desiderio di ricominciare. Consiglio a chiunque abbia il desiderio di smettere, di seguire il mio stesso percorso. Con l'aiuto dei professionisti e una buona causa nel cuore ce la possiamo fare." M.

Dieta e alimentazione

La salute si conquista e si conserva soprattutto a tavola.



Dott. ssa Clotilde Tucci

Dietista e Consulente di LILT Biella

Per mantenersi in salute è fondamentale seguire una **corretta alimentazione**, sia sul piano qualitativo che su quello quantitativo, per prevenire situazioni di sovrappeso e di obesità o, peggio ancora, malattie cronico-degenerative come il diabete e l'ipertensione o malattie oncologiche. L'alimentazione, unita all'attività fisica, contribuisce a **fornire l'energia** indispensabile al buon **funzionamento dell'organismo**. **L'ambulatorio dietologico e dieto-oncologico di LILT Biella** propone un servizio rivolto a persone affette da patologie quali: **malattie tumorali, obesità, patologie cardio-vascolari, dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente e ipertensione correlate a sovrappeso**.

Di seguito, proponiamo l'intervista fatta alla nostra dietista, la Dott.ssa Clotilde Tucci, alla quale abbiamo posto qualche domanda riguardo alle giuste regole alimentari.

MOLTO SPESSO, IL TERMINE DIETA SI ASSOCIA AL MANGIAR POCO. È DAVVERO COSÌ?

Il termine dieta significa mangiare in maniera sana ed equilibrata, senza privarsi di alcun nutriente e variando la propria alimentazione a ogni pasto. Spesso, però, questa parola viene utilizzata con un significato inesatto, intesa come l'assunzione limitata di cibo dovuta ad un particolare stato patologico o ad un eccessivo accumulo di peso corporeo. Insomma, nel lessico comune la dieta ha assunto il significato di dimagrire, di pesare i cibi e di mangiare ciò che, solitamente, riteniamo poco appetibile ma, in realtà, alimentarsi correttamente significa adottare una dieta che sia in grado di soddisfare i bisogni fisiologici del corpo, rispettando i

tre pasti principali della giornata e i due spuntini e ricordandosi di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

ESISTE UNA DIETA IDEALE?

La dieta ideale è personalizzata ed impostata in base a vari parametri come l'età, il sesso, il peso, il fabbisogno calorico e le condizioni di salute. Una dieta equilibrata, soddisfa le esigenze fisiologiche dell'organismo ma, cosa molto importante, appaga i sensi e si armonizza con la sfera psicologica, aiutandoci a stare meglio sotto vari punti di vista. Non esiste una dieta ideale, esiste più che altro il mangiar sano e il mangiare ciò che ci fa stare bene.

QUANDO DOBBIAMO RIVOLGERCI AD UNO SPECIALISTA PER UNA DIETA?

È opportuno rivolgersi ad uno specialista quando è necessario seguire una dieta controllata, personalizzata ed equilibrata per il bene della nostra salute, che tenga in considerazione diversi parametri fisiologici e nutrizionali. Lo specialista gioca un ruolo importante nei casi di patologie che sono legate, direttamente o indirettamente alla nutrizione, poiché in grado di elaborare piani dietetici adatti alle esigenze del paziente, seguendolo nel tempo e misurando i progressi della dieta.

Inoltre, è necessario consultare uno specialista per ricevere una corretta educazione alimentare, le cui regole dovrebbero essere seguite da tutti noi per mantenere uno stato di

benessere e di salute a lungo termine e elaborare un piano alimentare basato sulle necessità personali. Un ottimo esempio è rappresentato dalla nostra dieta mediterranea, basata sull'importanza del consumo giornaliero di frutta e verdura, di cereali, legumi e dell'olio extra vergine come condimento.



“Da quando sono seguita dalla dott. ssa Tucci mi sento meglio. Non solo ho compreso appieno l'importanza di una dieta equilibrata e completa, ma ho anche scoperto che non serve fare rinunce per tornare in forma. Il trucco sta nell'equilibrio delle cose e nel conoscere bene cosa è meglio per il nostro organismo. Non solo mi sento bene esteticamente ma soprattutto percepisco il benessere e la salute del corpo.” A.

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Dietologico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/dietologia

Nei e sole

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.
- **Utilizzare degli occhiali da sole avvolgenti con filtranti anti-UV** nelle ore più calde della giornata
- **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.

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".

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Dermatologico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/dermatologia



Dott.ssa Valeria Vercellotti
Dermatologo di LILT Biella



"È stata mia madre a convincermi dell'importanza dei controlli dei nei, infatti, grazie ad una visita le era stato diagnosticato un melanoma particolarmente aggressivo che aveva già intaccato il primo strato dell'epidermide. Dopo l'intervento di mia madre, andato benissimo, ho scelto di farmi controllare, anche perché avevo tre nei sospetti dei quali volevo approfondire la natura: uno di questi, tra l'altro, aveva iniziato a cambiare colore. È stato grazie alla visita effettuata presso l'ambulatorio dermatologico di LILT Biella che mi hanno diagnosticato un melanoma nodulare, uno tra i più gravi, che fortunatamente non aveva intaccato altri tessuti perché ancora in situ. Grazie a quella visita e alla dottoressa che mi ha consigliato di fare asportare il neo con urgenza, posso dire di essermi salvata la vita. Una visita di controllo alleggerisce la mente e il cuore. Ringrazio LILT Biella per il servizio che offre e per avermi aiutata a stare bene."

Maila

Tumore alla prostata

Botta e Risposta con il Dr. Pugno.



Dott. Pugno

Urologo e responsabile dell'ambulatorio urologico di Spazio LILT

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. Fare prevenzione è importantissimo: infatti i tassi di sopravvivenza, anche grazie alla diagnosi precoce, raggiungono oltre l'80% per il tumore della prostata.

QUANTO INCIDE LA DIAGNOSI PRECOCE SULLA MORTALITÀ?

L'associazione in sequenza di psa-biopsia prostatica-terapia ha portato ad una diminuzione della mortalità per tumore della prostata. Attualmente una volta diagnosticato il tumore le opzioni sono svariate e dettate dal grado della malattia diagnosticata con la biopsia (Gleason score). Oltre alle terapie radicali (chirurgiche e radioterapiche) e non (ormonoterapia) in alcuni casi, rispettando precisi criteri di inclusione, è possibile attuare una sorveglianza attiva con monitoraggio dei dati biochimici e ripetizione nel tempo della biopsia.

E SULLA QUALITÀ DI VITA?

Forse questo è l'aspetto più importante della diagnosi precoce: la qualità di vita è migliorata di molto e si vedono sempre di meno quei tumori in stato molto avanzato al momento della diagnosi per i quali le cure risultavano solo palliative. Per contro bisogna considerare che la diagnosi precoce ha anche portato ad un "over treatment" di tumori indolenti con andamento "tranquillo" con conseguente, in questi casi, peggioramento della qualità di vita.

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, 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.

PSA A TUTTI GLI UOMINI?

No. L'indirizzo attuale, frutto di studi su migliaia di pazienti, non è quello di fare il PSA a tutti gli uomini (screening di massa), ma quello dello "screening spontaneo" nel soggetto asintomatico. Chi decide di intraprendere il percorso diagnostico-terapeutico deve saper quali sono gli effetti, positivi e negativi, dei procedimenti a cui verrà sottoposto. A questo proposito stiamo pensando di offrire ai soggetti che afferiscono all'ambulatorio una informativa che chiarisca rischi e benefici del percorso ancor prima di effettuare il dosaggio del PSA.

Schematicamente possono quindi accedere ad uno screening spontaneo uomini asintomatici:

- di età compresa tra 50 e 75 anni di età e con aspettativa di vita maggiore di 10 anni
- di età inferiore ai 50 anni se con fattori di rischio (familiarità e razza). Diverso è il discorso per il paziente sintomatico che si deve rivolgere ad un ambulatorio urologico il cui compito sarà quello di consigliare l'approccio diagnostico e di trattare i sintomi.



"L'esame del psa mi ha sempre spaventato un po'. Più che tutto ti porta a pensare a tante cose che si tendono a non considerare, come l'ipotesi di una malattia. Un giorno, dopo tanta insistenza da parte di mia moglie sono venuto a fare una visita e ho trovato tanta professionalità e cortesia. I risultati erano a posto ma devo dire che mi sono sollevato anche mentalmente all'idea di avere tutti gli esami negativi. Da ora in poi farò il controllo regolarmente." M.

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Urologico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/urologia

La psiconcologia

Occasione di crescita e rinascita.

La diagnosi di una malattia tumorale è, di solito, inattesa: tuttavia, alcune volte è sottilmente “pre-percepita” da alcune persone che, inspiegabilmente, a posteriori possono arrivare ad affermare “Me lo sentivo! Da tempo avevo la sensazione di avere qualcosa!”.

In ogni caso, la prima reazione è quasi sempre la **sensazione di essere investiti e travolti**; a questa seguono emozioni molto diverse che si dispiegano nell’arco delle terapie e del percorso di malattia/recupero della salute. **Questo riguarda sia chi è portatore della patologia, sia l’intera famiglia** che si confronta con la propria sensazione di impotenza, la propria paura, il proprio non saper cosa fare per stare accanto nel modo migliore al proprio caro. Il lavoro svolto dallo psiconcologo è diverso a seconda della persona che giunge per chiedere un aiuto; fondamentalmente si attua un ascolto profondo della persona nella sua storia personale (non solo di malattia, ma di vita), cosa che serve ad individuare più facilmente quelle che possono essere le risorse interne (ma anche esterne) della persona che si ha davanti.

Il lavoro svolto dallo psiconcologo è sempre unico, così come è unica la persona che ha davanti.

Lo psiconcologo si confronta con i temi più disparati, spesso anche con temi esistenziali quali il senso della vita, l’etica, l’amore, la solitudine, la speranza, la morte, il senso di giustizia ed ingiustizia, il meritato o l’immeritato, il significato dell’intimità, il valore della corporeità/immagine corporea ecc.

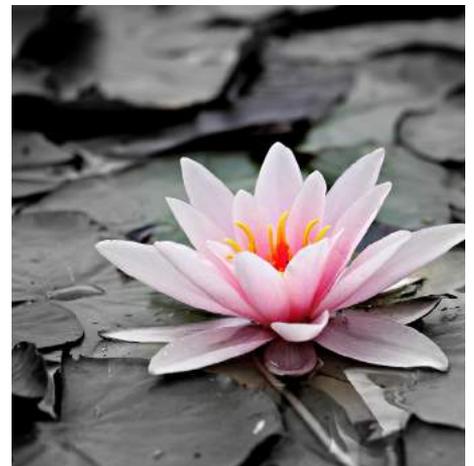
Stare nel qui ed ora, nel presente, ma alla luce della storia di vita, consente di entrare nella realtà dell’altro, di percepirla, di sentirla pienamente e di leggerla a volte in modo nuovo tanto da riuscire a far sì che la persona tiri fuori il suo essere, le sue risorse, la sua forza, la fiducia utili a giungere ad una nuova, serena visione di sé e dell’esistenza.

Parlare con lo psiconcologo significa poter usare la malattia come un’occasione di crescita, a volte addirittura di rinascita.



Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa, Psicoterapeuta, Resp. Educazione alla salute nella scuola di LILT Biella



Prenota una visita presso l’Ambulatorio Psiconcologico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/sostegno-psicologico/ambulatorio-psiconcologico

Mi sono rivolta alla psicologa della LILT perché quando a mio marito è stato diagnosticato un tumore all’intestino con metastasi e la mia vita si era spenta. Non ho mai avuto paura di affrontare i problemi, di cambiare, o di lavorare tanto per mantenere la mia famiglia e contribuire alla quotidianità; tuttavia pensare a come stava mio marito, a quello che poteva succedere, mi ha messa nel buio. Non vedevo più un futuro davanti a me, mi immaginavo sola. Niente aveva più senso per me; anche se il mio lavoro è a stretto contatto con persone che necessitano di un punto di riferimento non sentivo più il valore nemmeno di questo e, in più, avevo paura, paura di affrontare quello che forse ci sarà più avanti Tutto era senza colori, senza suoni, senza sapori anche se, in realtà, un sapore c’era: quello del vuoto.

Parlare con la psicologa mi ha dato forza; ho capito che il mio sentirmi impotente era normale; ho capito che non fare nulla nella direzione della guarigione, è, invece, fare tanto, ma nella dimensione dello stargli accanto, del confortarlo, del non farlo sentire solo, del farlo sentire amato e importante; il mio lavoro, senza essere una soluzione, è per me oggi un luogo di relazioni serene che mi dà energia; adesso sento che la quotidianità può dare a me e a lui sentimenti intensi ed emozioni anche felici, nonostante tutto.

So che sarà dura, ma sento fiducia e valore in quello che è il mio presente e, anche se sento lo stesso il timore di ciò che potrà essere, so di potercela fare.

Esercizio Fisico Adattato

Promuovere una vita in salute e in autonomia per mezzo dell'esercizio-terapia.

Nel 2010 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha divulgato i risultati di ricerche sugli effetti dell'inattività fisica secondo le quali **uno stile di vita sedentario è al quarto posto tra i fattori di rischio di mortalità globale con un valore del 6%, dopo l'ipertensione (13%), il consumo di tabacco (9%) e l'iperglicemia (6%). Al sovrappeso e all'obesità è stato attribuito un valore del 5%.**

L'inattività fisica è ritenuta la principale responsabile del 21-25% dei tumori della mammella e del colon, del 27% dei casi di diabete e del 30% delle patologie cardiovascolari come angina pectoris e infarto.

Una storica ricerca dell'università di Harvard dimostra che **bruciare almeno 1.500 calorie a settimana con l'attività fisica, anche nelle sue forme più semplici come il cammino a passo veloce, riduce di un quarto il rischio di morte nei 26 anni successivi.** Per una persona sedentaria, dopo i trent'anni di età, il calo di efficienza fisica diminuisce dell'1% all'anno e, dopo i 65 anni, si deve far fronte a una riduzione della massa muscolare che porta a un calo di forza di quasi il 30% rispetto alla giovinezza. In più possono comparire alcune malattie croniche, spesso legate alla carenza di attività fisica, che contribuiscono al deficit della capacità funzionale e all'instaurarsi di un circolo vizioso che può essere spezzato proprio dallo svolgimento regolare di esercizio fisico. **Un efficace programma di esercizio fisico per la promozione della salute psico-fisica e il mantenimento di una buona efficienza fisica deve puntare da un lato a favorire il mantenimento o il recupero del**

tono muscolare, della mobilità articolare e di una buona funzione cardiorespiratoria, **dall'altro a migliorare e promuovere l'autonomia della persona nelle attività di vita quotidiana (ADL).** I benefici della pratica regolare di esercizio fisico possono essere sia generali che specifici, sia immediati che a medio-lungo termine. Tra i benefici raggiungibili nel breve termine si hanno il miglioramento del metabolismo dei grassi e degli zuccheri, il miglioramento della composizione corporea attraverso la diminuzione della percentuale del grasso corporeo a vantaggio delle masse muscolari, il miglioramento della capacità cardiorespiratoria, l'ossigenazione dei tessuti e la riduzione della pressione arteriosa. Nel medio-lungo termine l'attività fisica svolta con regolarità determina miglioramenti sostanziali alla funzione cardiaca, migliora lo stato di nutrizione dei muscoli e ne aumenta la capacità di esprimere forza, aumenta la mobilità articolare delle principali articolazioni del corpo, contribuisce a mantenere/migliorare le capacità di equilibrio e coordinazione motoria e dunque l'agilità nell'esecuzione dei movimenti fondamentali della vita di tutti i giorni. **Infine, il miglioramento del tono dell'umore, la riduzione**



Dr. Giuliano Scrivano

Chinesiologo specialista in Esercizio-terapia

di stress e tensioni, la riduzione di ansia e depressione e persino il miglioramento delle abilità cognitive come la memoria sono alcuni tra gli effetti positivi che l'attività fisica regolare esercita sulla psiche.

“Due anni fa mi sono operata al ginocchio destro e fin da subito il mio corpo ha tollerato poco la protesi. Nonostante la riabilitazione post operatoria, continuavo a sentirmi rigida e impedita nei movimenti. Da circa tre mesi e mezzo mi sono affidata all'Esercizio Fisico Adattato di Spazio LILT, seguita dal dottor Scrivano. Quello che posso dire è che dopo la seduta mi sembra davvero di volare! Questa è la sensazione che provo. Mi trovo bene perché ora riesco a fare le scale senza dovermi appoggiare e molti altri movimenti che a tutti sembreranno scontati, come andare in bagno o fare una semplice passeggiata, ora sono tornati semplici da fare. Il dottore è molto comprensivo e mi stimola a parlare e a raccontarmi nel mio percorso di salute; anche questo mi aiuta ad aprirmi e dire come mi sento. Sono felice”.

Franca Saporiti

Prenota una visita presso l'Ambulatorio EFA di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/esercizio-fisico-adattato

P

Obesità infantile e dell'adulto

Conoscere per prevenire.

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo economico. I dati del Ministero della Salute indicano come **l'Italia si ponga ai primi posti tra i paesi europei per l'eccesso ponderale infantile**. Sono affetti da obesità circa un milione di bambini (il 14% della popolazione infantile) mentre il 21% dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud (più del 40% in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata; Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sotto il 25%). **Tali dati sembrano essere la conseguenza dell'abbandono dell'alimentazione tradizionale, cioè della dieta mediterranea, di una maggiore assunzione di calorie e di una maggiore sedentarietà**. Nella popolazione adulta si riscontra, sulla base degli ultimi dati forniti dall'ISTAT, una condizione di obesità nel 10% e di sovrappeso nel 36% della popolazione. **È scientificamente dimostrato come sovrappeso ed obesità predispongano a molteplici malattie croniche quali malattie cardiovascolari, sindrome**

metabolica e diabete mellito di tipo 2. Inoltre è importante precisare come molteplici **ricerche scientifiche dimostrino come l'obesità o l'eccesso ponderale aumentino il rischio di sviluppare molteplici tipi di tumore** (mammella, esofago, fegato, colecisti, pancreas, intestino, rene, utero, ovaio e prostata, tiroide, oltre ad alcuni tumori ematologici). Secondo l'OMS sia l'obesità che il sovrappeso rappresentano i più importanti fattori di rischio modificabile di cancro, dopo il fumo di tabacco. **Si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo ed al 20% nelle donne siano attribuibili al sovrappeso e all'obesità**. Inoltre, nell'ultimo decennio è emersa una realtà ancora più preoccupante: quella del ruolo dell'obesità e del sovrappeso nell'età infantile ed adolescenziale come fattore facilitante lo sviluppo, anche prima dell'età adulta, di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, problemi respiratori ed alle articolazioni, incrementato rischio di sviluppare sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ma anche di sviluppare tumori.

* Puoi staccare e conservare questo inserto.



INSERTO SALUTE*
MAGGIO 2017
a cura di

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

www.liltbiella.it

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Obesità infantile e dell'adulto

Conoscere per prevenire.

COME SI PREVIENE L'OBESITÀ E L'ECESSO PONDERALE?

I benefici in termini di salute della riduzione e del mantenimento del giusto peso corporeo sono ben noti. Infatti la riduzione della mortalità per patologie cardiovascolari, respiratorie, etc. è stata dimostrata da molti studi. È stato inoltre di recente dimostrato che la riduzione di peso a qualsiasi età, incluso infanzia ed adolescenza, produca ripercussioni positive in termini di riduzione del rischio di sviluppare un tumore. Nel 2012 il Network Genitori Pediatri Scuola, cui partecipano il Ministero della Salute, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione nutrizionale per le famiglie "Mangiare bene Conviene", ha presentato le linee guida "Allarme obesità, combattiamola in dieci mosse". Obiettivo è diffondere la conoscenza sugli stili di vita corretti che possono aiutare a contrastare l'eccesso di peso in età infantile.



ECCO I DIECI PUNTI ESSENZIALI:

1. Allattamento al seno per almeno sei mesi;
2. Svezzamento dopo i sei mesi;
3. Controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni di vita;
4. Evitare bevande caloriche;
5. Sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi;
6. Evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni;
7. Controllare il peso corporeo prima dei 6 anni;
8. Introdurre Tv e giochi sedentari solo dopo i 2 anni;
9. Incentivare i giochi di movimento;
10. Porzioni corrette dei cibi.

(Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva & Sociale).

A questo bisogna aggiungere l'importanza dell'educazione che gli adulti dovrebbero fornire ai figli mostrando, con l'esempio, di credere nel valore dei "buoni stili di vita" e che questi sono attuabili con relativamente poco sacrificio.

Fonte: Opuscolo SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA 2017- LILT Nazionale Credits: Si ringraziano la Prof.ssa Silvia Migliaccio le Dott.sse Martina Comuzzi e Silvana Nascimben e la Società Italiana Scienza Alimentazione per il contributo alla redazione dei testi

Prof.ssa Silvia Migliaccio, M.D., Ph.D. Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute Sezione di Scienze della Salute Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

**Prenota una visita presso l'ambulatorio per l'obesità infantile di Spazio LILT:
contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111
oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/obesita-eta-evolutiva**

Obesità infantile e dell'adulto

Conoscere per prevenire.

AMBULATORIO DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO DI SOVRAPPESO ED OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA DI SPAZIO LILT

L'ambulatorio si svolge in collaborazione e con il sostegno della Associazione Annalisa Venier ONLUS e con il patrocinio della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP) di Biella, dell'Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte Ufficio X – Ambito Territoriale di Biella (MIUR) e dell'ASL BI.

in collaborazione con:

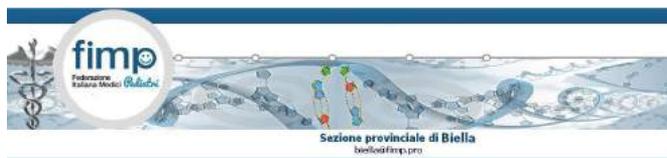


con il Patrocinio di:



A.S.L. BI

Azienda Sanitaria Locale
di Biella



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL PIEMONTE
UFFICIO X - AMBITO TERRITORIALE DI BIELLA

IN CHE COSA CONSISTE?

L'ambulatorio prevede l'intervento multidisciplinare di pediatra, dietista, psicologa e professionista in scienze motorie, mirando non al controllo assiduo del peso, ma alla valorizzazione degli obiettivi raggiunti e alla ricerca di strategie concrete per affrontare quelli mancati, nell'ottica dell'educazione terapeutica familiare. Gli incontri puntano su un counselling svolto con i genitori nel caso dei bambini e con genitori e ragazzi nel caso di adolescenti. L'attività fisica punta su un percorso personalizzato a cadenza settimanale.

A CHI SI RIVOLGE?

L'ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso ed obesità in età evolutiva è pensato per bambini ed adolescenti dai 3 ai 16 anni con problemi di sovrappeso od obesità. Inoltre, l'ambulatorio si propone anche come punto di riferimento per orientare bambini (tramite colloqui di orientamento con i genitori) ed adolescenti a corretti stili di vita.



**Prenota una visita presso l'ambulatorio per l'obesità infantile di Spazio LILT:
contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111
oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/obesita-eta-evolutiva**

Obesità infantile e dell'adulto

Conoscere per prevenire.

LO STAFF DELL' AMBULATORIO DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO DI SOVRAPPESO ED OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA

DOTT.SSA ELENA CHIORBOLI

Medico Chirurgo Specialista in Pediatria



L'intervento precoce in età evolutiva sul miglioramento dell'alimentazione e dell'attività motoria spontanea e organizzata, insieme alla riduzione dei comportamenti sedentari, consente di rendere reversibile la condizione di sovrappeso

e obesità; d'altro canto questa condizione, se non adeguatamente affrontata, spesso si mantiene in età adulta. Pertanto è di fondamentale importanza individuare precocemente strategie efficaci da attuare proprio mentre il bambino/ragazzo ha ancora a disposizione un grande potenziale di crescita staturale.

DOTT.SSA CLOTILDE TUCCI

Dietista di LILT Biella



Lo stile di vita attuale è caratterizzato da una grande disponibilità di cibo e da una forte sedentarietà, che portano a vivere una situazione di finto benessere psico-fisico e determinano la crescita del rischio di diverse patologie definite "malattie

del benessere" come: obesità, malattie metaboliche, cardiovascolari, alcune forme tumorali. L'obiettivo di questo percorso alimentare è quello di insegnare ai bambini una alimentazione sana ed equilibrata, proponendo piccoli cambiamenti ad abitudini poco salutari e cercando di renderli partecipi preparazione dei piatti, nella ricerca di ricette salutari e nella spesa.

PROF. FRANCESCO SCOTTI

Professionista in scienze motorie



Educare i bambini ad una vita in movimento non è semplice, soprattutto considerando che, tutti noi, nell'era della multimedialità, tendiamo ad essere sempre più sedentari. Tuttavia, per mantenerci in salute è necessario riuscire a

dedicare almeno un'ora al giorno ad attività motorie, possibilmente mirate. Dopo avere valutato la quotidianità della vita dei bambini, vengono definiti piani personalizzati che contemplano, oltre all'attività motoria strutturata (quella in palestra) movimenti, balli e giochi da fare nella propria stanza e all'aria aperta.

DOTT.SSA ANTONELLA FORNARO

Psicologa e Psiconcologa di LILT Biella



All'interno della nostra società la magrezza ha assunto un significato quasi "etico"; questo comporta che chi si discosta da questo "valore" venga considerato "diverso". Questa pressione sociale viene oggi percepita con forte disagio

sia dagli adulti, sia dai bambini: questi ultimi sono spesso oggetto di derisione da parte dei coetanei. Per questo è bene prestare attenzione all'eccesso di peso dei bambini anche per quel che concerne la salute psicologica dando ai genitori stessi un supporto ed un orientamento.

**Prenota una visita presso l'ambulatorio per l'obesità infantile di Spazio LILT:
contattaci da lunedì a venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 17.30 al numero 015.8352111
oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/obesita-eta-evolutiva**

Sostenere una buona causa

I Benefici Aziendali nell'essere solidale.

Sono tante le opportunità di collaborazione per sostenere LILT Biella e le sue attività. Ogni modalità è studiata insieme all'azienda nell'ottica della reciprocità dei benefici.

Negli anni, i referenti di LILT Biella hanno già affiancato diverse imprese del territorio in progetti e iniziative con ottimi risultati.

Quali sono nel dettaglio le modalità di collaborazione? Quali le opportunità?

TUTTI I MODI PER ESPRIMERE LA RSI

CAUSE RELATED MARKETING O CRM

Una modalità con cui l'azienda può supportare un'attività o un progetto di LILT Biella devolvendo parte del ricavo proveniente dalla vendita di un prodotto esistente o creato ad hoc o di un servizio.



CO-MARKETING

Una forma di sostegno che ti offre l'opportunità di affiancare il tuo marchio al sostegno della prevenzione oncologica.



CO-PROGETTAZIONE

Realizzazione di un prodotto ideato grazie alle competenze dell'azienda partner e di LILT Biella.



EVENTI AZIENDALI

L'azienda organizza eventi solidali di raccolta fondi inserendoli all'interno di eventi aziendali già programmati o creando una nuova iniziativa.



SPONSORIZZAZIONE

Scambio pubblicitario dove l'associazione dà visibilità all'azienda in occasione di eventi e iniziative a fronte di un contributo.



PAY-ROLL GIVING

Coinvolgimento dei dipendenti che scelgono di donare una piccola percentuale della loro busta paga o di un'ora di lavoro a LILT Biella.



GIFT IN KIND

Donazione in beni e servizi.



COINVOLGIMENTO DEI DIPENDENTI, IN ACCORDO CON L'AZIENDA CON DIVERSE MODALITÀ

Organizzazione di eventi o iniziative di raccolta fondi; percorsi educativi e formativi sulla promozione della salute ai dipendenti grazie agli esperti di LILT Biella; visite ambulatoriali presso Spazio LILT di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione nell'ambito del Welfare Aziendale.



MATCHGIFT

L'azienda coinvolge i propri clienti a donare con l'impegno di contribuire in egual modo o raddoppiando la donazione.



CORPORATE DONOR
LILT

Tutte le aziende che sono sempre vicine a LILT Biella, in particolare quelle che fanno parte del Programma del Corporate Donor esprimono la propria responsabilità sociale verso la comunità e il territorio in cui operano.

Scopri tutte le iniziative realizzate dalle aziende con LILT Biella sul sito www.liltbiella.it/spazio-aziende.

Se sei una azienda e sei interessata a costruire con una collaborazione che sia efficace per entrambe le nostre realtà **contatta Gabriella Sinigaglia** al numero 015.8352111 o scrivi a corporate@liltbiella.it

Azimut

Donare è parte di un mondo sostenibile.



AZIMUT

LA DIREZIONE PER INVESTIRE

Essere socialmente responsabili significa andare oltre all'aspetto finanziario ed economico della propria impresa e guardare alle persone, interessarsi all'ambiente e provare a dare un contributo fattivo per sconfiggere i grandi mali dei nostri tempi. **Obiettivi importanti che raccontano meglio la vera faccia di un'impresa, fatta di persone oltre che di professionisti preparati.** Viviamo un periodo storico tanto entusiasmante per ciò che riguarda le grandi scoperte che stanno rivoluzionando il mondo ma anche delicato per quanto riguarda i temi della salvaguardia ambientale e dell'attenzione al sociale, argomenti ormai irrinunciabili. In questo scenario Azimut Capital Management - società del Gruppo Azimut, la principale realtà italiana indipendente operante nel settore del risparmio gestito e presente in 16 Paesi del mondo - ha scelto di mettersi in prima linea per unire le proprie capacità e i propri servizi alla responsabilità sociale. Il gruppo Azimut ha da sempre avuto una particolare attenzione nei confronti di queste tematiche, lanciando tra i primi in Italia un servizio di distribuzione dei proventi a beneficio del mondo del no-profit, istituendo fondi d'investimento con politiche d'investimento eticamente sostenibili e negli ultimi 5 anni attraverso la propria Fondazione con interventi concreti verso famiglie bisognose. Ora ha deciso di fare un ulteriore passo in avanti, assumendosi un impegno preciso: far coesistere i concetti di sostenibilità e redditività per generare un circolo virtuoso in grado di apportare benefici all'economia mondiale. Proprio su questo modello di responsabilità sociale di impresa Azimut ha accolto LILT Biella tra le associazioni che possono beneficiare della donazione da parte dei suoi investitori. Come?

Che cos'è il fondo di investimento di Azimut e in cosa consiste?

Il nuovo comparto AZ Fund Multiasset Sustainable Equity Trend investe in azioni di società che aderiscono agli standard ESG (acronimo di Environmental, Social and Governance), che includono la promozione di uno sviluppo sostenibile sia dell'ambiente sia delle norme sociali e in cui gli emittenti sostenibili si impegnano tipicamente a minimizzare la loro impronta ecologica e considerano la corporate governance e i criteri sociali. Dopo una prima selezione di titoli azionari che osservano tali criteri, il nostro team di gestione opera una valutazione quantitativa, scegliendo solo le migliori società che soddisfano criteri di redditività.

Quali sono le altre peculiarità del fondo?

Oltre all'accurata scelta di titoli che devono rispettare specifici criteri di sostenibilità, Azimut offre ai propri investitori un'ulteriore possibilità di rendere l'investimento un atto di bontà verso gli altri, devolvendo il 50% o il 100% della cedola trimestrale a una Onlus come LILT Biella, indicando semplicemente l'Iban in un apposito modulo. La donazione è valida ai fini della detrazione fiscale. Azimut ha deciso di cogliere la grande opportunità di restituire parte delle ricchezze generate a chi si impegna concretamente, giorno dopo giorno, a lasciare in eredità alle future generazioni un mondo più sano.

Così commenta il Dott. Carlo Riccardi, Wealth Manager di Azimut Capital Management: *“Conosco LILT Biella da diversi anni e ho avuto modo di seguire la crescita del progetto Spazio LILT e vedere con i miei occhi la struttura aperta e funzionante; con nuovi servizi di prevenzione e diagnosi precoce. ; un punto di riferimento importante per le persone in termini di salute e qualità di vita. Per me è un dovere oltre che un piacere coinvolgere LILT Biella in questa importante opportunità di sostegno duraturo, per contribuire al mantenimento e all'alta qualità dei servizi che offre. Sostenere Spazio LILT significa investire nella salute e ci credo come persona e come professionista dell'azienda per cui lavoro, che con questo nuovo strumento ha voluto offrire la possibilità di coniugare il rendimento alla sostenibilità per un mondo più sano e consapevole, capace di tendere una mano a chi ne ha più bisogno”.*

Gli fa eco la Dott.ssa Paola Spando , Wealth Manager di Azimut Capital Management: *“Ciò che trovo più affascinante di questa iniziativa è la capacità di dare “valore sociale” ad un investimento finanziario. È proprio il concetto di trasformare un valore economico in una utilità concreta per migliorare la vita delle persone che deve passare. Credo fermamente nella prevenzione per sconfiggere i tumori: impedire il verificarsi di un fatto ci rende forti. Nel mio lavoro, mi rende orgogliosa proporre un investimento solidale per LILT Biella e sono convinta che sia un piccolo passo che unito ad altri piccoli passi portino verso una strada comune per un mondo sempre più sostenibile”.*

Per maggiori informazioni contatta LILT Biella: Laura Schiapparelli – 015.8352111



pegsoluzioncreative.it



DO*na***RE**

Nick the Nightfly | Musicista e conduttore radiofonico

*"Niente suona meglio della **Solidarietà**"*

Dona il tuo 5xmille alla lotta contro i tumori.

Nella prossima dichiarazione dei redditi
firma per LILT Biella e indica il codice fiscale

 **C.F. 90033250029**

Non ti costa nulla, non sostituisce l'8x1000 e sosterrai i servizi di:

- PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE •
- CURE PALLIATIVE DOMICILIARI PER I MALATI ONCOLOGICI •
- RICOVERO PER I MALATI ONCOLOGICI PRESSO L' HOSPICE "L'ORSA MAGGIORE" •

LILT Sezione Provinciale di Biella ONLUS

SPAZIO LILT Via Ivrea 22, 13900 Biella • Tel. 015 83 52 111 • info@liltbiella.it • 5x1000.liltbiella.it

Riabilitazione Oncologica

I nostri servizi.

La Riabilitazione Oncologica si rivolge alle persone malate di tumore, ai guariti dal cancro e a chi vive a lungo dopo la diagnosi di malattia. Oggi si guarisce di più e in ogni caso anche quando non si raggiunge la guarigione si convive con la malattia. **E' fondamentale quindi la qualità di vita anche e soprattutto per i lungo sopravvissuti.** E' necessario pertanto un intervento globale (fisico, psicologico, occupazionale) che aiuti il paziente e la sua famiglia ad adattarsi a standard di vita quanto più simili a quelli precedenti la malattia.



Spazio LILT dispone di un'area dedicata alla riabilitazione oncologica al primo piano.

PSICO-ONCOLOGIA

La figura dello psicologo è parte integrante dell'équipe del settore riabilitativo; gli interventi sono individuali, di coppia, familiari o di gruppo.

EFA: ESERCIZIO FISICO ADATTATO

L'ambulatorio è rivolto ai malati oncologici e a persone affette da patologie cronico-degenerative, (diabete, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi) ed è un potentissimo strumento di prevenzione e terapia. Attraverso un'accurata valutazione funzionale dello stato di salute ed efficienza fisica, ogni persona riceve un piano motorio individualizzato che tiene conto delle sue abilità e dei suoi specifici bisogni di salute.

A breve saranno attivi a pieno regime anche:

AMBULATORIO FISIATRICO

Il fisiatra è lo specialista che si occupa di definire il protocollo medico specialistico riabilitativo e le modalità e la durata delle prestazioni di medicina fisica e riabilitativa. E' responsabile del progetto riabilitativo e ne coordina gli interventi tecnici, effettua la diagnosi della menomazione, causa della disabilità, la diagnosi funzionale e la prognosi riabilitativa. La visita fisiatrica è, pertanto, propedeutica alla riabilitazione.

AMBULATORIO RIABILITAZIONE RESPIRATORIA

In seguito ad intervento chirurgico di resezione polmonare (segmentectomia, lobectomia, pneumonectomia) ne consegue deficit di funzionalità respiratoria. A SPAZIO LILT, dopo valutazione fisiatrica, la fisioterapista interviene per ottenere il massimo recupero della funzionalità.

AMBULATORIO PER LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Sono numerosi i soggetti che sviluppano un grado di incontinenza urinaria e fecale dopo interventi demolitivi per i tumori del piccolo bacino. La rieducazione consente un recupero totale o parziale della continenza. Saranno seguiti anche pazienti stomizzati con il supporto psicologico e di counselling.

Incontinenza urinaria femminile

Un problema da trattare senza imbarazzo.



Articolo a cura di:
Dott.ssa Giovanna Natale
Fisiatra

L'incontinenza urinaria femminile e più in generale le disfunzioni del pavimento pelvico rappresentano ancora oggi un tabù, di cui non siamo abituati a parlare. Per "incontinenza urinaria" si intende l'incapacità di controllare e trattenere a volontà l'emissione di urina, con perdite anche piccole, soprattutto durante sforzi (quali tosse, starnuto, risate, corsa o danza).

Questo disturbo può interessare entrambi i sessi, ma l'anatomia degli organi femminili predispone più facilmente ad alterazioni dei meccanismi di tenuta dell'apparato sfinterico. **L'incontinenza urinaria femminile può manifestarsi** (per ragioni differenti) **a qualsiasi età**, in particolare nelle donne che hanno avuto uno o più figli partoriti per via vaginale ma anche nelle giovani nullipare, se svolgono alcuni tipi di attività sportiva ad alto impatto sulla zona pelvica (atletica leggera, tennis, pallavolo, basket).

I sondaggi statistici relativi all'incidenza di questo disturbo forniscono risultati spesso sottostimati, in quanto ignorano i casi "nascosti" da imbarazzo e pudore (di donne che si vergognano di parlare di un problema così intimo), e/o quelli "sottovalutati" a causa della scarsa conoscenza specifica di alcuni operatori sanitari.

Il timore di non riuscire a trattenere l'urina (e l'imbarazzo che gli altri se ne accorgano) ed il disagio di sentirsi bagnate (e quindi il ricorso a protezioni) sono situazioni che

producono senso di frustrazione, tendono a far modificare contatti sociali e stili di vita (anche sessuale) e disturbano la qualità di vita di chi soffre di questo disturbo.

L'obiettivo principale di questo opuscolo è di descrivere l'incontinenza urinaria (e le disfunzioni del pavimento pelvico) come un problema da trattare senza imbarazzo e suscettibile di positive soluzioni.

CHE COSA È IL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico è una losanga delimitata anteriormente dalle branche ischio-pubiche, posteriormente dal coccige, ai lati dalle tuberosità ischiatiche.

E' costituito da strutture ossee e da tessuto connettivo, che rappresentano il supporto passivo, e da tessuto muscolare, che rappresenta il supporto attivo.

Le ossa pelviche sono l'intelaiatura su cui si inserisce la muscolatura perineale e garantiscono un pavimento di sostegno a tutti gli organi pelvici (quali ad esempio, utero, vagina, vescica ecc.).

Le modificazioni della struttura di questi organi spesso si accompagnano ad alterazioni funzionali. Infatti, i traumi e le lesioni da parto, le carenze ormonali della menopausa e i fisiologici processi di invecchiamento (ma anche gli interventi chirurgici negli organi pelvici, il diabete mellito ed alcune malattie neurologiche e urologiche) possono portare ad un indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico, che può causare incontinenza urinaria e/o fecale, prolasso genitale e disturbi sessuali.



TIPI DI INCONTINENZA

L'incontinenza è classificata secondo le modalità con cui si presentano i sintomi: da sforzo, da urgenza, mista.

L'incontinenza da sforzo è dovuta a deficit della muscolatura del pavimento pelvico, della chiusura dell'uretra, si manifesta quando aumenta la pressione addominale sulla vescica in occasione di sforzi fisici oppure quando si tossisce, si starnutisce, si ride.

L'incontinenza da urgenza è invece dovuta alla disfunzione dei muscoli della vescica, insorge in caso di sensazione di urgenza o impellenza minzionale improcrastinabile e può essere espressione di instabilità del muscolo detrusore, ma può anche insorgere in seguito a problemi neurologici o interventi chirurgici sugli organi vicini alla vescica (es. dopo isterectomia totale).

L'incontinenza mista comprende sintomi sia da sforzo che da urgenza.

Molte donne incontinenti non si rivolgono al medico curante o attendono molto tempo (a volte anni), parlandone solo quando il problema si aggrava. Tale atteggiamento rappresenta l'ostacolo principale ad una cura tempestiva e sicuramente più efficace. Spesso questo disturbo si aggrava lentamente anche in molti anni, ma può già essere presente durante la prima gravidanza o nell'immediato post partum. Da ciò deriva l'importanza della prevenzione e della comunicazione tempestiva con un conseguente trattamento adeguato e mirato.

SCREENING E DIAGNOSI

Provate a rispondere sinceramente, senza imbarazzo a queste domande:

- 1) quante volte ti svegli di notte per andare in bagno?
- 2) quando senti lo stimolo di urinare devi correre in bagno? in caso di risposta affermativa arrivi in bagno asciutta?
- 3) ti capita di perdere gocce di urina durante una risata, un colpo di tosse, uno starnuto, un salto, una corsa, sollevando un peso? Se sì, quanta urina perdi?
- 4) quando rientri dalla spesa o da una passeggiata ti capita spesso di avvertire un urgente improcrastinabile bisogno di urinare appena inserisci la chiave di casa?
- 5) utilizzi salva-slip, assorbenti, altri? Se sì, quante volte li sostituisci durante la giornata?

Se è presente (anche saltuariamente) questo tipo di disturbi, molti sono gli specialisti coinvolti nella loro gestione, a vari livelli e con varie competenze: urologi, ginecologi, fisiatristi, geriatri, neurologi. Per una corretta diagnosi sono necessari:

- accurata anamnesi e visita medica;
- compilazione accurata del diario minzionale (è la registrazione delle minzioni e degli eventuali problemi ad essa correlati) e test del pannolino (indossare un assorbente di cui si misura il peso; quando il pannolino viene rimosso deve essere ripesato, per misurare la quantità di urina persa). Tale test si può eseguire al domicilio per valutare il volume di urina persa nelle 24 ore.

Importanti sono anche eventuali accertamenti diagnostici come l'ecografia vescicale (per valutare la forma della vescica e controllarne il completo svuotamento) e l'esame urodinamico (per lo studio dettagliato della funzione delle basse vie urinarie).

CHE COSA DEVO FARE PER MANTENERE TONICO IL PAVIMENTO PELVICO?

Per quanto riguarda la prevenzione, **i muscoli del pavimento pelvico** sono muscoli volontari **e possono essere allenati per renderli forti e tonici**. La maggior difficoltà risiede nell'identificare selettivamente e contrarre in modo volontario questi muscoli, senza utilizzare i muscoli antagonisti (addominali, adduttori e glutei). In seguito, la contrazione selettiva di questi muscoli va allenata con esercizi specifici.

La contrazione volontaria del pavimento pelvico limita il suo abbassarsi durante gli aumenti della pressione addominale (colpi di tosse, starnuti, sforzi, risate) contribuendo quindi alla prevenzione del prolasso degli organi pelvici (utero, vescica, retto) ed al miglioramento della continenza urinaria. Inoltre, un pavimento pelvico tonico ed elastico può assicurare alle donne -indipendentemente da età e numero di gravidanze- un miglior piacere durante il rapporto sessuale. Infine, è importante imparare ad evitare comportamenti minzionali scorretti, il sollevamento di pesi eccessivi e la stipsi (mantenendo regolari le funzioni intestinali).



XXIII Congresso Nazionale della SICP

Il tempo delle cure palliative.

A Novembre 2016 **si è svolto a Roma il XXIII Congresso Nazionale della SICP**- unica Società Scientifica che rappresenta nel nostro Paese tutti i professionisti che operano nelle Cure Palliative. **Il Fil Rouge scelto per il Congresso Nazionale è stato “il tempo delle Cure Palliative”**. L'Hospice l'Orsa Maggiore e LILT Biella hanno partecipato al Congresso con la presentazione di diversi poster e non solo che hanno avuto un riscontro particolarmente positivo in Sessioni dedicate nel Programma congressuale.

Tra gli interventi

IL VALORE DEL TEMPO

a cura di: Dott.ssa Ambrosio Raffaella, medico responsabile dell'Hospice l'Orsa Maggiore e Chiara Belliero, responsabile comunicazione per LILT Biella

“Il poster dal titolo Il valore del tempo analizza il tema del Tempo nelle Cure Palliative partendo da una attenta analisi del lavoro svolto quotidianamente in LILT e in Hospice. LILT Biella rappresenta il tempo della lotta per la VITA, l'Hospice L'Orsa Maggiore Buona rappresenta il tempo della ricerca della miglior qualità di VITA. Il valore del tempo dalla lotta alla ricerca attraversa tre momenti legati inesorabilmente tra loro (Kronos, Krisis, Kairos) dove bisogni, aspettative e speranze si plasmano scivolando a dimensioni sempre più intime. Tempo del Kronos. È per noi un tempo veloce e ritmato, è il tempo della lotta e del coraggio di una persona che dopo una visita di prevenzione scopre bruscamente di essere malata. Improvvisamente, il tempo cambia. È il tempo che passa veloce e che ti fa credere di non averne mai abbastanza. Tempo della Krisis. Il ritmo e la velocità del tempo precedente si interrompe bruscamente. Le terapie non sono più utili. Un granello alla volta si accetta il passaggio all'Essere persona che vede la fine di un cammino. Tempo del Kairos/ Tempo dell'Hospice. È il tempo senza tempo, dove la vita è centrata sui bisogni intimi della persona. Un tempo lento e melodioso scandito dal respiro all'ultimo.”

ANALISI DEL BISOGNO PSICOLOGICO.

Un intervento specialistico nell'équipe integrata nel hic e nunc delle cure palliative>> a cura di Anna Porta, psicologa e psicoterapeuta dell'Hospice l'Orsa Maggiore di Biella e dei professionisti del Gruppo Geode: F. Azzetta, G. Bartocetti, C. Bert, G. Bianco, L. Buonaccorso, C. Danesini, I. Gasparini, L. Fiorina, L. Marchetti, M.P. Martinelli, C. Mauri, S. Soldi, G. Vacchini, S. Varani, V. Vignola

“Questo lavoro prende avvio da una ricerca condotta in diversi Hospice su tutto il territorio nazionale dal Gruppo Geode a partire dal 2011. La ricerca nasce dal bisogno di comprendere e rendere comunicabile il lavoro dello psicologo in Cure Palliative, lavoro che in maniera imprescindibile si lega all'agire dell'équipe di cui lo psicologo è parte e con cui si confronta nell'attività quotidiana. I vari Core Curricula che sono stati editati dalla SICP e dalla Fedcp e che sono seguiti alla legge 38/2010, conosciuta come legge sul dolore inutile, indicano come competenze trasversali irrinunciabili per tutte le figure operanti in CP, quelle relative alla comunicazione. Partendo da questo punto, il Gruppo Geode ha lavorato sulla definizione dello “Spazio Relazionale” ovvero tutte le competenze relazionali che è necessario vengano acquisite e utilizzate per garantire standard adeguati di assistenza nelle Cure Palliative. In base a quanto sopra il Gruppo Geode ha strutturato, con la collaborazione di Fondazione Floriani, una scheda di Valutazione e Osservazione del Bisogno PsicoSocioEducativo delle persone malate e delle loro famiglie, al fine di strutturare una presa in carico il più adeguata e tempestiva possibile da specifiche figure professionali impegnate nella gestione di una persona malata e della sua famiglia. [...]” Anna Porta, psicologa e psicoterapeuta dell'Hospice l'Orsa Maggiore di Biella

Altri interventi

Tavola Rotonda della SICP:

LA SUPERVISIONE PSICOLOGICA DELL'EQUIPE VERSUS LO “STAFF SUPPORT” UNA DISCUSSIONE APERTA

Intervento della dott.ssa Anna Porta, psicologa e psicoterapeuta dell'Hospice

LINGUAGGIO D'ORGANO E SINTOMI DISTURBANTI IN PAZIENTI IN CURE PALLIATIVE

A cura di: dott.ssa La Pasta Filomena, medico dell'Hospice e dott.ssa Ambrosio Raffaella, medico responsabile dell'Hospice

RACCOMANDAZIONI DELLA SICP SULLA SEDAZIONE TERMINALE E DOCUMENTO DEL COMITATO NAZIONALE BIOETICO SULLA SEDAZIONE PALLIATIVA: DUE DOCUMENTI A CONFRONTO.

A cura di dott.ssa La Pasta Filomena, medico dell'Hospice

LASCITO TESTAMENTARIO

un gesto che non muore mai



“Maria Giuseppina era una donna rimasta vedova e senza figli. Arrivata ad un certo momento della sua vita ha deciso di fare un lascito pensando al futuro di tante persone: amici, chiesa, parenti, associazioni no profit. È sempre stata una persona molto estroversa e penso che desiderasse sapere che anche quando non ci sarebbe più stata una parte di lei avrebbe continuato a vivere. Per quanto riguarda il desiderio di sostenere con un lascito LILT Biella, sono certa che sia stata guidata dalla certezza di donare per sostenere la salute e la vita credendo nell’operato dell’associazione. Maria Giuseppina era molto sensibile al tema della lotta contro i tumori. Come purtroppo capita a molti aveva perso una persona cara per colpa di questa malattia. È bello pensare che abbia deciso di lasciare parte dell’eredità a LILT Biella con la speranza reale di poter salvare la vita di qualcuno.”

**In ricordo di Valz Maria Giuseppina,
conosciuta da tutti come Kiki.**

Dal 1995 LILT Biella offre servizi di prevenzione e diagnosi precoce per arrivare prima della malattia e dona assistenza e cura al malato oncologico e alla famiglia grazie a un servizio di cure palliative domiciliari e residenziali.

Grazie a numerosi lasciti, di diverse entità, ha realizzato nel 2000 l'Hospice l'Orsa Maggiore e nel 2016 ha avviato **Spazio LILT, Centro Oncologico Multifunzionale di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione.**

Con lascito a LILT Biella ci aiuti a garantire servizi di qualità anche a persone in difficoltà.

Richiedici la Guida ai Lasciti o scaricala dal sito lasciti.liltbiella.it

OPPURE CONTATTA:

Dott.ssa Laura Schiapparelli

Via Ivrea 22, 13900 Biella (BI)

Tel. 015 8352111 - l.schiapparelli@liltbiella.it

www.liltbiella.it

Nel giorno dell'Amore

Scegli le bomboniere solidali di LILT Biella.

Il **giorno delle nozze** rappresenta il coronamento dell'amore della coppia di sposi, **un giorno unico e speciale, da ricordare per sempre.** Con le **bomboniere solidali** sostieni la **missione di LILT Biella** e contribuisce 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.

"Il matrimonio è uno dei momenti più importanti della vita di una persona e la bomboniera ne è il ricordo che gli sposi donano ai propri cari. Generalmente la scelta di questo regalo è, per i nubendi, impresa ardua, poiché li costringe alla ricerca di un oggetto che abbia per loro un significato, che piaccia ai destinatari e che sia il meno possibile destinato a prendere polvere o a essere dimenticato in un armadio. Per me e Attilio non ci sono stati dubbi: abbiamo deciso di ricordare il nostro giorno con una bomboniera solidale di LILT Biella, cui da anni le nostre famiglie si affidano per lo screening oncologico. Non un semplice oggetto, quindi, ma un gesto, una piccola donazione per la prevenzione e il supporto di chi dona la propria professionalità e passione per la salvaguardia della salute di tutti noi. In linea con i nostri ideali, graziosa, unica, ma soprattutto utile alla comunità, ha messo d'accordo tutti!"

Silvia e Attilio



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



Visita il sito www.liltbiella.it
e scarica il catalogo delle bomboniere

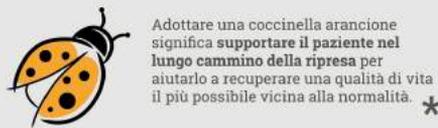
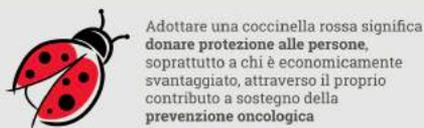
Vieni a trovarci a Spazio LILT
in via Ivrea 22 a Biella e scopri il corner dedicato

Chiama Marina Antoniotti
al numero 015.8352111
o contattala all'indirizzo
m.antoniotti@liltbiella.it per
prendere appuntamento.

Una donazione è molto più di una semplice somma perché...

- **REGALA** SALUTE E SPERANZA
- **SUPPORTA** LE PERSONE SVANTAGGIATE ECONOMICAMENTE E I PAZIENTI ONCOLOGICI
- **SOSTIENE** LA VITA E LA QUALITÀ DELLA VITA
- **CONTRIBUISCE** ALLA LOTTA CONTRO I TUMORI

Prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione oncologica a Spazio LILT



CON

 25,00 euro	 50,00 euro	 100,00 euro	 25,00 euro	 multipli di 25,00 euro
---	---	--	---	--

CONTRIBUISCI A DONARE

una visita di prevenzione	due visite di prevenzione	le visite di prevenzione e i costi di gestione degli ambulatori	parte del percorso di riabilitazione per un paziente oncologico	i percorsi riabilitativi di più persone
---------------------------	---------------------------	---	---	---

* Sarà possibile adottare la Coccinella #PortaSalute Arancione non appena sarà attivata l'Area di Riabilitazione Oncologica di Spazio LILT. Per saperne di più visita il sito www.liltbiella.it

Cure Palliative Domiciliari e Assistenza in Hospice

Con 30,00 euro



Copri il costo annuale per l'assicurazione di un volontario.

Con 75,00 euro



Sostieni la quota che l'Hospice integra giornalmente a quella dell'ASL per offrire un servizio di qualità ai pazienti oncologici in fase avanzata di malattia.

Con 105,00 euro



Contribuisce al costo di tre colloqui psicologici ai caregiver.

Altre modalità per contribuire alle attività di LILT Biella:

LASCITI TESTAMENTARI E DONAZIONI IN VITA

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.

5X1000

Destina il tuo 5x1000 alla lotta contro i tumori e sostieni LILT Biella e l'Hospice L'Orsa Maggiore. CF: 90033250029

Scegli la modalità di versamento che preferisci:

• CONTO CORRENTE POSTALE

n° 13749130

• DONAZIONE ON-LINE

sul sito www.spaziolilt.it

• BONIFICO BANCARIO

UNICREDIT IT56P0200822300000103198655
BANCA SELLA IT06R0326822300001886529120
BIVERBANCA IT20Q0609022300000053670580

• 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. Scarica il modello per effettuare il bonifico permanente sul sito www.liltbiella.it/sostenitori/donazioni su-conto-corrente e consegnalo compilato alla tua Banca.

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella Onlus, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base alla legge 80 del 14/05/2005. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

Visita il sito ***ideeregalo.liltbiella.it***
dedicato ai gadget solidali di LILT Biella

Fai la tua scelta di valore!

Partecipa insieme a noi alla lotta contro il tumore: **insieme siamo più forti.**



**Notebook
Moleskine**



**Portachiavi
Solidale**



**Peluche Coccinella
Trudi 9 cm**



**Peluche Coccinella
Trudi 16 cm**



**Coccinella Magnete
#PortaSalute**



**Ciondolo
Gioielleria Pivano
Coccinella Argento**



**Ciondolo
Gioielleria Pivano
Coccinella Oro e Smalto**



**Ciondolo
Gioielleria Pivano
Coccinella Oro**



**Bracciale Solidale
#FeelPeople**



**Polo Fred Perry
Uomo e Donna**



Stella RED



Stella GOLD



Bracciali Cruciani



Bomboniere Solidali



Lista Nozze Solidale

Per il tuo dono pensa solidale, ordina adesso!

Per informazioni sulle donazioni on-line visita il sito ideeregalo.liltbiella.it e/o contatta m.cimmino@liltbiella.it
Se lo desideri, puoi scoprite i gadget solidali di LILT Biella anche presso la nostra sede a Spazio LILT, in via Ivrea 22 a Biella.