

# Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

№ 40 - 2° Sem. 2020

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 - Pubblicazione bimestrale gratuita. In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente. Previene pagamento resi.

## PROGETTO PREVENZIONE UOMO

Spazio LILT

04



## LE EMOZIONI DELL'HOSPICE

Ricordi, istantanee,  
racconti

13



# BUONA SALUTE!

## STORIE DI VITA E SPERANZA CON LILT BIELLA

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

Associazione Provinciale di Biella - Onlus

# sommario

03

## EDITORIALE DEL PRESIDENTE

Il Covid-19 non ferma la prevenzione

04

## PROGETTO PREVENZIONE UOMO

Per aiutare gli uomini ad aiutare se stessi

06

## CHECK-IN YOURSELF

Alimentazione, attività fisica, niente fumo: gli stili di vita che fanno bene alla salute

08

## IL DONO PREZIOSO CHE UNISCE TRADIZIONE E SENSIBILITÀ

Le bomboniere solidali di LILT Biella

09

## INSERTO SALUTE

L'alimentazione di "rinforzo"  
Le ricette di LILT Biella  
La Parola allo Chef

13

## LE EMOZIONI DELL'HOSPICE

Ricordi, istantanee, racconti

14

## WELFARE AZIENDALE

Non solo aziende, ma persone

16

## INSIEME PER I PAZIENTI ONCOLOGICI

Nuova collaborazione con la struttura di oncologia dell'Asl BI



17

## UN NUOVO FARMACO CONTRO I TUMORI

La speranza arriva da Università di Torino e Istituto di Ricerca di Candiolo

18

## TUTTI CONNESSI

Il gesto del dono attraverso il web: donare (online) è bello

19

## SOSTENERE LILT BIELLA

Tutti i modi per donare

**Direttore Responsabile:** Luisa Benedetti

**Redazione a cura della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Associazione Provinciale di Biella ONLUS**

**Hanno collaborato alla redazione di questo numero:** Marina Antoniotti, Luisa Benedetti, Antonella Fornaro, Franco Giuseppe Girelli, Francesco Rossetti, Gabriella Sinigaglia, Pamela Sinigaglia, Aldina Trombini, Clotilde Tucci, Mauro Valentini, Daniela Zanellati.

**Progetto grafico:** Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

Inviaci i tuoi commenti o suggerimenti all'indirizzo [online@liltbiella.it](mailto:online@liltbiella.it)

**“ ANCHE SE IN QUESTO MOMENTO STORICO CI SI PREOCCUPA, E GIUSTAMENTE, PER LE MORTI DA COVID-19, NON BISOGNA DIMENTICARE CHE SI CONTINUA A MORIRE BEN PIÙ DI CANCRO. ”**

L'anno che sta per concludersi a causa della pandemia COVID-19 è stato devastante, coinvolgendo tutti gli aspetti della nostra vita, non solo dal punto di vista sanitario, ma anche da quello sociale, economico e relazionale.

Ma è nei momenti di crisi che non bisogna cedere alla paura, che non bisogna arrendersi, anzi è necessario fare tesoro dell'esperienza negativa, che, mettendo in evidenza le criticità preesistenti, ci ha costretti a pensare alla necessità di svolta nella politica sanitaria.

E' quello che abbiamo cercato di fare secondo le nostre possibilità con grande determinazione. Il nostro personale, i nostri consulenti, i nostri volontari, il personale dell'Hospice hanno moltiplicato il loro impegno nell'essere di aiuto a chi era in difficoltà non solo dal punto di vista sanitario, essendo di supporto anche a distanza a chi a noi si rivolgeva.

Spazio LILT, pur attenendosi scrupolosamente alle direttive governative per tutelare la sicurezza, ha sospeso l'attività da metà febbraio a fine aprile per riprenderla a maggio per la parte amministrativa.

## **DURANTE IL LOCKDOWN LA MALATTIA TUMORALE NON SI È FERMATA. E NEMMENO NOI.**

Siamo stati sollecitati a riprendere l'attività del poliambulatorio a metà giugno, contribuendo a ridurre le criticità e i ritardi conseguenti alla sospensione delle visite specialistiche, degli screening e dei controlli.

Non solo in campo oncologico il terzo settore ha dato un contributo fondamentale nell'attenuare i disagi della pandemia, dimostrando inequivocabilmente l'importanza



*Mauro Valentini*

**DOTT. MAURO VALENTINI**  
Presidente di LILT Biella



del suo ruolo, ma anche durante l'emergenza ha contribuito alla soluzione delle problematiche sanitarie, socio-sanitarie e socio-assistenziali.

Nell'ambito oncologico non bisogna dimenticare che si continua a morire di cancro ben più che di COVID-19, per cui il sostegno economico che giustamente è stato dirottato sull'emergenza pandemica non deve andare a scapito della prevenzione, della diagnosi precoce e della riabilitazione in cui è impegnata l'Associazione Provinciale di Biella della LILT.

Nel farci gli auguri di Buon Natale e di Buon Anno non dimentichiamoci di fare una donazione alla LILT affinché la sua opera sia sempre più efficace nella lotta contro i tumori.

# Progetto Prevenzione Uomo

**PER AIUTARE GLI UOMINI  
AD AIUTARE SE STESSI**

a cura di: Aldina Trombini



La sfida è ancora una volta culturale. Richiamare l'attenzione sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce per arrivare prima del tumore e batterlo sul tempo significa dover costantemente **agire su stili di vita ed abitudini** che la nostra società ha incorporato e fatte proprie.

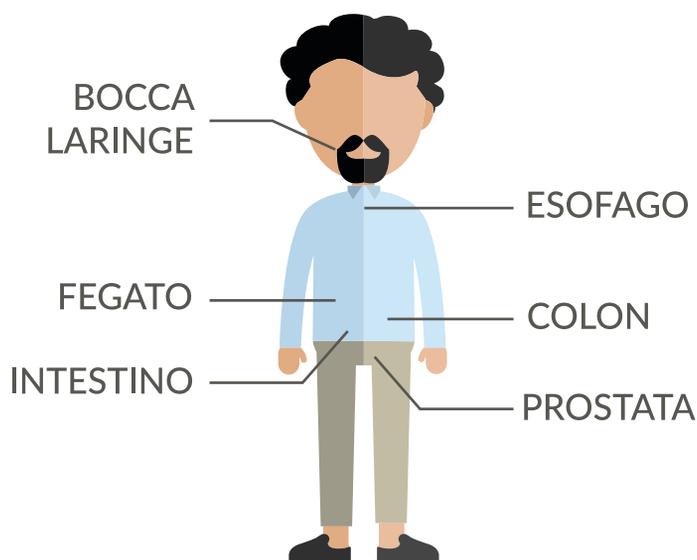
Esattamente come quelle che, in tutto il mondo, fanno sì che gli uomini assumano un atteggiamento di negazione verso la propria salute. In parte perché per molti uomini ammettere un problema di salute equivale a minare nel profondo la propria immagine di invulnerabilità. In parte perché la cultura e il gruppo dei pari incoraggiano gli uomini verso stili di vita ad alto rischio. Di fronte alla riluttanza i dati però parlano chiaro: gli uomini hanno un'aspettativa di vita inferiore (5 anni) rispetto alle donne.

Per aiutare gli uomini a prendersi cura di se stessi e, di conseguenza, per aiutarli a vivere una vita felice, più sana e più lunga, LILT Biella ha lanciato il **Progetto Prevenzione Uomo**, un programma organizzato per la **prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori della prostata, del pene e dei testicoli**.

**Obiettivo** di Progetto Prevenzione Uomo: **riconoscere la malattia nelle sue prime fasi** per iniziare le cure tempestivamente, con maggiori probabilità di preservare la qualità della vita e, soprattutto, di salvare la vita stessa.

Nonostante il periodo che ci ha visto davvero in difficoltà dopo l'emergenza Covid durante la quale gli ambulatori sono rimasti chiusi per due mesi, LILT Biella prosegue quindi nella sua mission. Perché **prevenire è vivere, anche per gli uomini**.

**Alcool e sedentarietà  
aumentano il rischio  
di tumore**



## COME SI SVOLGERÀ LA VISITA?

### Visita Urologica

#### VISITA DI PREVENZIONE DEL TUMORE ALLA PROSTATA

1 uomo su 9 tra i 50 anni e gli over 70 ne soffre. La visita prevede l'esplorazione rettale che comporta un minimo fastidio, ma che, in alcuni casi può far sospettare la presenza di un tumore prostatico, l'ecografia e il dosaggio del PSA nel sangue (che se alterato segnala un allarme riguardante la prostata).

#### VISITA DI PREVENZIONE DEL TUMORE DEL PENE E DEI TESTICOLI

Il tumore dei testicoli riguarda l'1/1,5% di tutte le neoplasie dell'uomo ed è più frequente tra i 15 e i 40 anni. 1 uomo su 100 mila, invece, soffre di tumore al pene (all'età media di 60 anni). La visita, dedicata a tutti gli uomini dai 18 anni in su, prevede l'esame del pene e dei testicoli e relative ecografie.

**VISITE, CONTROLLI, ECOGRAFIE RISERVATI PER LA POPOLAZIONE MASCHILE PER LA DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE ALLA PROSTATA, TESTICOLO E PENE.**

**TUMORE ALLA PROSTATA**  
1 uomo su 9  
TRA 50 ANNI E OVER 70

**TUMORE AL TESTICOLO**  
1-1.5% di tutte le neoplasie dell'uomo  
PIÙ FREQUENTE TRA 15 E 40 ANNI

**TUMORE AL PENE**  
1 uomo su 100.000  
ETÀ MEDIA INSORGENZA: 60 ANNI

Dati: Linee Guida AIOM Associazione Italiana Oncologia Medica - EAU European Association of Urology - AIIRC.



**STOP**  
cancro

**Il cancro non si ferma per il Coronavirus.**

Aiutaci a proseguire a fornire servizi di prevenzione e diagnosi precoce.  
Aiutaci a salvare nuove vite.

**DONA 30,00 - 60,00 - 90,00 euro**  
usando il bollettino allegato al Passaparola

# Check-in yourself

**ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA, NIENTE FUMO: GLI STILI DI VITA CHE FANNO BENE ALLA SALUTE**

a cura di: Aldina Trombini



La maggior parte delle scelte che compiamo ogni giorno non sono frutto di riflessioni consapevoli bensì di abitudini. E benché, singolarmente, non abbiano grande significato, nel loro complesso le abitudini influenzano enormemente la nostra salute (ma anche il nostro lavoro, le nostre relazioni, la nostra felicità). E' quello che Charles Duhigg, in un suo bel libro del 2014, definisce "Il potere delle abitudini" dove indaga la formazione delle abitudini sia a livello individuale sia collettivo.

Cosa serve, dunque, per vivere bene? Quali sono le abitudini che dobbiamo imparare (o ritornare ad imparare) per vivere una vita sana e prevenire i rischi di tumore e tante altre malattie cronico-degenerative?

## **PER VIVERE BENE E IN BUONA SALUTE OCCORRE:**

- seguire una corretta alimentazione
- praticare una regolare attività fisica
- fare attenzione all'alcol
- non fumare
- essere in salute consapevolmente.

**CAMBIARE PER STARE MEGLIO SI PUÒ, A PICCOLI PASSI, QUOTIDIANAMENTE. COME? SI PARTE, COME SEMPRE, DA NOI E DA UNA DOMANDA FONDAMENTALE "QUANTO ABBIAMO VOGLIA DI PRENDERCI CURA DELLA NOSTRA SALUTE?"**

La risposta è personale, ma i medici di LILT Biella sono ogni giorno a Spazio LILT per aiutarti in questo percorso.



**A NATALE** REGALA IL BENE PIÙ PREZIOSO  
REGALA **LA SALUTE** REGALA **LA VITA**

Scopri tutte le proposte solidali di LILT Biella su [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)

# La gift card della salute

## A NATALE DONALA A CHI VUOI BENE

a cura di: Pamela Sinigaglia

Il 2020 è stato un anno molto difficile per tutti noi. L'emergenza sanitaria che ha coinvolto il mondo ci ha dato ancora una volta conferma di quanto è importante avere la possibilità di **salvaguardare la nostra salute e il nostro benessere**.

Per questo oggi, è ancora più forte l'esigenza di LILT Biella di offrire supporto alle persone affinché sia possibile limitare il numero di nuovi casi di tumore.

A tal proposito, LILT Biella ha deciso per questo Natale di non proporre più gli usuali cesti natalizi realizzati con i prodotti messi a disposizione da tante aziende biellesi, ma il cuore pulsante della nuova Campagna Natale sarà invece la celebrazione del valore simbolo di questo 2020: **la SALUTE come bene comune**, per augurare Buona Vita a chi si vuole bene.

Attraverso una donazione a LILT Biella per sostenere gli ambulatori di prevenzione e diagnosi precoce, sarà possibile regalare i "Pacchetti Salute" a chi vuoi bene. Cartoncini regalo sulla falsariga delle gift card, attraverso cui privati ed aziende potranno donare ai propri cari, dipendenti e collaboratori, visite di prevenzione legate ai corretti stili di vita, oppure un percorso di attività fisica e motoria di prevenzione affinché sia possibile **garantire salute e benessere** a un numero sempre più grande di persone, perché **"Prevenire è vivere"**.

*"I pacchetti Salute sono un'iniziativa in cui crediamo fermamente - commenta il Presidente di LILT Biella, Dott. Mauro Valentini - quale strumento attraverso cui coloro che già conoscono e sostengono le attività di Spazio LILT, possono aiutarci ad allargare la rete di persone che usufruiscono dei nostri servizi"*.

In alternativa, ma sempre in tema di prevenzione e di salute, LILT Biella propone **le bottiglie di olio extra vergine di oliva a marchio LILT, in confezioni natalizie**. Sono note le molteplici proprietà e i benefici dell'olio, soprattutto se inserito in un'alimentazione mediterranea. Anche seguire corrette e sane abitudini a tavola, significa fare prevenzione. Per questo anche l'olio a marchio LILT diventa un regalo solidale di grande valore: **l'ingrediente della VITA**.

Scegliere l'olio a marchio LILT significa sostenere l'impegno dei nostri medici, i quali ogni giorno lavorano per battere sul tempo la malattia, donando così molte speranze in più di sconfiggerla.

Quest'anno il Natale è ancora più speciale e significativo: è sinonimo di valori, di amore e di speranze.

Questo Natale scegli LILT Biella:

**Regala salute, regala la vita!**



Per avere maggiori informazioni, oppure per richiedere i pacchetti salute o le confezioni di olio a marchio LILT, scrivere a [iniziative@liltbiella.it](mailto:iniziative@liltbiella.it), oppure chiamare il n. 015.8352111 chiedendo di **Pamela Sinigaglia**.



# Il dono prezioso che unisce tradizione e sensibilità

## LE BOMBONIERE SOLIDALI DI LILT BIELLA

a cura di: Marina Antoniotti

E' tradizione che, per una ricorrenza, agli invitati e alle persone care venga donata "la bomboniera". Ed è proprio "il dono" di una bomboniera solidale che unisce la tradizione alla sensibilità.

La bomboniera è il ringraziamento per coloro che hanno voluto essere partecipi alla notizia della vostra festa, è il ricordo che avranno di voi e del giorno più importante della vostra vita.

Quindi, personalizzate la bomboniera, fatela parlare di voi, datele un significato emotivo che si amalgama con quello della tradizione.

Fate sorridere quelle persone che, grazie al vostro "dono", potranno vivere in modo migliore....la vostra sensibilità non passerà inosservata.

Scegliere per la propria occasione speciale una Bomboniera Solidale di LILT Biella significa infatti sostenere il progetto "Ambulatori di Prevenzione e Riabilitazione" di Spazio LILT.

**SCEGLIERE PER LA PROPRIA OCCASIONE SPECIALE UNA BOMBONIERA SOLIDALE DI LILT BIELLA SIGNIFICA SOSTENERE IL PROGETTO "AMBULATORI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE" DI SPAZIO LILT.**

La prevenzione è infatti l'arma più efficace per combattere il cancro e la riabilitazione aiuta a migliorare la qualità della vita delle persone malate di cancro o con gravi patologie. A Spazio LILT, Centro Oncologico Multifunzionale, abbiamo

realizzato 15 ambulatori dedicati alla diagnosi precoce dei tumori, alla sensibilizzazione dei corretti stili di vita e alla riabilitazione. Ogni anno i nostri medici aiutano più di 6.000 persone a prevenire e combattere il cancro.

E, per sostenere tutte queste attività, sono proprio le volontarie di LILT Biella che si impegnano nella realizzazione delle Bomboniere Solidali adatte a tutte le vostre occasioni speciali: per il battesimo, la cresima, la comunione, il matrimonio e la laurea.

**Ogni bomboniera solidale LILT Biella è realizzata a mano con cura ed è personalizzabile.**

Con la tua scelta, ci aiuterai a:

- proseguire a salvare nuove vite attraverso la prevenzione e la diagnosi precoce;
- migliorare la qualità della vita delle tante persone che, dopo la malattia, devono seguire un percorso di riabilitazione.

**Dove puoi trovare le Bomboniere Solidali di LILT Biella?**

A Spazio LILT, in Via Ivrea 22, abbiamo predisposto una esposizione di tutte le nostre bomboniere. Ad accoglierti ci sarà Marina che ti aiuterà a scegliere quella perfetta per la tua occasione speciale. Le puoi vedere anche online! A questo indirizzo [www.donazioni.liltbiella.it/proposte/bomboniere-solidali-lilt-biella/](http://www.donazioni.liltbiella.it/proposte/bomboniere-solidali-lilt-biella/)

**Per maggiori informazioni:**

Marina Antoniotti

Tel.: 015/8352115 | Email: [m.antoniotti@liltbiella.it](mailto:m.antoniotti@liltbiella.it)

## L'alimentazione di "rinforzo" COMBATTI I VIRUS CON L'ALIMENTAZIONE

di Luisa Benedetti

La dura battaglia contro il Coronavirus, e quella ancor più difficile per cercare di tenerlo lontano, hanno indotto a una modifica delle proprie abitudini e stili di vita, soprattutto in ambito alimentare.

Mai come in questo momento cerchiamo di stare attenti a ciò che mangiamo, alziamo le antenne per carpire segreti e proprietà di una dieta che possa preservarci dai pericoli dei contagi. Ecco allora che medici e alimentaristi si sono adoperati per stilare un elenco, o comunque un promemoria, utile per rafforzare il nostro organismo, inserendo nei nostri menù quotidiani quelle vitamine e quei nutrienti capaci di "disinfiammarlo".

Innanzitutto cosa dovremmo eliminare? La risposta è semplice, l'eccesso di carboidrati e zuccheri semplici, ma anche di grassi. Un'alimentazione ricca di questi due elementi fa morire la microflora protettiva del nostro intestino, abbassando di conseguenza le difese immunitarie. E il punto cruciale è proprio questo: aumentare le nostre difese facendo il pieno di vitamine (A, C, E, D), di micronutrienti come zinco e selenio (presente in aringhe, sarde, senape, aglio e cipolla) e di probiotici preziosi come lo yogurt e il kefir, o di alimenti che ne sono ricchi come i crauti, le banane e i porri. Importante è stata infatti la scoperta della relazione tra intestino e tessuto polmonare: se la nostra flora batterica è ricca e sana, se ne avvantaggerà tutto il nostro organismo, compreso il nostro sistema respiratorio, prevenendo anche malattie come l'obesità, il diabete, l'asma e addirittura disturbi come la depressione.

Regole generali sono poi quelle di diminuire il sale, aumentare il consumo di pesce, legumi, frutta secca e olio di oliva, di frutta fresca di stagione e di verdura. Non dimentichiamoci di inserire antinfiammatori e antivirali naturali come il rosmarino, lo zenzero, il timo, la cannella, il pepe verde e la curcuma, tutte erbe e spezie gradevolissime per dare un tocco nuovo e intrigante a piatti di pesce e di carne.

E non tralasciamo infine le grandi virtù dei té nero e verde, ottimi intermezzi quotidiani dal forte potere antiossidante e diuretico; e non ultimo (ma sicuramente il più goloso) il



cacao extra dark, quello almeno al 70%. Una vera delizia per il palato, ma anche un grande alleato per il nostro relax, per combattere stress e ansia e regalarci un vero pieno di antiossidanti.

Il cambiamento climatico, il buio, l'abbassamento delle temperature mettono a dura prova il nostro sistema immunitario. Fortunatamente la natura con la sua stagionalità di frutta e verdura ci offre alimenti in grado di potenziare le nostre difese. Ecco allora alcune idee per realizzare un menù che ci possa aiutare a fortificare il nostro sistema immunitario.

A cura di: Dott.ssa Clotilde Tucci, dietista di LILT Biella

## CREMA DI ZUCCA ALLE SPEZIE

### Ingredienti per 4 persone:

- 1kg di zucca pulita
- 1 scalogno
- Brodo vegetale q.b. da realizzare con 1 lt. di acqua leggermente salata, 1 patata, cipolla, carota, sedano...
- 1 cucchiaino di curry
- Chiodi di garofano in polvere
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- Zenzero fresco q.b.
- Olio Extra Vergine di Oliva (EVO) q.b.
- Semi di sesamo
- pepe e sale iodato q.b.

### Procedimento:

Pulite lo scalogno e tritatelo finemente. Tagliate la zucca pulita a cubetti. Preparate il brodo vegetale e portate ad ebollizione. Fate soffriggere a fuoco vivo in una pentola antiaderente lo scalogno con l'olio EVO per circa 1 minuto. Abbassate la fiamma e aggiungete lo zenzero grattugiato, il curry, la cannella e i chiodi di garofano. Fate rosolare il tutto per un paio di minuti aggiungendo



eventualmente un paio di cucchiari di brodo. Aggiungente, a questo punto, la zucca a dadini e fatela rosolare. Versate il brodo vegetale, salate e pepate a piacere. Togliete dal fuoco e frullate il tutto finchè non otterrete una crema. Impiattate e decorate con una manciata di semi di sesamo.



## TISANA ALLO ZENZERO

### Ingredienti:

- 40 gr di radice di zenzero fresco
- 600 ml di acqua
- Limone e miele facoltativo

### Procedimento:

Lavate e sbucciate con cura la radice di zenzero, tagliatela a pezzetti piccolissimi e gettatela nell'acqua. Portate a bollire. Filtrate il liquido e servite con miele o succo/fette di limone a piacere.

**Il consiglio:** una tazza al mattino e una alla sera per un tripudio di benefici.

## MOUSSE DI YOGURT, MIELE E FRUTTA SECCA

### Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di yogurt magro bianco
- 50 gr di latte di mandorla
- 20 gr di zucchero di canna grezzo integrale
- 2 cucchiari di miele BIO
- 2 pere BIO piccole
- 40 gr di gherigli di noci
- 15 gr di zucchero grezzo integrale per tostare le noci

### Procedimento:

Versate il latte e lo yogurt in una ciotola e lavorateli con una frusta fino ad ottenere un composto schiumoso.

Aggiungete successivamente lo zucchero.

Montate il tutto per circa un paio di minuti.

Suddividete la crema ottenuta in 4 coppette monoporzione e lasciatele riposare in frigo per circa 50 minuti.

Sgusciate le noci e spezzatele grossolanamente i gherigli in una ciotola, aggiungete lo zucchero e versate il tutto in una padella antiaderente, su fuoco medio, mescolate di tanto in tanto fino a quando il colore dello zucchero sarà più ambrato e le noci tostate.

Lasciate raffreddare il tutto.

Lavate e sbucciate a metà le pere.



Riprendete le coppette di yogurt, mettete sopra la pera tagliata a metà e decorate con miele e noci pralinate prima di servire.

Togliete dal fuoco e frullate il tutto finché non otterrete una crema.

Impiattate e decorate con una manciata di semi di sesamo.

**Il consiglio:** deliziosa a fine pasto o anche come goloso e salutare modo di iniziare la nostra giornata, è un dessert facile da preparare ricco di alimenti utilissimi a fronteggiare l'influenza.

## CARPACCIO DI AGRUMI CON FRUTTA SECCA E AVOCADO

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 arancia BIO
- 1 pompelmo non trattato
- 1 avocado
- Olio Extra Vergine di Oliva (EVO)
- Sale iodato e pepe q.b.
- 3-4 cucchiari circa di mix di frutta secca: nocciole, pinoli, noci e mandorle tritate grossolanamente

### Procedimento:

Prendete l'arancia e il pompelmo e pelateli a vivo eliminando tutti i filamenti bianchi. Pulite l'avocado e tagliatelo a fettine sottili. Sistemate su di un piatto da portata la polpa degli agrumi intervallate alle fettine di avocado.

Preparate una emulsione con olio EVO, sale e pepe a pia-



cere. Spruzzate il condimento sugli agrumi e l'avocado. Aggiungete in ultimo la granella di frutta secca

# LA PAROLA ALLO CHEF

**RINFORZA LE TUE DIFESE IMMUNITARIE**

## Orzotto al cavolo riccio

### Ingredienti per 4 persone:

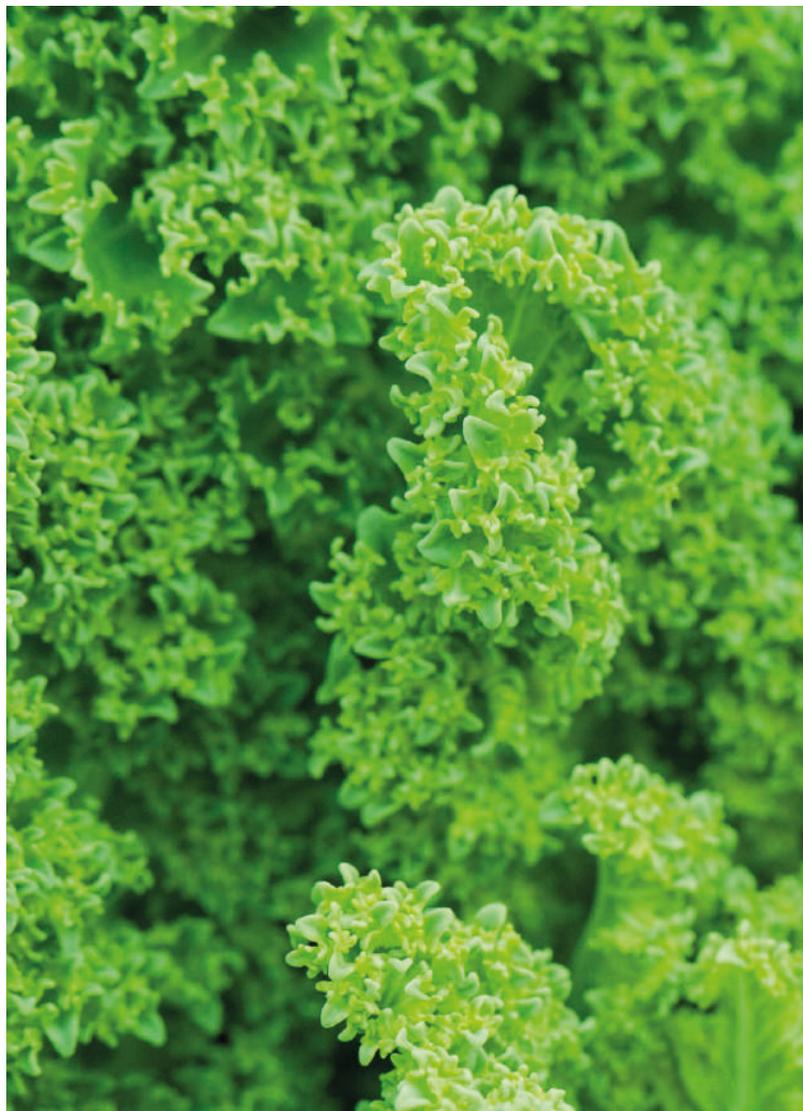
- 2 cucchiaini olio Extra Vergine di Oliva (EVO)
- 2 spicchi aglio schiacciato
- 1 rametto di timo
- 2 cipolle finemente tritate
- 220 gr orzo perlato
- Scorza di mezzo limone
- 1 lt di brodo di pollo
- 100 gr parmigiano reggiano
- 900 gr cavolo riccio grossolanamente tritato

### Procedimento:

Versare l'olio in una grande casseruola poi aggiungere l'aglio e il timo. Quando l'aglio comincia a diventare dorato aggiungere le cipolle e fare imbiondire. Aggiungere l'orzo perlato e la scorza di limone e rimestare per qualche minuto. Bagnare con il brodo di pollo (poco alla volta) e lasciare sobbollire fino a completo assorbimento. Continuare ad aggiungere brodo a piccole quantità fino a cottura ultimata. Mantecare con il parmigiano e qualche goccia d'olio evo.

Nel frattempo scaldare in una padella o in un wok a fuoco vivo l'olio, aggiungere il cavolo rimestando continuamente e rosolare fino a che il cavolo risulti non troppo cotto. Servire l'orzotto in piatti caldi fondi e guarnire con il cavolo stufato e scorza di limone.

**Proprietà del Cavolo Riccio:** Il cavolo Riccio è un vegetale ricchissimo di sostanze antiossidanti che spengono i processi infiammatori e migliorano quelli digestivi. Aiuta a prevenire numerose forme tumorali: cancro al colon, al retto, allo stomaco, alla prostata e alla vescica. E' infine una riserva di vitamina C e K e abbassa il colesterolo.



**CHEF LUCA SEVESO**  
**Maio Restaurant**  
**La Rinascente Milano**





# Le emozioni dell'Hospice

## RICORDI, ISTANTANEE, RACCONTI

a cura di: Aldina Trombini

**Il volontario in Hospice** non svolge solo assistenza di tipo infermieristica o socioassistenziale; il suo compito principale è quello di **stare accanto a malati e ai familiari** che lo desiderano con l'intento di rendere meno gravoso l'ultimo periodo di vita e per offrire uno **spazio di ascolto**.

Dopo 10 anni della legge 38/2010 - "Disposizioni per garantire l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore"- che riconosceva il **ruolo fondamentale del volontariato in Cure Palliative**, lo scorso 9 luglio è stata finalmente disciplinata a livello nazionale la metodologia che guiderà il processo di selezione e formazione dei volontari. Come si legge nel comunicato stampa della Federazione Cure Palliative, che ha accolto con soddisfazione, la notizia "si tratta di un passaggio di storica importanza per le Cure Palliative. Poiché il volontariato è una risorsa preziosa per le Cure Palliative, ne è parte fondante e contribuisce alla sua sostenibilità, oltre ad essere espressione di solidarietà civile delle nostre Comunità."



Purtroppo i volontari di LILT Biella non hanno potuto portare il loro fondamentale sostegno in Hospice a causa del Coronavirus per molti mesi. Però hanno ricordato, tanto, e hanno affidato i loro ricordi a brevi racconti. Ne riportiamo di seguito alcuni.

### Emozioni

*Le emozioni in Hospice sono tante. A volte lievi, altre forti. Una, in particolare, la porterò nel cuore. Una coppia aveva deciso di sposarsi, proprio in Hospice. Essere partecipe di quello che avrebbe dovuto essere il giorno più bello, quello dove ti prometti amore per tutta la vita e finché morte non ci separi, sapendo che succederà a breve, è stato un privilegio. Ma anche un dolore immenso. In Hospice, anche i volontari, a volte piangono.*

### Esserci

*La cosa che mi emoziona sempre in Hospice, è vedere gli ospiti che aspettano la visita del volontario per poter scambiare con noi le loro sensazioni, le loro paure o semplicemente per sapere che, anche in questi momenti bui, qualcuno li accompagna con il sorriso, c'è... e per me, sapere di aver dato in qualche modo un piccolo contributo al loro benessere, è veramente un'emozione forte che mi allarga il cuore, anche se spesso pieno di tristezza...*

### Fine vita

*Ricordo una persona molto riservata. Un giorno mi chiese di farle compagnia, mi prese la mano, mi domandò se pensavo alla morte. Le chiesi perché mi facesse quella domanda, lei mi rispose "Ci penso tanto" e mi disse di fermarmi ancora un po'. Che avesse scelto di confidare proprio a me le sue paure mi ha molto emozionata.*

# Welfare aziendale

**NON SOLO AZIENDE,  
MA PERSONE**

a cura di Gabriella Sinigaglia



Oggi sono sempre di più le aziende, anche di piccole e medie dimensioni che scelgono di adottare piani di welfare rivolti ai propri dipendenti. Con la grave emergenza COVID19 le aziende si sono impegnate sin da subito in attività di welfare verso i propri dipendenti e anche sui vari fronti: anticipando la cassa integrazione, acquistando pc e materiale ludico per i loro figli e offrendo ai dipendenti la possibilità di effettuare test sierologici e tamponi. Non solo in questo momento la tutela della salute viene inserita come attività di welfare aziendale. Offrire servizi ai propri collaboratori rappresenta un'efficace strategia di crescita per un'azienda.

Buone pratiche di welfare aziendale fanno sì che ne traggano beneficio sia i lavoratori che le aziende. Garantire ai dipendenti un giusto equilibrio tra lavoro e vita privata, alleggerirli di alcuni pesi e, in generale, agire per il loro benessere, non può che incidere positivamente sul clima aziendale e sulla produzione. Riduzione dello stress e aumento del senso di appartenenza si manifestano con un calo dell'assenteismo e un aumento dell'impegno.

Da una recente indagine nelle aziende emerge che, sempre di più i dipendenti scelgono come benefit la salute. Questo

**BUONE PRATICHE DI WELFARE AZIENDALE  
FANNO SÌ CHE NE TRAGGANO BENEFICIO SIA I  
LAVORATORI CHE LE AZIENDE.**

perché viene attribuito come un vantaggio non solo dal punto di vista economico, ma anche del benessere generale. Oltre alle prestazioni necessarie di carattere curativo, i dipendenti infatti hanno preferenza per le indagini preventive, essenziali per diagnosticare ed intervenire tempestivamente nel caso di patologie gravi come i tumori.

**Scegliere la prevenzione rappresenta la scelta più vantaggiosa per entrambi. Perché?**

## VANTAGGI SOCIALI

- miglioramento della qualità di vita lavorativa e dei lavoratori;
- aumento dell'autostima e della motivazione dei lavoratori

## VANTAGGI PER LA SALUTE

- individuazione precoce di potenziali patologie gravi in fase iniziale;
- riduzione delle assenze per malattia

## VANTAGGI ECONOMICI

- aumento della produttività ed efficienza economica
- ritorno in termini di immagine per l'azienda

## VANTAGGI FISCALI

- possibilità di dedurre tutti i costi dei servizi offerti ai dipendenti dall'imponibile del reddito d'impresa.

# LILT Biella per le persone A FIANCO DELLE AZIENDE

LILT Biella protagonista ormai da 25 anni sul territorio Biellese nella lotta contro i tumori, collabora a 360 gradi con le aziende del territorio per diffondere anche in quest'ambito la cultura della prevenzione, quale arma efficace per sconfiggere il cancro, offrendo in cambio di una donazione, visite ed esami strumentali per i dipendenti e per i collaboratori.

## Come eroghiamo i nostri servizi

LILT Biella lavora a fianco dell'azienda per aumentare la consapevolezza dei dipendenti del prendersi cura della propria salute. Studia soluzioni personalizzate per offrire percorsi di prevenzione con visite ed esami strumentali, dedicati alle diverse esigenze aziendali e del personale impiegato.

LILT Biella eroga alcune tipologie di servizi di prevenzione direttamente presso l'azienda.

Offre inoltre, il proprio supporto organizzando momenti informativi in azienda, illustrando l'importanza della prevenzione e degli stili corretti di vita con medici specialisti e materiale dedicato.



## PRENDITI CURA DEI TUOI DIPENDENTI

Sono diverse le aziende che hanno scelto di esprimere la propria Responsabilità Sociale d'Impresa affiancandosi a LILT Biella nella lotta contro i tumori, prendendosi cura dei propri dipendenti e donando loro, visite ed esami strumentali di prevenzione. Sempre più aziende scelgono di inserire già all'interno del contratto di lavoro dei propri dipendenti, screening di prevenzione. **Chiorino Spa** di Biella ne è un esempio.

**CHIORINO**®  
1906



**Biella Scarpe Spa** da qualche anno ha promosso la prevenzione all'interno della propria azienda, donando visite ed esami strumentali di prevenzione ai propri dipendenti, presso Spazio LILT. Un gesto Responsabile di attenzione alla salute dei propri collaboratori che sottolinea l'interesse alla salute e genera benessere all'interno dell'azienda. Un grande esempio di attenzione per...le persone.

Se sei interessato e vuoi tutte le informazioni su come LILT Biella affianca le aziende anche in ambito di Welfare Aziendale, telefona al numero 015 8352111 chiedendo di **Francesco Rossetti, Referente Corporate** oppure scrivi a: [f.rossetti@liltbiella.it](mailto:f.rossetti@liltbiella.it)

Saremo lieti di averti al nostro fianco e portare la salute anche nella tua azienda.

# Insieme per i pazienti oncologici

## NUOVA COLLABORAZIONE CON LA STRUTTURA DI ONCOLOGIA DELL'ASL BI

a cura di Aldina Trombini

La Struttura di Oncologia dell'ASL BI e LILT Biella hanno attivato un **ambulatorio di follow up** per monitorare i **pazienti oncologici** che hanno completato il **percorso di trattamento attivo di chirurgia e di chemioterapia o di radioterapia preventiva**.

*"La creazione di questo ambulatorio congiunto di follow up – sottolinea il direttore dell'Oncologia dell'Asl di Biella Francesco Leone - rappresenta un valore aggiunto nell'offerta di assistenza sanitaria per i nostri pazienti. L'obiettivo è quello di intercettare precocemente una possibile recidiva, cioè il ritorno di un tumore in persone che hanno già affrontato una patologia oncologica. Attraverso questo strumento è possibile offrire cure sempre più efficaci che hanno, infatti, notevolmente aumentato la probabilità di sopravvivenza e di guarigione nelle patologie oncologiche. La sinergia con LILT Biella, realtà da sempre impegnata nel campo della prevenzione, permetterà di aumentare il beneficio per i pazienti, riducendo ulteriormente il rischio di recidiva o di ammalarsi nuovamente di patologie oncologiche, orientandoli verso stili di vita corretti come l'astensione dal fumo, l'alimentazione sana, il controllo del peso corporeo e l'attività fisica".*

*"LILT Biella ha deciso di impegnarsi in questa partnership per supportare il team oncologico dell'Ospedale che si occupa del follow-up, fornendo la collaborazione di un oncologo, il Dr. Pietro Sozzi – prosegue il Presidente di LILT Biella Mauro Valentini. La probabilità di rischio di ricaduta al termine delle cure primarie, se diagnosticata precocemente, consente un tempestivo trattamento volto alla guarigione o a una nuova remissione. Poiché è dimostrato che gli stili di vita corretti sono in grado di prevenire le recidive così come l'insorgenza di altre patologie cronic-degenerative, compito dell'ambulatorio sarà anche quello di sensibilizzare in questa direzione i pazienti."*

L'ambulatorio di follow up è ubicato presso gli ambulatori dell'Ospedale degli Infermi dell'ASL di Biella che si trovano nell'area Degenza EST, piano terzo blocco C e sarà aperto due volte alla settimana dalle ore 8.30 alle ore 12.30.



Dott. Francesco Leone



Dott. Mauro Valentini

**L'OBIETTIVO È QUELLO DI INTERCETTARE PRECOCEMENTE UNA POSSIBILE RECIDIVA. [...] ATTRAVERSO QUESTO STRUMENTO È POSSIBILE OFFRIRE CURE SEMPRE PIÙ EFFICACI CHE HANNO, INFATTI, NOTEVOLMENTE AUMENTATO LA PROBABILITÀ DI SOPRAVVIVENZA E DI GUARIGIONE NELLE PATOLOGIE ONCOLOGICHE.**

Il **cancro insorge** in seguito ad una serie di alterazioni del DNA cellulare che possono essere la conseguenza di errori casuali nella duplicazione e replicazione del codice genetico oppure essere provocate da fattori esterni come l'esposizione a carcinogeni ambientali, le radiazioni ionizzanti o il catrame contenuto nel fumo di sigaretta. Queste alterazioni possono essere esacerbate da difetti nel meccanismo di riparazione del codice genetico presenti all'interno della cellula. Mentre la maggior parte dei tumori sono sporadici, alcuni sono strettamente legati a mutazioni genetiche familiari che si trasmettono dai genitori ai figli. In questi casi si parla di familiarità: diversi tumori presentano una familiarità e il più frequente è il tumore al seno. E' solo negli ultimi quarant'anni che la comunità scientifica ha accettato l'idea che i tumori insorgono da una o più mutazioni cellulari seguite da una proliferazione incontrollata di cellule. Prima dell'avvento del microscopio si credeva che il cancro non fosse altro che un aggregato di muco e non un insieme di cellule alterate.

Le basi molecolari di questa proliferazione rimasero un mistero per un altro secolo, nel frattempo si formularono svariate ipotesi tra cui quella virale, rivelatasi poi in parte vera (in effetti **circa il 10% dei tumori ha un'origine virale**) Gli studi sui retrovirus portarono poi alla scoperta degli oncogeni umani verso la fine degli anni '70. Il DNA contiene alcuni geni detti oncogeni e altri detti oncosoppressori, gli oncogeni stimolano la proliferazione cellulare mentre gli oncosoppressori inibiscono la proliferazione. Questi geni fanno parte normalmente del nostro patrimonio genetico, se però mutano possono determinare l'insorgenza di una neoplasia.

La ricerca genetica negli ultimi anni ha fatto enormi passi avanti, identificando sempre più geni legati all'insorgenza dei tumori. Tra le principali malattie oncologiche vi sono senza dubbio il tumore al polmone e il tumore del colon retto. Vi è una proteina detta **KRAS (acronimo di Kirsten rat sarcoma)** che funge da mediatore nel favorire la trasmissione degli stimoli che promuovono la crescita di un tumore, attivando la proliferazione cellulare e la crescita dei vasi sanguigni che nutrono il tumore stesso. Il gene che governa la sintesi della proteina KRAS può essere mutato oppure normale. Se mutata, la proteina KRAS sarà insensibile ad alcuni farmaci fondamentali nell'inibire la crescita di un tumore. Di recente, presso l'Università di Torino e l'istituto di ricerca di Candiolo sono stati portati avanti importanti studi su di un farmaco, AMG 510, che si assume per via orale. Al momento la cura è sperimentale e agisce contro una forma mutata della proteina KRAS riducendo notevolmente l'attività del KRAS mutato. La proteina KRAS mutata è presente nel carcinoma polmonare, nel cancro del colon retto, del pancreas, dell'endometrio, ed in misura minore in altri quindici tipi di tumore. Il nuovo farmaco, agendo contro la proteina mutata, rallenta ed inibisce la crescita tumorale. Si tratta di un altro **piccolo successo nella cura delle neoplasie ed un'ulteriore conferma che la ricerca genetica rappresenta una chiave di volta nella lotta contro i tumori.**

# Un nuovo farmaco contro i tumori

**LA SPERANZA ARRIVA DA UNIVERSITÀ DI TORINO E ISTITUTO DI RICERCA DI CANDIOLO**

a cura di Franco Giuseppe Girelli

**E' SOLO NEGLI ULTIMI QUARANT'ANNI CHE LA COMUNITÀ SCIENTIFICA HA ACCETTATO L'IDEA CHE I TUMORI INSORGONO DA UNA O PIÙ MUTAZIONI CELLULARI SEGUITE DA UNA PROLIFERAZIONE INCONTROLLATA DI CELLULE. PRIMA DELL'AVVENTO DEL MICROSCOPIO SI CREDEVA CHE IL CANCRO NON FOSSE ALTRO CHE UN AGGREGATO DI MUCO E NON UN INSIEME DI CELLULE ALTERATE.**



# Tutti connessi

## IL GESTO DEL DONO ATTRAVERSO IL WEB: DONARE (ONLINE) È BELLO

a cura di Aldina Trombini

Il **dono** è un **gesto** straordinario, capace di creare legami tra le persone al punto di diventare uno dei capisaldi su cui si fonda la nostra società. La pandemia che a partire da marzo ha sconvolto il nostro paese ne è stata la più importante manifestazione degli ultimi tempi. Nonostante il distanziamento sociale forzato, nonostante la quarantena che ha modificato così tanto e per lungo tempo le nostre abitudini di vita, **il gesto del dono non si è mai perso**.

Ha, semplicemente, corso su altri binari, anzi su altre reti rispetto a quelle a cui la maggior parte della popolazione era abituata. **Protagonista del dono è diventato il web** che si è fatto mezzo di solidarietà per sostenere una società confusa e colpita sino alle sue fondamenta e che, proprio grazie ad internet, non si è sgretolata ma ha proseguito a tessere e intessere legami.

Anche attraverso le donazioni online che hanno permesso a tante realtà del terzo settore di poter proseguire le proprie attività in un periodo di forte emergenza sdoganando così - e forse per sempre - l'idea che il web non possa essere sicuro e, anzi, sia fonte di raggiri e truffe.

Tramite il web il mondo del non profit ha potuto raccontare sul campo ciò che stava succedendo e, allo stesso tempo, ha proseguito, anche se con altri strumenti, la mission perseguita. E, attraverso il web, è stato appoggiato e sostenuto.

E' successo così anche da noi. Il lockdown ci ha obbligato a chiudere gli ambulatori di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione e noi abbiamo deciso di arrivare prima della malattia attraverso il web, lavorando ogni giorno per

sensibilizzare ed informare i cittadini biellesi sui corretti stili di vita in grado di prevenire i tumori e tante altre malattie cronico-degenerative.

Non potevamo essere vicini a tutti voi a Spazio LILT e allora lo abbiamo fatto online con dirette Facebook, consigli, video, racconti. E quel giorno in cui abbiamo potuto riaprire i nostri cancelli, un giorno che, nel nostro ricordo ancora ci fa sentire i brividi, attraverso il web e, in particolare un social network come Facebook, è arrivato il vostro supporto.

Il supporto di una comunità che, nonostante tutto, voleva che i nostri servizi potessero continuare, voleva che si potesse ancora dare Vita e Speranza a tante persone che possono essere salvate dal cancro.

### **Grazie, a tutti.**

A chi ha donato sul nostro sito web [www.donazioni.liltbiella.it](http://www.donazioni.liltbiella.it), a chi ha partecipato alle maratone di raccolta fondi su Facebook, a chi, proprio attraverso Facebook ha a sua volta avviato una campagna di raccolta fondi per sostenere le nostre attività e i nostri progetti (anche quelli nuovi, avviati durante la quarantena per rispondere ai bisogni psicologici dei malati di tumori e delle loro famiglie).

Grazie a chi vorrà donare a LILT Biella anche in futuro perché solo con il vostro aiuto possiamo proseguire a salvare nuove vite e a chi lo farà attraverso il web. Perché è il gesto che conta, non il mezzo. Perché il vostro dono rinsalda quotidianamente quella promessa fatta 25 anni fa di lottare contro i tumori e per la Vita che ci guida nel nostro impegno quotidiano e che il lockdown non ha spezzato.



## CORRETTI STILI DI VITA

Con **30,00 euro** contribuisce al sostegno di una visita di controllo dell'ambulatorio dieto-oncologico. Puoi inoltre donare a sostegno dell'ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso ed obesità in età evolutiva e del centro antifumo.



## DIAGNOSI PRECOCE

Con **60,00 euro** contribuisce al sostegno di un'ecografia all'addome dell'ambulatorio ecografico. Puoi inoltre donare a sostegno degli ambulatori dermatologico, senologico, otorinolaringoiatrico e stomatologico, colon-proctologico, urologico e ginecologico.



## RIABILITAZIONE

Con **90,00 euro** contribuisce al sostegno di una prima visita fisiatrica dell'ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico. Puoi inoltre donare a sostegno delle attività di esercizio fisico adattato e dell'ambulatorio di psiconcologia.

## DONA VITA

## SOSTIENI LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

### CONTO CORRENTE POSTALE

N° 13749130

### DONAZIONE ONLINE

sul sito [www.donazioni.liltbiella.it](http://www.donazioni.liltbiella.it)

### 5X1000

Nella dichiarazione dei redditi destina il tuo 5x1000 a LILT Biella: C.F. 90033250029

### BONIFICO BANCARIO

BANCA INTESA SANPAOLO  
IT33V0306909606100000124255

### BONIFICO PERMANENTE

Per garantire un aiuto continuativo alla Lotta contro i Tumori, scegli la modalità del **BONIFICO PERMANENTE**.

Scarica il modello su [www.donazioni.liltbiella.it/campagne/dona-ora](http://www.donazioni.liltbiella.it/campagne/dona-ora) e consegnalo alla tua Banca

## DONA SPERANZA

## NEI MOMENTI IMPORTANTI

### IN OCCASIONE DI UN EVENTO IMPORTANTE

#### BOMBONIERE SOLIDALI

Marina Antoniotti:  
m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352111

#### PERSONAL FUNDRAISING ONLINE

Aldina Trombini:  
online@liltbiella.it - 0158352111

### CON UN PENSIERO A UNA PERSONA CARA

#### STELLE VIRTUALI DI SPAZIO LILT

Pamela Sinigaglia:  
iniziative@liltbiella.it - 0158352111

### CON UN GESTO CHE NON MUORE MAI

#### LASCITO TESTAMENTARIO

Marina Antoniotti:  
m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352111

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella ONLUS, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base al D.lgs n. 117/2017 - Art 83. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.



**A NATALE** REGALA  
IL BENE PIÙ PREZIOSO  
REGALA **LA SALUTE**  
REGALA **LA VITA**

## PACCHETTI **SALUTE**

La prevenzione è la prima forma di cura e la cura è la prima forma d'amore. Augura Buona Vita a chi vuoi bene con i Pacchetti Salute di LILT Biella, regali che fanno bene alla salute e al benessere delle persone che ti stanno a cuore.



### **SALUTE E ALIMENTAZIONE**

Valutazione corporea + Consigli sulla migliore alimentazione da seguire presso l'Ambulatorio Dietologico di Spazio LILT.



### **SALUTE E DISUASSUEFAZIONE DAL FUMO**

Prima visita + 7 sedute presso l'ambulatorio Centro Antifumo di Spazio LILT



### **SALUTE E MOVIMENTO**

**AFA:** 8 sedute presso la Palestra della Salute di Spazio LILT (Gruppo Over 65, Gruppo cervicaglia-lombalgia, Gruppo gravidanza);  
**EFA:** Valutazione Funzionale presso la Palestra della Salute di Spazio LILT.

## OLIO DELLA SALUTE **LILT**

Aggiungi al tuo Natale l'ingrediente della Vita. L'olio della Salute sostiene la diagnosi precoce dei tumori e aiuta i medici di LILT Biella ad arrivare prima del tumore e a batterlo sul tempo.



### **KIT OLIO**

1 bottiglia da 0.50Lt di olio LILT  
+ biglietto auguri



### **CONFEZIONE BIS**

2 bottiglie da 0.50Lt di olio LILT  
+ biglietto auguri



### **CONFEZIONE TRIS**

3 bottiglie da 0.50Lt di olio LILT  
+ biglietto auguri

**SCOPRI TUTTE LE PROPOSTE SOLIDALI DI LILT BIELLA SU [WWW.LILTBIELLA.IT](http://WWW.LILTBIELLA.IT)**