

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 41 - 1° Sem. 2021

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 - Pubbl. bllc. semestrale gratuita. In caso di mancato ricevimento inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente previo pagamento resi.

LA NOSTRA PROPOSTA DI STILE

Combattere i tumori
con le buone abitudini

04



HOSPICE DI BIELLA

Il racconto di chi ha
vissuto i momenti
difficili della pandemia

14



CAMBIA STILE!

**FARE PREVENZIONE
SIGNIFICA STARE BENE**

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

Associazione Provinciale di Biella - Onlus

sommario

03

EDITORIALE DEL PRESIDENTE

Il bilancio del 2020

04

LA NOSTRA PROPOSTA DI STILE

I tumori si combattono con la corretta alimentazione, l'attività fisica, niente fumo e poco alcol

06

BOMBONIERA SOSPESA

Lotta contro i tumori e illumina la sua cerimonia

07

IMPRENDITORE PER LA VITA

La scelta di oggi per il mondo di domani

08

#CAMBIALASALUTE

Tutela la salute, devolvi il tuo 5x1000 a LILT Biella

09

INSERTO SALUTE

Benessere in quota
Respirazione e mobilità
La Parola allo Chef

13

L'ECOGRAFIA PER LA DIAGNOSI PRECOCE

Uno strumento fondamentale

14

NON ABBIAMO MAI CHIUSO ALLE VISITE

All'Hospice di Biella, nonostante il Covid, sono proseguiti gli incontri con i parenti

16

AMBULATORIO DI FOLLOW-UP

Un'opportunità per offrire cure sempre più efficaci

17

LA FARMACOGENETICA

Un'arma in più nella lotta al cancro

18

STIPSI CRONICA

Definizione, cause e possibilità riabilitative

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, Tullio Borella, Franco Giuseppe Girelli, Giovanna Natale, Francesco Rossetti, Giuliano Scrivano, Pamela Sinigaglia, Pietro Sozzi, Mauro Valentini, Daniela Zanellati.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

Inviaci i tuoi commenti o suggerimenti all'indirizzo online@liltbiella.it

“ DURANTE IL LOCKDOWN SONO STATE SOSPSE LE ATTIVITÀ DI SCREENING, LE VISITE, GLI ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI E LE CURE. UN GRAVE DANNO CHE COMPORTERÀ UN INCREMENTO DELLA MORTALITÀ NEI PROSSIMI ANNI VANIFICANDO IN PARTE I BENEFICI EFFETTI DELLA PREVENZIONE. ”

Per noi di LILT Biella, ed in particolare per me come Presidente, è il momento del consueto appuntamento primaverile in cui ci si confronta con quanto fatto nell'anno precedente e in cui si pongono le basi delle prospettive future, tenendo conto del momento in cui ci si trova.

Il 2020 era iniziato con i festeggiamenti per il venticinquesimo anniversario della costituzione della nostra Associazione Provinciale, avvenuta il 25 gennaio 1995. Non sapevamo che il virus SARS-CoV-2 aveva già iniziato a diffondersi silenziosamente e che qualche giorno dopo sarebbe esplosa la pandemia che ha sconvolto la vita di tutti noi; una situazione con la quale purtroppo dobbiamo fare i conti ancora oggi.

Un pensiero va rivolto a tutti coloro che hanno perso la vita e in particolare ai medici, agli infermieri e a tutti gli operatori sanitari che, essendo in prima linea e inizialmente esposti senza adeguati dispositivi di protezione, si sono sacrificati per prestare le cure ai pazienti.

Non chiamiamoli “eroi”: sono professionisti seri che con profondo senso del dovere non si sono tirati indietro di fronte al pericolo.

Oltre a questa prima tragica conseguenza, un ulteriore effetto della pandemia è stato quello di attirare su di sé tutte le attenzioni a scapito di altre patologie, fra cui quelle oncologiche.

Non chiamiamoli “eroi”: sono professionisti seri che con profondo senso del dovere non si sono tirati indietro di fronte al pericolo.

In questo ambito durante il periodo del lockdown sono state sospese le attività di screening, le visite, gli accertamenti diagnostici e le cure. Un grave danno che comporterà un incremento della mortalità nei prossimi anni vanificando in parte i benefici effetti della prevenzione che, nei suoi tre aspetti (promozione dei corretti stili di vita, diagnosi precoce e riabilitazione), incarna la mission di LILT.



Mauro Valentini

DOTT. MAURO VALENTINI
Presidente di LILT Biella



LILT Biella non ha mai sospeso le cure palliative in Hospice e, se si escludono i tre mesi di lockdown della prima ondata, ha continuato regolarmente l'attività ambulatoriale che prosegue tuttora a pieno ritmo e, anzi, è stata potenziata per sopperire in parte al disservizio provocato dalla pandemia a livello pubblico.

Un risultato ottenuto grazie alla disponibilità di tutti i nostri operatori, dipendenti e consulenti, che hanno dato ancora di più rispetto a ciò che già fanno abitualmente e grazie ad una profonda riorganizzazione interna.

Questo è stato l'atteggiamento con cui LILT Biella ha affrontato le problematiche relative alla pandemia dimostrando, ancora una volta, l'importanza del suo ruolo nella sanità biellese e, in senso più generale, quello che può e dovrà essere il compito del terzo settore: coprire il vuoto esistente tra sanità pubblica e privata che, per motivi diversi, non sono più in grado da sole di rispondere ai bisogni di salute della popolazione.

Con questo spirito affrontiamo il 2021 che, ne siamo coscienti, sarà ancora un anno complicato. Siamo sicuri però che LILT Biella crescerà ancora e sarà in grado di portare avanti nuove sfide e nuovi progetti con il sostegno dei Biellesi e per il bene di tutta la comunità.

La nostra proposta di...stile!

I TUMORI SI COMBATTONO CON LA CORRETTA ALIMENTAZIONE, L'ATTIVITÀ FISICA, NIENTE FUMO E POCO ALCOL

a cura della Redazione Passaparola

Esistono tre tipi di cause per cui ognuno di noi può, nel corso della sua vita, ammalarsi di cancro: comportamentali, ambientali o genetiche, definite nel loro insieme **"fattori di rischio"**.

I fattori di rischio genetici (ad esempio l'età, il sesso o il codice genetico) non sono modificabili, al contrario di quelli ambientali e, soprattutto, di quelli comportamentali (ad esempio il fumo di sigaretta) che dipendono direttamente da noi.

Un tumore su tre è facilmente prevenibile adottando abitudini sane e salutari. Noi li chiamiamo **corretti stili di vita**, ovvero piccoli suggerimenti o semplici cambiamenti condivisi e promossi da tutta la comunità scientifica perché, se seguiti, contribuiscono a ridurre il rischio di cancro e di tante malattie cardiovascolari.

I corretti stili di vita rendono ognuno di noi protagonista della lotta contro i tumori: **adottarli significa vivere bene e in buona salute nonché diventare testimoni di una battaglia che fa della prevenzione l'arma principale per arrivare prima della malattia.**

Sarebbe più semplice apprenderli sin da piccoli, ma anche gli adulti possono modificare il proprio stile di vita nella direzione di un benessere generale. **Basta veramente poco: una corretta alimentazione, regolare attività fisica, poco alcol e niente fumo.**

ECCO ALCUNE SEMPLICI REGOLE:

1. NO AL FUMO

Il tabacco è responsabile di circa il 20-30% di tutti i tumori: gli studi e le ricerche scientifiche collegano il fumo a vari tipi di cancro, incluso il cancro del polmone, della bocca, della gola, della laringe, del pancreas, della vescica, della cervice

e dei reni. Anche l'esposizione al fumo passivo potrebbe aumentare il rischio di cancro ad alcuni organi come, per esempio, i polmoni. Evitare il tabacco - o decidere di smettere di usarlo - è il primo passo nella prevenzione del cancro.

2. SEGUIRE UNA DIETA SANA

Attraverso l'alimentazione possiamo scegliere di non nutrire i tumori. Le cellule tumorali, infatti, **hanno bisogno per crescere di molto zucchero** (la glicemia, ovvero il livello di glucosio nel sangue, è uno dei principali fattori di stimolazione delle cellule tumorali), di molta insulina e di ormoni simili ad essa (*insulin-like growth factor 1* o Igf1). Cosa mettere allora nel nostro carrello della spesa:

- **Molta frutta e verdura e altri alimenti di origine vegetale**, come cereali integrali e fagioli. In linea di massima, adottare la dieta mediterranea ricca di pesce, olio di oliva,



verdura, frutta, fibre e cereali, diminuisce la frequenza di neoplasie degli apparati respiratorio e digerente. Inoltre, le donne che seguono una dieta mediterranea integrata con olio extravergine di oliva e noci miste potrebbero avere un rischio ridotto di cancro al seno.

- **Pochi cibi ipercalorici**, inclusi zuccheri raffinati e grassi di origine animale.
- **Pochi alcolici**. Il rischio di vari tipi di cancro, incluso il cancro al seno, al colon, ai polmoni, ai reni e al fegato, aumenta con la quantità di alcol che si beve e con il tempo che si è bevuto regolarmente.
- **Poche carni rosse o lavorate e poco sale**.

3. MANTENERE UN PESO SANO ED ESSERE FISICAMENTE ATTIVI

Mantenere un peso sano riduce il rischio di vari tipi di cancro, incluso il cancro al seno, alla prostata, ai polmoni, al colon e ai reni.

Per questo motivo **l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale: chi pratica una vita sedentaria ha infatti circa il 20-40% di rischio in più di ammalarsi**. Le linee guida dell'OMS indicano che è necessario svolgere almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata o 75 minuti a settimana di attività aerobica intensa (si può anche combinare attività fisica moderata a quella più vigorosa). **L'obiettivo per tutti dovrebbe essere quello di raggiungere almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera.**

4. PROTEGGERSI DAL SOLE

Il cancro della pelle è **uno dei più prevenibili**: per proteggersi dal sole è necessario evitare l'esposizione nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle 16.00), utilizzare occhiali da sole avvolgenti con filtri anti-UV, un cappello a tesa larga e vestiti lunghi e coprenti. Fondamentale è l'utilizzo di creme solari ad alta protezione, tenendo sempre presente che **lo scopo di questi prodotti è ridurre i rischi durante l'esposizione, non prolungarla**. Lettini abbronzanti e lampade solari sono dannosi quanto la luce solare naturale.

5. FARSİ VACCINARE

La prevenzione del cancro include la protezione da alcune infezioni virali come:

- **L'Epatite B può aumentare il rischio di sviluppare il cancro al fegato**. Il vaccino è **raccomandato per alcuni adulti ad alto rischio** tra cui persone con rischio di infezioni a trasmissione sessuale, persone che assumono droghe per via endovenosa, operatori sanitari e personale di assistenza degli ospedali e delle case di cura o lavoratori di pubblica sicurezza che potrebbero essere esposti a sangue o fluidi corporei infetti, persone conviventi con portatori cronici del virus dell'epatite B.
- **Il Papillomavirus umano (HPV), a trasmissione sessuale, è responsabile di circa il 20% di tutti i casi di tumore causati da virus** che si verificano ogni anno, non solo femminili e non solo dell'area genitale. Alcune varianti rappresentano i più comuni ceppi ad alto rischio, causando circa il **70% dei tumori della cervice uterina** ma può interessare, seppure più raramente, il pene e l'ano; risulta in aumento, soprattutto nei giovani, il carcinoma della bocca e della gola.

CONSIGLI DEDICATI

A MAMMA E A PAPÀ

Per i bambini e i ragazzi è difficile coprire i propri fabbisogni giornalieri con i soli tre pasti principali. È quindi opportuno fornire loro anche **due merende calibrate a metà mattina e a metà pomeriggio**, di entità moderata tale da non compromettere l'appetito del pasto successivo. Lo spuntino e la merenda sono fondamentali per l'organismo in fase di sviluppo:

- sono un **"aiuto" determinante** per arrivare al pasto successivo senza essere troppo affamati;
- permettono di **gestire al meglio le energie** nell'arco della giornata;
- riducono il più possibile gli squilibri glicemici tipici dei giovani d'oggi che **trascurano o saltano la colazione per prediligere spuntini ricchi di grassi saturi, di calorie, con un elevato indice glicemico e privi di vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibra**.

ALLE AZIENDE

Dopo le *no smoking policy*, sempre più aziende stanno organizzando **corsi di formazione dedicati alla prevenzione oncologica per la salute e il benessere dei loro dipendenti**. Per chi ha una mensa aziendale, grande attenzione può essere dedicata alla preparazione di menu salutari. Altrettanto importante come opportunità di welfare aziendale, è offrire **spazi e occasioni per fare sport e attività fisica in azienda**.



AGLI OVER '65

La prevenzione è un'alleata anche dopo i 65 anni: per evitare l'obesità è possibile **seguire percorsi di Attività Fisica Adattata alle esigenze e alle patologie di ognuno**.

ALLE DONNE

Prendere consapevolezza di sé permette di fare propri comportamenti e abitudini salutari. Ogni donna dovrebbe eseguire **l'autopalpazione regolarmente** per controllare aspetto e consistenza del proprio seno, **favorire l'allattamento al seno** che riduce il rischio di cancro alla mammella e, dove possibile, **limitare l'uso di terapie ormonali sostitutive** che aumentano il rischio di sviluppare alcuni tumori.

AGLI UOMINI

Per prevenire alcuni tumori maschili è necessario **fare attenzione a quante volte si urina e se si avverte bruciore durante la minzione**: questi aspetti rappresentano i primi segnali di infezione della vescica e della prostata.



Bomboniera Sospesa

LOTTA CONTRO I TUMORI E ILLUMINA LA SUA CERIMONIA

a cura di Pamela Sinigaglia

Dallo scorso dicembre una **dolcissima bambina riccia e sorridente** accoglie coloro che entrano a Spazio LILT. La bambina è raffigurata in un semplice manifesto, ma i suoi occhi felici e sognanti trasmettono ugualmente a chi li guarda gioia, fiducia e spensieratezza.

Il sorriso di quella bambina è il risultato di **un'importante collaborazione** che LILT Biella ha avviato con **Caritas Diocesana Biella per l'iniziativa "Bomboniera sospesa"**.

Sono molte le famiglie in difficoltà economica e sono di conseguenza molti i bambini che non possono festeggiare il Battesimo, la Comunione oppure la Cresima: con una semplice donazione a LILT Biella per sostenere gli ambulatori di prevenzione oncologica, **è possibile fare la differenza per un bambino nel giorno del suo Sacramento permettendo a lui e alla sua famiglia, seguita da Caritas Biella, di regalare una Bomboniera Solidale LILT a parenti e amici.**

Partecipare al progetto è semplice: è sufficiente **scegliere il numero di bomboniere sospese che si vuole regalare** sul sito di LILT Biella www.donazioni.liltbiella.it/dona-la-tua-bomboniera-sospesa/ oppure presso la reception di Spazio LILT, in via Ivrea 22 a Biella, e sostenere la prevenzione oncologica.

Le bomboniere sospese **verranno confezionate dalle volontarie di LILT Biella e consegnate da Caritas Biella alle famiglie beneficiarie.**

Sostieni il progetto "Bomboniera sospesa": con un gesto di grande solidarietà **diffonderai ulteriormente l'importanza della prevenzione e donerai un sorriso speciale a molti bambini**, lo stesso della bambina sul manifesto posto all'entrata di Spazio LILT.

Rendi unica la tua convivenza con le Bomboniere Solidali LILT!

Nella vita di molte coppie c'è una tappa che, come il matrimonio, rappresenta un nuovo inizio: **la convivenza.**

Anche la convivenza può essere un traguardo importante e **un'occasione da festeggiare per condividere la propria felicità con le persone a cui si vuole bene.** Celebra e ricorda l'inizio della tua convivenza con una bomboniera solidale di LILT Biella: **renderai ancora più speciale il tuo nuovo cammino insieme alla persona che ami!**



RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI:

Visita il nostro sito alla pagina
www.donazioni.liltbiella.it/bomboniere-solidali-lilt-biella/

Contatta Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it - 015.8352151

Imprenditore per la Vita

LA SCELTA DI OGGI PER IL MONDO DI DOMANI

a cura di Francesco Rossetti

Panoramica del Parco Burcina, fondato dalla Famiglia Piacenza nel 1840. Fratelli Piacenza SPA sostiene i servizi di Prevenzione Oncologica di Spazio LILT e partecipa al programma CORPORATE DONORS di LILT Biella

Ogni weekend, il nostro Biellese ci offre ambienti e panorami mozzafiato per cambiare i nostri stili di vita, immersi nella natura e all'aria aperta. Una fortuna di cui non tutti i territori dispongono e che è stata **favorita dall'amore e dalla lungimiranza degli imprenditori biellesi**.

Dal Biellese Occidentale a quello Orientale, dal Parco Burcina all'Oasi Zegna, passando per la Conca di Oropa, non avremmo la consapevolezza di cosa ci staremmo perdendo se queste persone non avessero coltivato e realizzato un sogno più di cento anni fa.

E probabilmente non avremmo la stessa idea di Welfare Aziendale se a pochi chilometri al di là della Serra, Adriano Olivetti – per citare forse l'esempio più noto – non avesse sviluppato la propria visione.

Nasce allora una riflessione spontanea: **chi è l'imprenditore? E quale scopo ha?** Se il suo unico obiettivo fosse la massimizzazione del profitto, il nostro territorio e la nostra comunità sarebbero diversi e il nostro "mondo" non esisterebbe. Sicuramente – e la famiglia LILT ne è testimone – **si può pensare alla figura dell'imprenditore come una persona che agisce per lo sviluppo del territorio: una descrizione più corretta che si adatta concretamente ad ogni tempo, anche a quello attuale.**

In un periodo di pandemia, la salute pubblica si è affermata come principio cardine ed irrinunciabile dei valori (di vita) e dei meccanismi (economici) della nostra società, ed è diventato quanto mai evidente che il fragile sistema sanitario occidentale necessita di essere rafforzato e preservato, a beneficio dell'intera cittadinanza. **Oggi l'importanza del concetto di prevenzione è diventato quindi strategico per la risoluzione di tali problemi**, soprattutto in campo medico: corretti stili di vita si traducono in un miglioramento della salute complessiva, in una minore probabilità di ammalarsi di malattie cronico degenerative, e in una **minor incidenza sui costi a carico del sistema sociosanitario**; una tempestiva diagnosi precoce permette terapie più brevi ed efficaci, una minor sofferenza e una maggiore possibilità

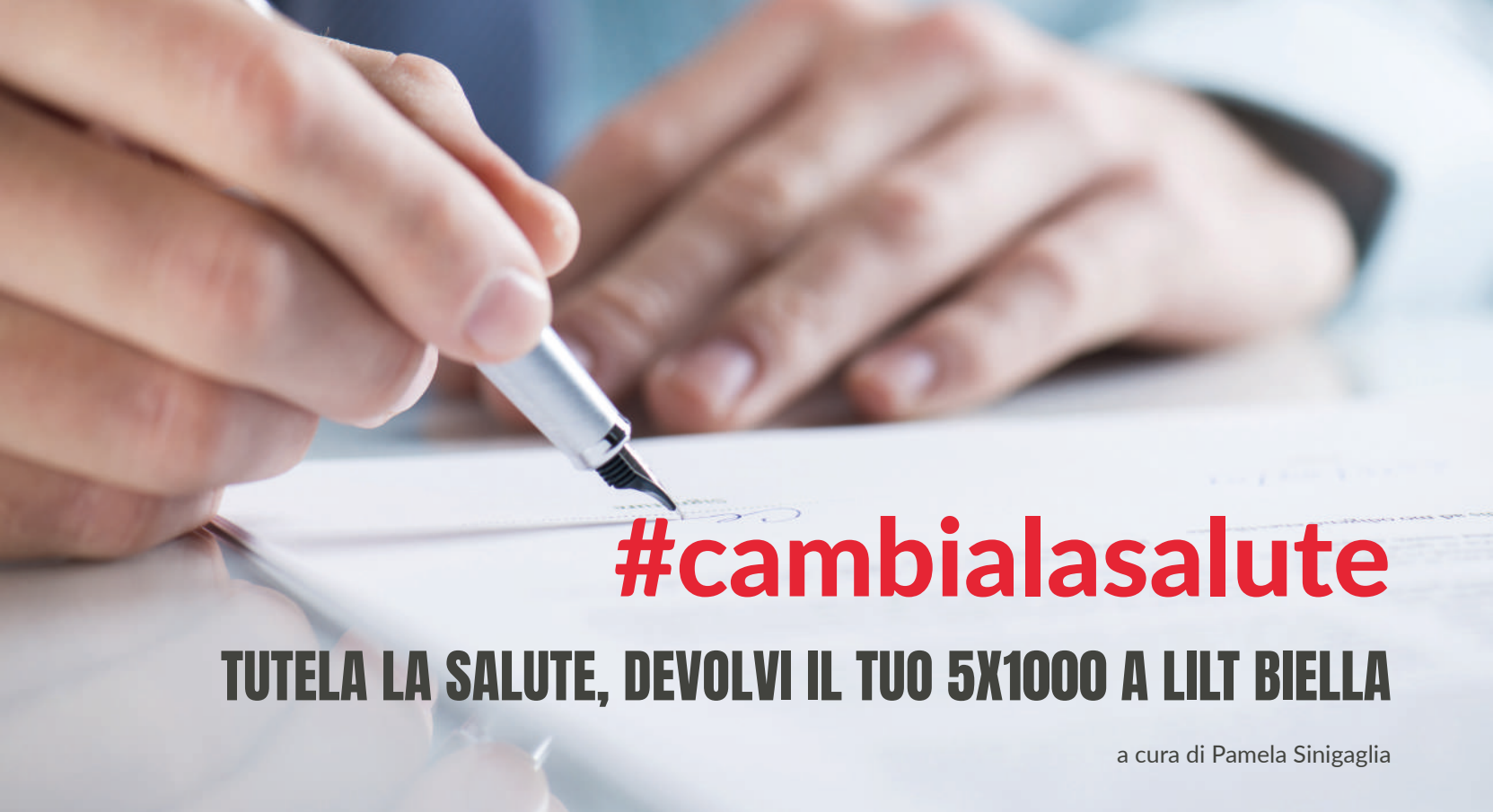


"Per te donna, prenditi una sosta, la tua vita è preziosa per tutti. Abbine cura": una panchina rosa all'ingresso della Burcina, in Piazza S.Rocco, ricorda alle donne l'importanza della prevenzione. Grazie al Comune di Pollone!

di **sopravvivenza** dell'individuo; la riabilitazione post-operatoria porta a **un recupero delle funzionalità e della qualità della vita e ad un più rapido reinserimento nella vita sociale**.

Un concetto che LILT Biella porta avanti dai suoi arbori e per la quale è nata 26 anni fa. A neanche cinque anni dall'inaugurazione, **Spazio LILT ha permesso a LILT Biella di quasi triplicare le visite di prevenzione a servizio della comunità**. Questo risultato e gli obiettivi futuri **non sarebbero stati e non sarebbero raggiungibili senza la saggezza degli imprenditori che ci hanno accompagnato, ci accompagnano e ci accompagneranno in questo percorso**: per questo desideriamo ringraziarli di cuore. Se a distanza di più di cento anni, possiamo ancora assaporare ciò che i loro predecessori hanno fatto per il territorio, siamo sicuri che **noi tutti e le generazioni future godremo dei frutti del loro agire presente**. Un altruismo efficace e silenzioso, quanto mai prezioso, visibile nei sorrisi di chi saprà di aver ricevuto un dono di vita per sé e per propri cari. **Perché ora come non mai, Prevenire è Vivere!**

Scopri come sostenere la prevenzione oncologica con la tua azienda scrivendo a: corporate@liltbiella.it



#cambialasalute

TUTELA LA SALUTE, DEVOLVI IL TUO 5X1000 A LILT BIELLA

a cura di Pamela Sinigaglia

La salute è un bene prezioso. Per questo LILT Biella da 26 anni persegue quotidianamente la lotta contro i tumori per battere sempre più sul tempo la malattia.

Anche TU puoi unirti a noi per Cambiare il Futuro della Salute! Come?

- **Ogni giorno**, seguendo corretti stili di vita;
- **periodicamente**, sottoponendoti a visite di prevenzione e diagnosi precoce, e sostenendo i servizi di prevenzione di Spazio LILT;
- **una volta all'anno**, devolvendo il tuo 5x1000 a LILT Biella.

**RICORDA I NUMERI DEL CODICE FISCALE DI LILT BIELLA:
90033250029**

Se devi effettuare la dichiarazione dei redditi

Compila la scheda allegata al modello 730 o al modello PF: poni la tua firma nel riquadro "Sostegno al volontariato e delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale", indicando il codice fiscale dell'ente; consegnala a un CAF o al tuo commercialista.

Se non sei tenuto ad effettuare la dichiarazione dei redditi puoi comunque devolvere il tuo 5x1000

Compila entro il 30 novembre 2021 la scheda dedicata al 5x1000 allegata al CUD: firma e compila con il codice fiscale di LILT Biella;

Inserisci la scheda in una busta chiusa con la dicitura "DESTINAZIONE CINQUE PER MILLE IRPEF", indicando il tuo nome, cognome e codice fiscale e consegnala a un Ufficio Postale che la riceverà gratuitamente. In alternativa, consegna la scheda a un caf o al tuo commercialista, oppure trasmettila direttamente dal sito dell'Agenzia delle Entrate.

Devolvere il 5x1000 è un gesto di solidarietà e di attenzione nei confronti della salute, per un futuro senza cancro!



Antibatterica, in plastica riciclata e prodotta in Italia: sono queste le caratteristiche della nuova penna LILT. Il design moderno e l'astuccio in carta riciclata, la rendono anche un'ottima idea regalo per parenti e amici, oppure dipendenti e collaboratori.

Da portare sempre con sé per appunti o firme importanti come quelle per devolvere il proprio 5x1000 a LILT Biella!

RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI:

- Visita il nostro sito alla pagina <https://www.donazioni.liltbiella.it/proposte-solidali/penna-lilt-biella/>
- Contatta Pamela Sinigaglia: iniziative@liltbiella.it - 015.8352151

Benessere in quota

CAMMINARE IN MONTAGNA AIUTA IL CORPO E LA MENTE A VIVERE MEGLIO

di Luisa Benedetti

Vedere il mondo da una prospettiva diversa, respirare a pieni polmoni, ritrovare energia e benessere nel corpo e nella mente: tutto questo è vivere la montagna.

Il nostro territorio è ricco di un ambiente naturale bellissimo e prezioso per la salute. E proprio le giornate lunghe e assolate di questa stagione ci inducono ad approfittarne. Il lockdown e il periodo a "colori" hanno, di positivo, indotto tantissime persone ad **approfittare delle passeggiate e delle escursioni per fare il pieno di ossigeno e dare una scossa al proprio fisico costretto per lunghi periodi dentro le quattro mura di casa.**

I vantaggi di una passeggiata in montagna (oltre i 1200 metri c'è una maggiore ossigenazione dei tessuti e dei muscoli che si attivano e si muovono più facilmente) sono numerosi e tutti da scoprire, vediamo insieme!

La camminata, sia in altopiano che in quota, **tonifica sempre i muscoli quadricipiti di coscia e glutei, favorendo il consumo del 40% dei grassi corporei.** Una sana abitudine, quindi, per coloro che vogliono restare in linea o vogliono eliminare qualche chiletto in più (un'ora brucia circa 500 calorie). Il movimento **previene anche le malattie cardiovascolari riducendo pressione sanguigna e colesterolo, e prevenendo quindi infarti, ischemie e ictus.** Senza sottovalutare quanto possa essere prezioso non solo per i diabetici, poichè **diminuisce i valori del glucosio nel sangue**, ma anche per gli anemici. Interessante inoltre sapere che **oltre i 1.500 metri scompare anche l'allergia agli acari della polvere che a questa altezza non riescono a sopravvivere.**

Dopo una passeggiata in montagna ci sentiamo meglio anche perchè **scarichiamo tensioni, depressione e stress e siamo più sereni perchè liberiamo serotonina, l'ormone della felicità.** Ma i vantaggi coprono tutti i 5 sensi: la vista si riempie di luci e colori della natura spaziando verso l'infinito; l'olfatto apprezza i profumi del pino, del muschio, del legno e delle fioriture dei prati; l'udito si ritempra con il silenzio, il rumore del vento, di un ruscello, degli uccelli o dei campanacci delle mucche; il tatto si abitua anch'esso ad accarezzare l'erba, gli animali o le fresche acque dei torrenti; il gusto apprezzerà mirtilli, lamponi e more ma anche i sapori genuini dei prodotti delle malghe, come formaggi, polente, funghi e dolci alla frutta.

Attrezziamoci quindi con poco, ma che sia giusto: **scarpe comode adatte al trekking, abbigliamento a strati con una giacca antivento e antipioggia nello zaino, borraccia di acqua con qualche snack, oltre agli eventuali bastoncini telescopici utili nelle salite più ardite come nelle ripide discese.**



PORTA IN SPALLA LA PREVENZIONE

200 borracce distribuite in 16 rifugi alpini biellesi e valdostani da circa 50 "portantini". 144 escursionisti che, scegliendo di portare con sé la borraccia "Prevenire è Vivere" sui sentieri montani, sono diventati **portatori di un messaggio di sensibilizzazione ai corretti stili di vita.** Sono questi i numeri di **"Porta in spalla la Prevenzione"**, l'iniziativa avviata nell'estate 2020 per **promuovere l'esercizio fisico a prevenzione delle patologie oncologiche, favorire il turismo locale volto al movimento e alla salute, sostenere le attività del territorio e sviluppare una maggiore consapevolezza sull'impatto ambientale delle nostre scelte.**

Respirazione e mobilità

UN TOCCASANA PER LA MENTE ED IL CORPO

a cura del Dott. Giuliano Scrivano, Chinesiologo Specialista in Esercizio-terapia

La mobilità articolare e la flessibilità muscolotendinea rappresentano delle **componenti molto importanti nella vita di ogni persona** poiché contribuiscono a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari, oltre ad essere **indispensabili per svolgere anche piccole azioni quotidiane**. In questo inserto, il Dott. Giuliano Scrivano, Chinesiologo Specialista in Esercizio-terapia presso le Palestre di Salute a Spazio LILT, ci suggerisce alcune **semplici esercizi per migliorare la mobilità articolare, alleviare le tensioni, riequilibrare corpo e mente, consentire una respirazione profonda e riequilibrare il sistema nervoso autonomo per un rilassamento completo**.

Esercizio 1: RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Gli esercizi respiratori sono in grado di apportare numerosi benefici sia sul piano fisico che psicologico, recuperando l'attivazione del muscolo diaframma e combattendo ansia e stress.

Disporsi su un tappetino da ginnastica allineando il capo ed il tronco, rilassando le spalle e disponendo gli arti inferiori con le ginocchia piegate e i piedi in appoggio alla larghezza del bacino.

Da questa posizione, appoggiare una mano sul petto e una sulla pancia per "ascoltare" la propria respirazione per qualche minuto, provando a percepire se ci sia più movimento a livello toracico o addominale. Dopodiché, provare a guidare volontariamente la respirazione inspirando dal naso mentre si gonfia la pancia e si lascia rilassato il petto (fase 1) ed espirando in modo rilassato dalla bocca mentre si sgonfia completamente la pancia (fase 2). Ripetere ciclicamente secondo il proprio ritmo respiratorio nelle fasi iniziali, provando man mano a rallentare la frequenza respiratoria e aumentare la profondità del respiro.

Si consiglia di eseguire l'esercizio respiratorio per almeno 5 minuti al giorno in un ambiente tranquillo.



Esercizio 2: MOBILIZZAZIONE DEL RACHIDE

Mantenere e migliorare la mobilità articolare della nostra colonna vertebrale è un toccasana per la nostra schiena e ci permette di prevenire fastidiosi episodi di mal-di-schiena, sia che svolgiamo un lavoro sedentario rimanendo seduti per molte ore sia che lavoriamo da in piedi.

Disporsi in posizione quadrupedica su un tappetino da ginnastica mettendo le mani allineate sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche, lasciando la schiena in una posizione neutra.

Da questa posizione, inspirare dal naso e inarcare la schiena (estensione) portando il petto e la pancia verso in basso percependo le scapole avvicinarsi tra loro, successivamente espirare dalla bocca arrotondando tutta la schiena (flessione) come se si volesse imitare il gatto quando si arrabbia, spingendo con le mani verso il basso e portando lo sguardo verso il proprio ombelico.

Si consiglia di eseguire l'esercizio quotidianamente per almeno 15 ripetizioni per sessione.



LA PALESTRA OUTDOOR DI SPAZIO LILT

Per ottenere tutti i benefici dell'attività fisica sulla salute e ridurre i rischi legati alla sedentarietà, è **raccomandato svolgere esercizio fisico all'aperto**: è stato dimostrato infatti che, indipendentemente dall'età, **praticare attività motoria all'aria aperta può apportare maggiori benefici in termini di benessere mentale rispetto alla pratica in ambienti chiusi**.

La palestra outdoor di Spazio LILT, inaugurata in occasione dell'anniversario di LILT Biella il 25 gennaio 2020, offre un'attività motoria per tutti, ma **si rivolge in modo particolare a chi vuole mantenersi in buona salute ma ha poco tempo da dedicare al movimento**. Tutte le attività sono **organizzate e costantemente supervisionate da un chinesiologo di Spazio LILT** che, di volta in volta, imposta l'allenamento a circuito secondo le esigenze del gruppo.

Per accedere alla Palestra Outdoor di Spazio LILT:
contatta il numero 015 8352111, dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 18:00.

LA PAROLA ALLO CHEF

MANGIARE SANO E CON GUSTO

Insalata di polpo al vapore con ceci, alghe e papaya

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di polpo congelato
- 150 gr di ceci secchi
- 1 papaya matura
- 50 gr di alghe secche
- Sale e pepe
- Succo di lime
- Olio EVO
- Salsa di soia
- Vino bianco
- Alloro e coriandolo
- Carota, cipolla e sedano

Procedimento:

Porre il polpo in una pentola con acqua fredda, mezza carota, mezza cipolla, un gambo di sedano, un goccio di vino bianco, alloro, pepe in grani e poco sale.

Cuocere il polpo per 20 minuti per kg da quando inizia a sobbollire. Spegnerlo il fuoco e lasciarlo raffreddare nella sua acqua.

Nel frattempo prendere i ceci precedentemente lasciati in ammollo in acqua per 12 ore, e cuocerli in un tegame con una foglia di alloro e qualche goccia di olio evo.

Rinvenire le alghe secche in acqua per circa 20 minuti.

Tagliare il polpo e la papaya a tocchetti e metterli in una boule con i ceci e le alghe. Condire il tutto emulsionando il succo di lime con qualche goccia di salsa di soia, olio evo e un cucchiaino di acqua di cottura del polpo.

Regolare di sale e decorare con foglie di coriandolo fresco.



CHEF LUCA SEVESO
Maio Restaurant
La Rinascente Milano





L'ecografia per la diagnosi precoce

UNO STRUMENTO FONDAMENTALE

a cura del Dott. Tullio Borella, Urologo

L'ecografia nella medicina attuale **rappresenta una estensione dei sensi del medico nel momento della visita di un paziente**: permette di "vedere" all'interno del corpo gli organi che altrimenti sono solo esplorabili indirettamente con i segni (la semeiotica) che appaiono sulla superficie del corpo o che vengono prodotti durante la palpazione esperta del corpo stesso.

Dunque ora il medico è come se avesse un senso in più, perchè sfiorando il corpo con la **sonda ecografica vede su un monitor le immagini delle parti interne sia come istantanee** (fermando l'immagine come in una foto), oppure **"in vita"** cioè in movimento, mentre cambiano aspetto per la loro attività normale o per alterazioni patologiche.

Da circa 30 anni esiste l'ecografia, che **utilizza gli ultrasuoni per generare immagini del corpo sul monitor** e in questo tempo si è raggiunta la sicurezza che questi **non provocano alcun danno all'organismo**.

La visita urologica è uno dei momenti diagnostici che maggiormente è stata trasformata dalla comparsa dell'**ecografia**: non esiste ormai possibilità di fare diagnosi in urologia senza la potenzialità di questa tecnica, sia durante un primo incontro con il paziente, sia durante gli eventuali approfondimenti.

Negli ultimi anni la tecnologia ha migliorato sia la resa dell'immagine fissa o in movimento, sia la miniaturizzazione di molte parti dell'apparecchiatura ecografica, consentendo la costruzione di apparecchi portatili: per lo più delle dimensioni di un notebook, ma recentemente anche di grandezza pari a uno smartphone.

La portabilità dell'ecografo **consente di averlo a disposizione in qualsiasi locale di una struttura di degenza o ambulatoriale, ma anche di portarlo con sé in occasione di visite domiciliari o in strutture non sanitarie**.

In ambito di prevenzione secondaria cioè di diagnosi precoce dei tumori urologici, l'**ecografia è chiaramente indispensabile, perchè può far "vedere" al medico lesioni sospette anche di piccole dimensioni, particolarmente nei reni, nella vescica, nei testicoli**.

Per quanto riguarda la prostata, negli ultimi anni si è posta maggior fiducia nella RMN prostatica, ma questa è una tecnica impegnativa sia economicamente che per il paziente

e, inoltre, la sua attendibilità sarà meglio definita nei prossimi anni, accumulando esperienza con grandi numeri.

Al momento quindi il modo più attendibile, efficace e comodo di esaminare una persona per la diagnosi precoce dei tumori urologici consiste nella visita con ecografia, che **può essere svolta negli ambulatori di Spazio LILT ma anche in strutture non sanitarie, come ad esempio le aziende, grazie alle iniziative di welfare aziendale rivolto al benessere e alla salute dei dipendenti**.

Una storia speciale di donazione e amore per la vita.

a cura della Redazione Passaparola

Ci sono due verbi che, forse, sono tra i più belli del mondo. Il verbo **"amare"** e il verbo **"aiutare"**. Questa è una storia che li contiene entrambi, li declina e li coniuga **in nome della Vita e della Speranza**.

Da fine dicembre, negli ambulatori di Spazio LILT i nostri medici per le loro diagnosi possono utilizzare **un nuovo ecografo portatile donato da un uomo che amava davvero tanto la vita**. Anzi, lo ha donato sua nipote che ha deciso di ricordare, attraverso questo gesto, l'inno alla Vita che è stata l'esistenza dello zio: il lavoro, i ritmi, la natura, l'amore e l'interesse per gli altri e per la propria comunità che, negli anni, si è tradotto in aiuto.

In un dono, un fatto che, nel suo accadere, coinvolge da sempre tutti i livelli della società perchè ha **un valore non solo materiale ma anche simbolico**.

Come per tutti i doni, anche per questo ecografo che salverà tante nuove vite a Spazio LILT, in tutti i posti in cui sarà possibile per i nostri medici portarlo, **permanerà sempre lo spirito di chi ha donato: quello di una donna dagli occhi lucidi e quello di un uomo semplice che amava la Vita**.

Non abbiamo mai chiuso alle visite

ALL'HOSPICE DI BIELLA, NONOSTANTE IL COVID, SONO PROSEGUITI GLI INCONTRI CON I PARENTI

a cura di Luisa Benedetti

Sono stati mesi difficili, drammatici, in continuo bilico tra aperture e chiusure, con la terribile incognita del domani. Anche ora che vanno avanti le vaccinazioni, continua a pervaderci **un senso di impotenza e di angoscia davanti alle domande che ci poniamo sulla nostra vita futura**. Molto ha pesato il fatto che tante famiglie si sono viste divise, con i parenti più fragili ricoverati in ospedale o nelle RSA, e la conseguente tristezza di non poterli vedere, toccare, consolare.

In questo mondo stravolto dalla pandemia, l'Hospice si è "ritagliato" un suo spazio tutelato: la struttura gestita da LILT Biella, ospitata in un'ala del nosocomio Degli Infermi di Ponderano (BI), è infatti **rimasta aperta alle visite dei parenti ai malati terminali, conservando così una sua specifica autonomia**. Ce lo spiega meglio, la coordinatrice infermieristica **Sabrina Ravinetto, in Hospice dal 2003**. "Nel lungo periodo del Covid **non abbiamo potuto contare sul supporto dei volontari, un aiuto davvero importante per noi**, 21 tra infermieri, oss e la psicologa Anna Porta. **Siamo orgogliosi del nostro lavoro e del fatto che l'Hospice abbia deciso di non chiudere ai parenti, seppure l'accesso fosse limitato a un numero più ristretto:** al massimo due famigliari per paziente (una regola che viene riadattata costantemente ai casi che ci troviamo ad affrontare, soprattutto con famiglie numerose e nei momenti del distacco), a turno, la mattina o il pomeriggio e con la possibilità di restare anche a dormire. E questa forse è stata proprio la fatica più grossa: **valutare caso per caso, districarsi tra richieste tutte legittime ma purtroppo non tutte esaudibili**, per poi consolare gli esclusi, accogliere le frustrazioni e...gestire le nostre, comunque presenti".

La situazione in Hospice non è sempre stata tranquilla, come per tutti è stata pesante e con situazioni complesse da affrontare. Ad esempio, una paziente dopo un mese di degenza in reparto è stata contagiata dal figlio e quindi prontamente trasferita nel reparto Covid dell'ospedale, dove è in seguito deceduta.

Poi, nel periodo più duro, **tra ottobre e novembre, molti colleghi si sono ammalati, e contemporaneamente è aumentata la paura, nelle famiglie, di non poter vedere i propri cari**. "Qualcuno ha scelto di far rimanere il loro parente in casa, rinunciando alle cure palliative - conferma Sabrina Ravinetto - Abbiamo avuto un turn-over importante e comunque mai il reparto pieno, **la gente aveva infatti paura di dover rinunciare alle visite**. Si sono sentite tante storie drammatiche su questo punto. Da parte nostra, **abbiamo aumentato la sorveglianza sulle mascherine agli ospiti, e in generale le norme igieniche, come la sanificazione perfetta degli ambienti**. Abbiamo imparato molto in questo anno "maledetto" e molto sarà ancora da fare. Sono convinta infatti che dovremo continuare a convivere con questo virus... Navighiamo a vista - conclude la coordinatrice infermieristica - **ma forti e consapevoli di aver fatto tutto ciò che era nelle nostre possibilità per i pazienti e per le loro famiglie.**"



Non esiste distanza per i sanitari

LA LETTERA DELLA COORDINATRICE INFERMIERISTICA SABRINA RAVINETTO

"Un metro di distanza, 100 cm di sicurezza: la misura da tenere tra due corpi per scongiurare il contagio.

Dentro questo recinto immaginario, una persona e la sua solitudine.

Dentro questo recinto immaginario, ognuno di noi.

Un metro è una distanza che chiunque abbia una divisa bianca non può tenere.

Come puoi prenderti cura di una persona in difficoltà con queste misure?

Tutoni plastificati, cuffie, visiere, mascherine, guanti.

Il metro sparisce, la paura no. Quella rimane.

*Ma il coraggio di chi svolge una professione di cura incontra
quello di chi combatte per la vita e si affida ad "astronauti" anonimi.*

E si impara ad abbracciarsi con gli occhi.

Non esiste distanza per i sanitari.

*Ogni giorno, non solo in questo tragico momento, si trovano a pochi centimetri dalla malattia,
dalla sofferenza, dal rischio, dalla morte.*

Tutti i giorni sono vicini alla morte degli altri, facendo i conti con la propria."





Ambulatorio di Follow-up

UN'OPPORTUNITÀ PER OFFRIRE CURE SEMPRE PIÙ EFFICACI

a cura del Dott. Pietro Sozzi, Oncologo

Negli ultimi anni, la diagnosi precoce e l'aumentata efficacia delle cure, hanno incrementato la probabilità di guarigione e prolungato di molti anni la sopravvivenza degli ammalati oncologici. Da qui l'importanza di seguire nel tempo i pazienti guariti, quello che in termini medici viene chiamato follow-up.

Il follow-up oncologico consiste nella sorveglianza dei pazienti che, dopo essere stati sottoposti ad un trattamento primario con intento radicale, sono liberi da malattia neoplastica pur mantenendo un rischio di ricaduta variabile nel tempo ed a seconda della patologia e dello stadio iniziale della stessa.

Il follow-up è indirizzato a persone clinicamente sane e consiste nell'eseguire nel tempo visite ed esami con lo scopo di diagnosticare precocemente un'eventuale recidiva di malattia, viene svolto in modo coordinato da più specialisti, in genere oncologi, radioterapisti e chirurghi. Va posta particolare attenzione a non sovrapporre più esami simili per non sottoporre il paziente a visite inutili ed esami ridondanti. Il numero sempre maggiore di pazienti guariti richiede un impegno crescente da parte del Servizio Sanitario in termini di risorse tecnologiche e umane.

Obiettivo del Follow up è l'anticipazione diagnostica della recidiva neoplastica. Il risultato atteso è la cura o dove non possibile la cronicizzazione della malattia con particolare riguardo al miglioramento delle condizioni di vita.

Oltre all'anticipazione diagnostica il Follow Up permette di verificare la tossicità acuta e tardiva dei trattamenti eseguiti, identifica possibili secondi tumori e guida il paziente verso la riabilitazione e l'educazione a corretti stili di vita. Stili di vita che possono impattare favorevolmente sul rischio di recidiva della patologia, sul rischio di sviluppare una nuova patologia neoplastica ma anche di ammalarsi di patologie cardiovascolari o metaboliche. Il medico guida il paziente nell'astensione dal fumo, verso un'alimentazione corretta, nella lotta all'obesità e verso un'attività fisica.

Va da sé che la sorveglianza clinica connessa con l'attività del follow-up deve seguire le linee guida nazionali ed internazionali onde evitare duplicazioni e ridondanza delle prestazioni.

Dal punto di vista operativo l'ambulatorio di Follow up si svolge presso l'Ospedale di Ponderano al DH Oncologico: durante la visita un particolare accento viene posto sulle indicazioni ad eventuali correzioni degli stili di vita soprattutto per ciò che concerne l'alimentazione e l'attività motoria, in casi selezionati si propone l'adesione a specifici programmi promossi da LILT Biella riguardanti l'attività fisica adattata e l'eventuale adesione a studi ad hoc (ad esempio lo studio CHOICE).

Il volume settimanale dell'attività di follow-up della S.C. Oncologia medica consta di circa 25 visite la settimana pari a circa 100 visite /mese. La durata del follow up oncologico è abitualmente di circa 5 anni dopo il termine delle terapie primarie con l'eccezione dei tumori della mammella in cui il follow up in ambito ospedaliero viene protratto per dieci anni.

La pandemia da COVID 19 ha penalizzato tutta l'attività assistenziale e, anche se l'attività oncologica è proseguita, tutte le attività diagnostiche hanno subito una riduzione: in particolare per i pazienti più anziani e per quelli seguiti da oltre due anni dal termine delle terapie primarie, il follow up è stato gestito telefonicamente per ridurre al minimo il rischio di contagio. Solo in casi particolari viene richiesta una valutazione in presenza e al momento vengono vaccinati i pazienti in terapia che hanno finito le cure primarie da non più di sei mesi.

Spetta ai decisori politici valutare l'efficacia del follow up tenendo conto di costi e benefici e non da una prospettiva meramente economica. Certamente le organizzazioni non profit potrebbero rappresentare un utile integrazione al SSN, in questo contesto va il merito a LILT Biella di aver avviato un progetto pilota.



La farmacogenetica

UN'ARMA IN PIÙ NELLA LOTTA AL CANCRO

a cura del Dott. Franco Giuseppe Girelli, Oncologo Radioterapista

La farmacogenetica ha come obiettivo interpretare un test genetico eseguito in seguito all'assunzione di un farmaco. **L'enorme variabilità genetica tra gli esseri umani fa sì che il risultato atteso dall'utilizzo di un farmaco sia estremamente variabile in funzione di chi lo assume.** Si tratta di un fenomeno che ognuno di noi conosce molto bene, quante volte un farmaco che ha funzionato in un nostro conoscente con una patologia simile alla nostra su di noi non ha alcun effetto, anzi vi sono farmaci che portano un beneficio in alcune persone ma sono estremamente tossici in altri. Perché questo avviene? La farmacogenetica prova a rispondere a questa domanda, lo fa cercando di capire la variabilità individuale al farmaco: **tale variabilità è insita nel DNA, si stima che i fattori genetici abbiano un peso che varia dal 15 al 30% della variabilità, ma in alcuni casi può essere molto più elevata.** Il test genetico ci consente di capire se un certo soggetto è portatore di un determinato marcatore con specifiche caratteristiche prodotte da un certo tessuto.

Nella lotta contro i tumori la farmacogenetica ha permesso di identificare i biomarcatori, cioè quelle caratteristiche biologiche di una determinata malattia. Un esempio eclatante è il risultato ottenuto nella diagnosi delle leucemie: fino a 100 anni fa la leucemia era definita in modo molto generico, "malattia del sangue", poi 70-80 anni fa "leucemia o linfoma", 50-60 anni fa leucemia cronica, leucemia acuta, linfoma aggressivo o linfoma indolente, ed eravamo già a 4 diverse malattie. Oggi conosciamo almeno 50 forme diverse di leucemie e 60 diversi tipi di linfoma, ogni forma con caratteristiche genetiche diverse e con risposta ai farmaci diversa. Mentre prima avevamo una sopravvivenza media di questi pazienti che andava dai 5 ai 10 anni, **oggi oltre il 90% dei pazienti a cui facciamo la diagnosi di linfoma in maniera accurata, ha una prognosi che può superare quasi tutta la vita e nell'80-90% riusciamo a guarire completamente queste persone; ci riusciamo grazie alla conoscenza molecolare dei marcatori della malattia.**

Un altro esempio in cui la farmacogenomica ci aiuta nella lotta contro i tumori.

Sappiamo che **nel sangue di un paziente portatore di un carcinoma circola una piccola parte di cellule provenienti dal tumore: si tratta del DNA circolante, da 2 a 40 ng/ml di DNA, una quantità minima ma sufficiente per essere utilizzata.**

Analizzando questo DNA (si tratta praticamente di una biopsia liquida) risaliamo alla variante specifica del tumore.

Se per esempio abbiamo un paziente con un carcinoma polmonare, **utilizzando un metodo non invasivo come la biopsia liquida è possibile analizzare le cellule libere nel sangue e identificare il genoma della malattia tumorale.** Dall'esame genetico si identificano le varie mutazioni e conoscendo il gene mutato possiamo trovare il farmaco specifico. E poiché un prelievo di sangue è semplicissimo da eseguirsi, possiamo seguire nel tempo la risposta del tumore alla terapia.

Sono sempre più numerosi i farmaci considerati *target specifici* e promettono di rappresentare, in un prossimo futuro la punta di diamante nella lotta contro il cancro.

OGGI OLTRE IL 90% DEI PAZIENTI A CUI FACCIAMO LA DIAGNOSI DI LINFOMA IN MANIERA ACCURATA, HA UNA PROGNOSI CHE PUÒ SUPERARE QUASI TUTTA LA VITA E NELL'80-90% RIUSCIAMO A GUARIRE COMPLETAMENTE QUESTE PERSONE; CI RIUSCIAMO GRAZIE ALLA CONOSCENZA MOLECOLARE DEI MARCATORI DELLA MALATTIA.



Stipsi cronica

DEFINIZIONE, CAUSE E POSSIBILITÀ RIABILITATIVE

a cura della Dott.ssa Giovanna Natale, Fisiatra Specializzata nella Riabilitazione del Pavimento Pelvico

DEFINIZIONE: La salute dell'intestino è fondamentale per il nostro benessere generale, dalla corretta alimentazione fino al fisiologico espletamento delle funzioni corporali. Tra i sintomi che possono disturbare maggiormente ci sono la **stipsi cronica** o, all'esatto opposto, l'**incontinenza ai gas intestinali o alle feci**. Apparentemente potrebbero sembrare problemi che non hanno molto in comune, ma in realtà spesso dipendono dalle alterazioni delle funzioni del piano perineale.

Per stipsi o stitichezza si intende un sintomo molto diffuso (soprattutto nelle donne) caratterizzato da evacuazione difficoltosa e/o incompleta e non frequente (meno di 3 volte/settimana), causata da rallentato transito intestinale, riduzione dello stimolo ad evacuare, difficoltà ad espellere il materiale e successiva sensazione di incompleto svuotamento intestinale.

CAUSE: Diversi fattori possono causare stipsi, tra i quali quelli: 1) legati allo stile di vita (scorretta alimentazione, ridotta assunzione di liquidi, scarsa attività fisica); 2) secondari ad anomalie meccaniche di natura anatomica (ad es. prolasso rettale o vescicale, neoformazioni, danni perineali da parto complicato) o malattie sistemiche (ad es. sclerosi multipla); 3) dovuti a lassità muscolare o ridotta sensibilità rettale; 4) da alterazioni funzionali a livello della regione pelvica (mancanza di coordinazione della muscolatura del pavimento pelvico durante la defecazione), che porta ad una "ostruita defecazione", ovvero all'incapacità di espellere correttamente le feci, con una sensazione di blocco anale durante l'evacuazione.

La stipsi cronica (cioè di durata maggiore di 6 mesi) può dare dolori addominali, difficoltà digestive e diminuzione dell'appetito, che influiscono anche sullo stato generale di salute (mal di testa, insonnia, cattivo odore dell'alito e flatulenza). Le feci sono scarse e spesso secche e dure (di tipo "caprino"). La contrazione anale paradossale durante l'evacuazione produce dolore che, a sua volta, aumenta la tensione muscolare locale (con un circolo vizioso). Lo svuotamento intestinale non è mai completo (dischezia).

POSSIBILITÀ RIABILITATIVE: La ginnastica della muscolatura pelvica, con l'obiettivo di rinforzarla e renderla elastica, è un ottimo modo per regolarizzare l'evacuazione. Oltre all'esercizio funzionale, Spazio LILT si serve di particolari strumenti atti ad incrementare la consapevolezza del corretto utilizzo della muscolatura, di cui molto spesso non ci rendiamo conto.

Il percorso riabilitativo (sempre personalizzato) deve essere preceduto da una visita clinica fisiatrica, durante la quale il medico procede alla raccolta delle informazioni anamnestiche, all'esame obiettivo e all'eventuale richiesta di ulteriori accertamenti utili alla definizione di una corretta diagnosi e un ottimale programma terapeutico. In seguito, su indicazione del medico specialista fisiatra, si procede con un ciclo di sedute di riabilitazione, attuate da fisioterapisti laureati specializzati e basate essenzialmente sulle seguenti tecniche di intervento:

- **La chinesiterapia pelvi-perineale** (ginnastica muscolare individuale): consiste in una serie di esercizi per migliorare forza, resistenza e coordinazione locale. Tali esercizi coinvolgono la muscolatura che delimita inferiormente il bacino (a sostegno dei visceri pelvici: uretra, vescica, utero, vagina, retto), anche attraverso una presa di coscienza della funzione e sensibilità locale e una corretta esecuzione dell'atto respiratorio.
- **Il biofeedback:** utilizza una strumentazione che consente di percepire selettivamente l'attività dei muscoli del pavimento pelvico e poi imparare a contrarli e rilassarli correttamente.
- **La stimolazione funzionale:** viene eseguita con un'apparecchiatura dotata di piccole sonde. Non è dolorosa e ha come obiettivo il rinforzo della muscolatura del pavimento pelvico.

Questa riabilitazione, associata a modificazioni dello stile di vita (alimentazione, idratazione, attività fisica) volte alla regolarizzazione delle funzioni defecatorie – è in grado di migliorare le funzioni della defecazione e quindi la qualità di vita del paziente.

otto per mille
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

L'ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico è in parte sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese (Unione delle Chiese Valdesi e Metodiste).

Grazie anche a:

 **Fondazione**
Cassa di Risparmio di Biella



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

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 e consegnalo alla tua Banca

DONA SPERANZA

NEI MOMENTI IMPORTANTI

PER FESTEGGIARE UN EVENTO IMPORTANTE

BOMBONIERE SOLIDALI

Pamela Sinigaglia:

iniziative@liltbiella.it - 0158352111

PERSONAL FUNDRAISING ONLINE

Scopri di più sul nostro sito www.liltbiella.it

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

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

F. Rossetti: f.rossetti@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.



CAMBIA IL FUTURO DELLA **SALUTE**

#cambialasalute

Firma e destina il tuo 5x1000 a LILT Biella

C.F. 90033250029

LILT Associazione Provinciale di Biella ONLUS

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

www.5x1000.liltbiella.it