

# Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 43 - 1° Sem. 2022

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

## 100 ANNI DI LILT

Un secolo di impegno per diffondere la cultura della prevenzione

04



## IL PROGETTO CHOICE

Curarsi con l'Esercizio Fisico Adattato

14



Associazione Provinciale di Biella - Onlus



Associazione Provinciale di Biella - Onlus



LILT. 100 ANNI DI PREVENZIONE

# 100 ANNI DI LILT

## 100 ANNI DI IMPEGNO QUOTIDIANO NELLA LOTTA CONTRO I TUMORI

# sommario

03

## EDITORIALE DEL PRESIDENTE

Il Centenario della LILT tra guerra e pandemia

04

## 100 ANNI DI LILT

Un secolo di impegno  
per diffondere la cultura della prevenzione

05

## NEL FUTURO DA 100 ANNI

Un racconto per immagini sulla straordinaria  
storia della LILT

06

## GLI AMBULATORI DI SPAZIO LILT

Perchè è così importante continuare a fare  
prevenzione

08

## IL KAIROS DELL'HOSPICE

Trasformare il senso dell'esperienza e della  
sofferenza

09

## INSERTO SALUTE

Una salute sempre più *green*  
Andar per erbette  
La Parola allo Chef

13

## LA SANA ALIMENTAZIONE

Piatto della Salute e olio a marchio LILT

14

## IL PROGETTO CHOICE

Curarsi con l'Esercizio Fisico Adattato



16

## FESTEGGIA I TUOI TRAGUARDI E CONTRIBUISCI ALLA LOTTA AI TUMORI

Un oggetto per donare messaggi di vita

17

## NUOVE IMPRESE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE

Un investimento per la salute e per il territorio

18

## GIUSEPPINA E ADA

Un sogno per la vita

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, Sabrina Ravinetto, Francesco Rossetti, Giuliano Scrivano, Pamela Sinigaglia, Mauro Valentini.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

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

Il 2022 è l'anno del centenario della LILT e LILT Biella l'ha voluto testimoniare in maniera festosa con la **mostra commemorativa inaugurata il 5 febbraio a Spazio LILT** dal Presidente Nazionale Prof. Francesco Schittulli alla presenza di autorità governative e amministrative nazionali, regionali e locali.

**La partecipazione all'evento è stata limitata per ottemperare alle normative anti-Covid**, conseguenti allo stato di emergenza, e questo non ci ha permesso purtroppo di darle il dovuto risalto e di allargarlo alla popolazione.

Poco dopo è iniziata la guerra in Ucraina che giustamente ha attirato l'attenzione di tutti nei confronti dei profughi, soprattutto donne e bambini, che fuggivano e si mettevano in salvo dai bombardamenti.

Questi eventi inevitabilmente distraggono l'attenzione dalla "pandemia delle malattie oncologiche", come l'ha definita il nostro Presidente Nazionale Prof. Schittulli, che si è ulteriormente aggravata per **i ritardi nella diagnosi, negli screening, nei follow-up, che hanno avuto un lungo periodo di sospensione.**

Credo che nessuno di noi si sarebbe potuto immaginare qualcosa di peggio all'inizio del secondo millennio, ma, se ci lasciassimo travolgere da questi fatti, faremmo, come si usa dire, il gioco del "nemico".



*Mauro Valentini*

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

Nella foto sotto: l'Assessore della Regione Piemonte Chiara Caucino consegna al Prof. Schittulli, presidente LILT Nazionale, e al Dott. Valentini una targa di ringraziamento da parte di tutta la Regione per il lavoro svolto.

**“ QUESTI EVENTI INEVITABILMENTE DISTRAGGONO L'ATTENZIONE DALLA "PANDEMIA DELLE MALATTIE ONCOLOGICHE", COME L'HA DEFINITA IL NOSTRO PRESIDENTE NAZIONALE PROF. SCHITTULLI. ”**

## **Che fare allora?**

Noi di LILT Biella, con l'appoggio dei cittadini Biellesi, abbiamo contribuito a ridurre questi effetti collaterali negativi e, anche se non sarà facile, **dobbiamo impegnarci ancor di più per minimizzarli.** E sempre con l'appoggio dei cittadini Biellesi, andremo avanti nel **potenziamento delle nostre attività** e, senza demoralizzarci o deprimerci, nel proporre i **numerosi nuovi progetti** che abbiamo in studio.

Per continuare a sostenerci, **senza ulteriori costi per il cittadino**, nella prossima dichiarazione dei redditi è possibile scegliere destinare il proprio 5x1000 a LILT Biella indicando il **Codice Fiscale 90033250029** nel riquadro per il sostegno degli enti del Terzo Settore.

Il 5x1000 è una quota dell'imposta IRPEF che paghiamo e che lo Stato trattiene anche senza una scelta esplicita: **scegliere come impiegare una parte delle tasse rappresenta un investimento per il futuro della nostra comunità!**



100  
1922-2022  
LILT. 100 ANNI  
DI PREVENZIONE

LILT  
ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
prevenire

# 100 anni di LILT

## UN SECOLO DI IMPEGNO PER DIFFONDERE LA CULTURA DELLA PREVENZIONE

a cura della Redazione Passaparola

Sono passati 100 anni dal 25 febbraio del 1922, giorno in cui, a Bologna, venne costituita la Lega italiana per la Lotta contro i Tumori.

Il Sen. Prof. Pio Foà, insigne patologo dell'Università di Torino, insieme a pochi altri pionieri dell'oncologia italiana, aveva intuito la **necessità di un organismo che si muovesse in diverse direzioni (prevenzione, cura ed educazione) per contrastare la malattia**: questi luminari per primi si erano resi conto, infatti, che il cancro era una malattia sociale che colpiva, oltre al soggetto che si ammalava, anche la sua famiglia, i suoi affetti e le sue relazioni.

Tanti i momenti importanti che hanno segnato questi primi 100 anni di storia della LILT: dal **primo Convegno Nazionale** e il **riconoscimento come Ente Morale** nel 1927, a quello come **Ente Pubblico** (ancora oggi l'unico che si occupa di cancro) da parte del Ministero della Sanità nel 1975 e il **conferimento della Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica** da parte del Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi il 7 aprile del 2003.

**Sedici Presidenti Nazionali** si sono succeduti a partire dal primo, il Senatore Pio Foà, luminare di anatomia patologica, fino all'attuale, Prof. Francesco Schittulli, professionista che ha al suo attivo circa 30.000 interventi chirurgici a carico della patologia mammaria.

Tutti questi uomini illustri **hanno contribuito alla costruzione e all'evoluzione della LILT fino a renderla, a tutti i livelli, un punto di riferimento nella lotta contro i tumori.**

Ma non solo, negli anni la LILT ha saputo distinguersi anche per le **efficaci campagne di comunicazione realizzate sui temi della prevenzione**, tra cui quella contro il fumo con l'indimenticabile draghetto che esclamava "Smetto perché ti rispetto!".

Tanti anche i **testimonial importanti che hanno deciso di sostenere la Lega contro i Tumori e aiutarla a diffondere il suo messaggio di prevenzione**: sportivi (tra cui Lea Pericoli, Giacomo Agostini, Federica Pellegrini e Francesco Totti), chef stellati (Heinz Beck, Massimo Bottura e Davide Oldani) e volti noti dello spettacolo e della TV (tra cui Al Bano, Cristina Chiabotto, Elisabetta Canalis, Federica Panicucci e Belen Rodriguez).

- 106 associazioni provinciali
- 20 coordinamenti regionali
- 397 punti di prevenzione ambulatoriale\*
- oltre 100 progetti di ricerca
- 152 borse di studio
- 8.390 tra volontari e operatori sanitari\*
- 212.000 soci\*
- 590.000 visite specialistiche\*

(\*dati aggiornati al 2021)

Come ha ricordato il Dott. Valentini, Presidente di LILT Biella, in occasione dell'arrivo della mostra "Nel futuro da 100 anni", ospitata a Spazio LILT nel mese di febbraio, **"questo centenario non è un punto di arrivo, ma deve essere un punto di partenza per raggiungere nuovi e importanti obiettivi."**



Proprio in occasione dei festeggiamenti ufficiali che si sono tenuti a Roma il 25 febbraio scorso, **al Dott. Valentini è stato consegnato dal Ministro della Salute Roberto Speranza il riconoscimento da parte della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori per il suo impegno come Presidente LILT da oltre 25 anni.**



# Nel futuro da 100 anni

## UN RACCONTO PER IMMAGINI SULLA STRAORDINARIA STORIA DELLA LILT

a cura della Redazione Passaparola

“Nel futuro da 100 anni” è il titolo scelto per la **mostra itinerante che racconta la storia di LILT attraverso immagini, numeri e date importanti.**

Una mostra che, dopo l'inaugurazione ufficiale avvenuta presso la Stazione Termini di Roma nel mese di novembre dello scorso anno, nel 2022 sarà ospitata da alcune delle associazioni provinciali LILT.

Dopo Roma e Bari, è **arrivata anche a Biella**, a Spazio LILT, e **sabato 5 febbraio** è stata inaugurata alla presenza del Sen. Gilberto Pichetto Fratin, Viceministro per lo Sviluppo Economico, e del Presidente LILT Nazionale Prof. Francesco Schittulli. Un'occasione importante che ha visto gli interventi anche del **Presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio**, dell'**Assessore Regionale alla Sanità Luigi Icardi** e del **Direttore Generale dell'ASL di Biella Dott. Mario Sanò**, concordi nel riconoscere alla LILT **un ruolo fondamentale** per tutti gli aspetti che riguardano la prevenzione, la diagnosi precoce e l'assistenza del malato oncologico.

Il **Sen. Pichetto**, che in qualità di Viceministro ha autorizzato la produzione del francobollo celebrativo dei 100 anni di LILT, ha ricordato che *“i numeri di LILT Biella relativi agli accessi del 2021, evidenziano la necessità di un servizio che si collochi a fianco del servizio pubblico e che sia di supporto soprattutto nei momenti di emergenza.*

*La grande sfida è proprio quella di far sentire ai cittadini, ancora di più nei momenti difficili, il senso di comunità attivando tutti i percorsi possibili per sostenere la grande Sanità Pubblica e i servizi alle persone.*

*Questo atteggiamento è ben rappresentato dall'impegno di LILT.”*

Durante il suo intervento il **Presidente Nazionale LILT Prof. Francesco Schittulli** ha ricordato i notevoli ritardi nelle diagnosi causati dall'emergenza Covid-19 e come questi avranno importanti ripercussioni nei prossimi anni riducendo inevitabilmente le possibilità di individuare le neoplasie in una fase iniziale e più facilmente trattabili.

*“La LILT vuole prendersi cura delle persone, vuole investire in salute e non nella malattia e Spazio LILT risponde pienamente ai tre obiettivi della prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.”*

Il Prof. Schittulli ha rivolto quindi **un invito direttamente alle istituzioni: “la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori è l'unico ente pubblico che si occupa di cancro e conta 397 ambulatori di prevenzione distribuiti in tutta Italia che potrebbero alleggerire notevolmente il carico del Sistema Sanitario Nazionale, per questo proporrò al Ministro Gelmini di attivare, attraverso i governi delle regioni, una convenzione con le Associazioni territoriali per offrire servizi di screening e diagnosi precoce.”**

Un invito che ha trovato subito grande disponibilità da parte del **Direttore Generale dell'ASL di Biella, Dott. Mario Sanò.**

Anche l'**Assessore Regionale Icardi** ha ringraziato la LILT per l'impegno costante ed esemplare, anche nel periodo della pandemia, a fargli eco il **Presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio: “Desidero ringraziare realtà come la vostra che affiancano la sanità pubblica; lo fanno con spirito di servizio, con grande professionalità e capacità di recuperare e investire risorse dal privato. Strutture come la vostra rappresentano per noi un contributo prezioso e una colonna portante per il futuro della sanità in Piemonte.”**

A nome del Presidente Cirio e dell'Assessore Icardi, l'**Assessore della Regione Piemonte Chiara Caucino** ha consegnato al **Dott. Valentini** e al **Prof. Schittulli** una **targa di ringraziamento da parte di tutta la Regione per il lavoro fatto dalla LILT.**

L'ultimo intervento è stato quello del Vescovo della Diocesi di Biella, **Mons. Roberto Farinella** che ha citato ai cuni passi della lettura in cui Re Salomone, succeduto a Re Davide, chiede al Signore il dono di un **“cuore che sa ascoltare”** e ha concluso con un invito ad andare avanti con fiducia, a continuare a prendersi cura e a testimoniare. **“Non è tempo perso quello speso per gli altri.”**

La mostra “Nel futuro da 100 anni” è stata ospitata a Spazio LILT fino al 25 febbraio ed è stata un'ottima occasione per ripercorrere e rivivere le tappe più importanti della storia della LILT, per scoprirne la storia e avvicinarsi ai valori della Lega per la Lotta contro i Tumori, quei valori che LILT Biella diffonde con impegno e dedizione anche nel Biellese.



# Gli ambulatori di Spazio LILT

## PERCHÈ È COSÌ IMPORTANTE CONTINUARE A FARE PREVENZIONE

a cura di Redazione Passaparola

I dati relativi agli accessi del 2021 a Spazio LILT per visite di prevenzione e trattamenti hanno registrato **un incremento del 49,85% sul 2020** ma, dato ancora più significativo, un **+32,44% rispetto al 2019** e rappresentano un segnale molto positivo che testimonia la crescente attenzione da parte dei cittadini biellesi nei confronti della prevenzione oncologica.

L'attività di prevenzione va sempre intesa nei suoi **tre aspetti fondamentali**: quella primaria, attraverso la lotta al tabagismo, la corretta alimentazione e la regolare attività fisica, quella secondaria, ovvero la diagnosi precoce, e quella terziaria rivolta a coloro che hanno già avuto il cancro e che hanno bisogno di supporto, sia dal punto di vista fisico che psicologico, per il reinserimento e recupero delle normali funzionalità in seguito a interventi chirurgici o terapie farmacologiche.

Negli ultimi anni, grazie alla prevenzione, la percentuale di tumori guaribili ha superato il 65% ma è pur vero che a causa della pandemia **nel 2020 ci sono stati oltre 2,5 mln di esami di screening in meno** e questo avrà sicuramente ripercussioni nel futuro.

Per questo è importante continuare a diffondere la cultura della prevenzione a tutti i livelli e per tutte le fasce di età.

Ad eccezione per i 3 mesi di pieno lockdown del 2020, gli ambulatori di Spazio LILT, non hanno mai smesso di funzionare continuando a garantire a tutti l'accesso alle visite di prevenzione e all'attività motoria che si svolge nelle palestre.

Per rispondere alle numerose richieste, a partire dall'inizio del 2022, per gli **Ambulatori Dermatologico e Colonscopico** è possibile **prenotare la visita o l'esame dal 1° giorno del mese in corso per il mese successivo, fino ad esaurimento dei posti disponibili, telefonicamente al numero 0158352111**. Per tutti gli altri ambulatori, compilando il form di prenotazione sul sito [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it), si verrà richiamati

per fissare la data della visita.

Per le visite e gli esami diagnostici l'accesso è libero, pertanto **non è richiesta l'impegnativa del proprio medico**, ma è possibile contribuire con una **donazione a parziale copertura delle spese**: solo grazie alle donazioni, infatti, Spazio LILT riesce ad offrire servizi che contano su professionisti preparati, attrezzature adeguate e all'avanguardia e che rispondono al sempre crescente bisogno di salute del territorio.

## PRENOTA LA TUA VISITA DI PREVENZIONE!



Telefonicamente  
al numero 0158352111



Compilando il form  
di prenotazione sul sito  
[www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)

Non è richiesta l'impegnativa del proprio medico o il pagamento del ticket ma è possibile contribuire con una donazione a parziale copertura delle spese.

# FOCUS SUGLI AMBULATORI

## AMBULATORIO ECOGRAFICO



A partire dal mese di marzo, Spazio LILT può contare su una nuova collaborazione: la **Dott.ssa Caterina Claudia Pedicino**, professionista molto stimata, è infatti entrata a fare parte della squadra di medici che effettuano le indagini ecografiche per diverse sedi: **tiroide, mammella, addome superiore, addome inferiore, apparato urinario e addome completo.**

Da sempre l'impegno della LILT è la **prevenzione nei suoi tre aspetti, primaria, secondaria, terziaria**: l'attività dell'Ambulatorio Ecografico di Spazio LILT si inserisce in questa prospettiva e permette alla popolazione generale la possibilità di effettuare esami clinici e strumentali.

**Nel 2021 presso l'Ambulatorio Ecografico di Spazio LILT sono stati effettuati 1.257 esami.**

## AMBULATORIO OTORINOLARINGOIATRICO



L'ambulatorio Otorinolaringoiatrico di Spazio LILT si rivolge alla popolazione generale, nell'intento di **promuovere e incrementare la diagnosi precoce dei tumori e delle lesioni precancerose del cavo orale, dell'oro-ipofaringe e della laringe.**

Tali neoplasie hanno un **notevole impatto sulla popolazione generale** e riconoscono quali fattori di rischio principalmente **fumo, alcool e infezione da HPV.**

Gli studi scientifici dimostrano come **le possibilità di guarigione siano tanto superiori quanto più la lesione è individuata agli stadi iniziali.**

Il videolaringoscopio in uso presso l'ambulatorio è dotato di una tecnologia NBI (Narrow Band Imaging) che, grazie ad una luce particolare, **consente di identificare un'alterazione della vascolarizzazione, tipica delle lesioni sospette permettendo di incrementare sensibilmente (dal 10% al 20%) il riconoscimento dei casi dubbi.**

## AMBULATORIO DERMATOLOGICO



Dott.ssa Valeria Vercellotti  
Ambulatorio Dermatologico di Spazio LILT

Un ringraziamento particolare va come sempre alla Chiesa Valdese, che anche quest'anno ha deliberato un contributo per LILT Biella: l'**Ambulatorio Dermatologico per la prevenzione del melanoma e dei tumori della pelle è infatti in parte sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese (Unione delle Chiese Valdesi e Metodiste).**

**otto per mille**  
CHIESA VALDESE  
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Grazie anche a:

**Fondazione**  
Cassa di Risparmio di Biella

# Il *kairos* dell'Hospice

## TRASFORMARE IL SENSO DELL'ESPERIENZA E DELLA SOFFERENZA

a cura di Sabrina Ravinetto,  
Coordinatrice infermieristica dell'Hospice di Biella

**Tempo:** nome astratto eppure dotato di un'estensione, una grandezza, una forma.

Per gli antichi greci la dimensione del tempo era *chronos*, che indicava la natura quantitativa, la vita come durata, il tempo ripetitivo che ci trascina negli anni.

La "forma" era *kairos*, termine che sottolineava la natura qualitativa, quindi più soggettiva, un tempo fugace ma determinante, il momento opportuno, un'occasione da afferrare, un tempo presente ma fondamentale per il futuro. Le cure palliative nascono per privilegiare la qualità di vita delle persone, pazienti e familiari, quando l'orizzonte temporale si restringe: *chronos* si riduce ma c'è un *kairos* da cogliere.

In Hospice il *kairos* può presentarsi come un modo per trasformare il senso dell'esperienza, della sofferenza e della morte.

La cura, l'ascolto, una parola di conforto, l'espressione di un affetto, possono aiutare a rendere più tollerabile una situazione di patimento.

E non è più solo una casualità ma la conseguenza dell'empatia, di un lavoro basato sulla relazione d'aiuto, un tempo in cui si incontrano la sensibilità di chi cura e di chi è curato.

Riportiamo qui accanto la poesia "Il tempo" scritta da una paziente dell'Hospice che con le sue parole dipinge un quadro di immagini e ricordi di vita.

### IL TEMPO

Il tempo  
come pioggia d'aprile  
scorre sulle mie spalle,  
su di me,  
portando via con sé  
dolori e pensieri tristi.  
Rimangono i ricordi,  
come fiori colorati sotto il sole.  
Ricordi belli  
di gioie vissute.  
Una vita come tante,  
ma bella.  
La mia.

## Una salute sempre più green

### ANDIAMO A COGLIERE LE NOSTRE "MEDICINE"

di Luisa Benedetti

Chissà quante volte le calpestiamo senza sapere quante proprietà benefiche abbiano: a volte sono piccoli cespugli, erbe spontanee che crescono nel giro di pochi giorni a bordo strada, o in mezzo ai sassi, eppure ognuna di esse serve a qualcosa, anche a curarci da qualche piccolo insistente fastidio.

Prendiamo ad esempio l'alloro, insostituibile in cucina per gli arrosti ma prezioso, sotto forma di decotto, anche per aiutare la digestione e i dolori allo stomaco. Utilizzato spesso come siepe ornamentale, cresce spontaneo lungo quasi tutte le coste del Mediterraneo.

Oppure il biancospino, dai piccoli fiori candidi, diffuso soprattutto nei boschi: squisito in marmellata unito ai frutti di bosco, è consigliato per combattere la bassa pressione arteriosa, ma anche l'insonnia e il nervosismo.

Le piccole margheritine che compaiono lungo viottoli e muri dalla primavera fino all'estate inoltrata, vengono essiccate per l'infuso di camomilla: calmante, agevola il sonno, lenisce i dolori di stomaco e quelli meustrali, aiuta a superare raffreddori e influenze.

Diffusa sulle nostre Alpi, fino a Capo Nord, l'erica dai piccoli grappoli di fiori rosa acceso può essere un efficace infuso



diuretico e antidiarroico, ma anche un purificante delle vie urinarie. Mentre nella vasca da bagno dona sollievo in caso di reumatismi.

E cosa dire del genepì? Quello che tutti conoscono come liquore o grappa digestiva (e per combattere, pare, il mal di montagna) è in realtà una piccola pianta simile al pino, di colore verde-argenteo e dai fiori gialli che forma cespugli in mezzo ai massi tra i 1500 e i 3500 metri di altitudine. L'infuso è anche utilizzato in cosmetica come tonico per purificare la pelle impura.

Infine, attenzione a cogliere l'ortica senza protezione: le sue foglie dai peli urticanti non perdonano, ma per contro hanno impieghi sia in cucina che per cure disintossicanti e antireumatiche. Senza dimenticare che il suo decotto può essere molto utile frizionato sul nostro cuoio capelluto.

Naturalmente questi sono solo alcuni piccoli esempi. La natura ci regala centinaia di varietà di erbe ottime da usare come piccola farmacia medicamentosa. E nelle pagine seguenti possiamo scoprire quelle specifiche del nostro territorio e le loro deliziose applicazioni in cucina con i consigli di Mina Novello e Corrado Cravello.



# Andar per erbe

## UN PRETESTO IN PIÙ PER ADOTTARE SANI STILI DI VITA

a cura di Francesco Rossetti

Nonostante la siccità che ha caratterizzato l'inverno appena conclusosi, **la primavera è normalmente l'inizio della bella stagione**: un'esplosione di colori che ci invita a uscire di casa e a godere dello spettacolo circostante. **Uno stimolo a fare attività fisica, stare all'aria aperta e perché no, incuriosirci e approfondire quanto la natura ci offre.**

Nella generale tendenza a riscoprire le tradizioni del territorio, **"andar per erbe" è sicuramente un'attività che ben si coniuga ai corretti stili di vita**: passeggiare (le erbe si trovano dalla pianura fino in qualche caso ai 2300 metri!), raccoglierle (i piegamenti sulle gambe non mancano), respirare aria pulita, esser consapevoli delle potenzialità offerte dall'ambiente (e quindi adoperandoci per la sua preservazione) e infine...assaporarle! Al di là del gusto e dei valori nutrizionali di ciascuna, **le piante spontanee commestibili portano con sé secoli di cultura culinaria e possono ampliare il numero di alimenti a disposizione, soprattutto di chi ha scelto un regime vegetariano.**

**In compagnia di Corrado Cravello**, autore di *"Aspars salvej - Andar per erbe nel Biellese"* (Ed. E20PROGETTIEDITORE), e **Mina Novello**, responsabile di Saporì Biellesi ([www.saporibiellesi.it](http://www.saporibiellesi.it)), **proponiamo di seguito la scheda di 3 piante spontanee commestibili largamente usate nel nostro Biellese**, con l'intento di incuriosire e creare interesse verso un argomento che può diventare un pretesto in più per fare dei sani comportamenti un quotidiano stile di vita. È importante però segnalare che tale attività non è priva di rischi: alle nostre latitudini la maggior parte dei vegetali è commestibile ma vi è comunque il pericolo di una possibile confusione con altre specie tossiche.

**Nel Biellese le piante spontanee veramente pericolose per l'uomo non sono molte, ma è importante documentarsi e imparare a riconoscerle**: come sempre, la conoscenza è una componente fondamentale della salute.

### Silene Vulgaris

SILENE - VERSOLI, CRUSCIOT

**Ciclo vegetativo**: perenne

**Habitat**: incolti, prati

- fino a 2200 m
- comune

**Dimensioni**: 40/60 cm

**Parti utilizzate**: foglie, giovani getti crudi cotti

Molto comune un po' ovunque, è una delle erbe più raccolte ed usate nel biellese. Si usano foglie e apici delle innovazioni primaverili che dalle nostre parti vengono consumati cotti in vari modi, altrove è in uso pure il consumo delle giovani foglie crude.

La raccolta, pur se non troppo rapida, può essere veramente abbondante; ricaccia facilmente dopo essere stata falciata o brucata.

#### IN CUCINA

Chi ama le erbe in cucina ne apprezza in modo particolare il sapore delicatissimo, che ricorda un poco quello dei piselli.



Apice di innovazione primaverile, si recide facilmente con le dita.



Fiori (s-ciupètti in dialetto).

Dal rumore emesso quando si sfrega tra le dita, deriva il nome dialettale verzole o scrus. Foglie e giovani esemplari si usano in minestre, frittate, risotti, misticanze, torte dolci o salate.

## Knautia Arvensis

AMBRETTA - SPINAS SALVEJ, CROSC

Ciclo vegetativo: perenne/biennale

Habitat: incolti, prati

- fino a 1300 m
- comune

Dimensioni: 40/80 cm

Parti utilizzate: foglie, giovani piante cotte

Nel biellese e nel canavese una tra le erbe più raccolte, nella prima decade di marzo di solito è già a disposizione e il suo raccolto è limitato a un breve periodo in quanto si sviluppa rapidamente divenendo troppo dura.

### IN CUCINA

È una delle piante selvatiche che si raccolgono con maggior frequenza per la preparazione di minestre e contorni quasi sempre mescolata ad altre specie; il sapore non è mai amaro, anche negli esemplari meno giovani e pertanto la



Pianta totalmente sviluppata in fioritura.



Momento ideale per la raccolta.

sua presenza serve ad attenuare il gusto più marcato di altre spontanee.

## Phyteuma spp (specie plurime)

RAPERONZOLO - MASUCHET, ERBÈTE, ERBÈTI DAL TACH, ERBETI DLA MADONA, AJUCCHI

Ciclo vegetativo: perenne

Habitat: vari

- fino a 1300 m
- comune

Dimensioni: 20/70 cm

Parti utilizzate: foglie, giovani piantine cotte radici

L'erbetta della tradizione biellese per eccellenza; ogni raccoglitore di erbe la conosce e l'apprezza. Diverse sono le specie di Phyteuma presenti sul nostro territorio, ma solo 2 o 3 sono veramente comuni. La quota varia da 300-400 m fino a 2600, ma la fascia altitudinale dove è possibile rinvenirlo con buona frequenza va dai 600 ai 1800 m, non poco comunque. A parte il *P. scheuchzeri* che cresce prevalentemente su rupi, le altre due specie che normalmente raccogliamo (*P. betonicifolium*, *P. ovatum*) prediligono ambienti suggestivi: il confine tra ombra e sole, va bene anche il sottobosco purché luminoso, va bene anche il prato aperto purché vi sia almeno una pianta, un muretto, una roccia, qualche cosa insomma che ombreggi leggermente, molto frequente lungo i sentieri di montagna che sovente presentano proprio queste condizioni.

Normalmente la raccolta comprende oltre alle foglie, lo scapo con l'infiorescenza immatura, ma rimane un lavoro di non breve durata.



*P. ovatum* pronto per la raccolta



*P. betonicifolium*

L'uso tradizionale prevede il suo consumo cotto con altre erbe o da solo. Nel Biellese non è molto diffuso l'uso delle radici, crude risultano leggermente piccanti a causa di un lattice giallo contenuto nella scorza, cotte in acqua o sotto la cenere sono ottime.

### IN CUCINA

Con le foglie si preparano minestre, zuppe (la supà mitunà), contorni; gli steli florali non ancora sbocciati, legati a mazzetto, lessati e preparati come gli asparagi danno una pietanza di insospettata delicatezza.

# LA PAROLA ALLO CHEF

**MANGIARE SANO E CON GUSTO**

## Gnocchi di patate con silene

### Ingredienti per 4 persone:

- 700 g circa di patate farinose
- 130 g di farina bianca
- Una grossa manciata di cime di silene (circa 60 g)
- Sale

### Per la salsa:

- 30 g di burro
- Farina bianca
- Un pugno di cime di silene (circa 30 g)
- 1/2 bicchiere di latte
- Noci
- Basilico
- Parmigiano grattugiato
- Sale

### Procedimento:

Sbucciate le patate e cuocetele al vapore, a metà cottura aggiungete anche le cime di silene; passate tutto al passaverdura, raccogliendo il ricavato in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e la farina necessaria per ottenere un impasto sufficientemente sodo da poter essere lavorato. Ricavatene dei filoni grandi come un dito, tagliateli a tocchetti e quindi passateli sui rebbi di una forchetta o sul tagliere apposito. Preparate la salsa mettendo in una padella il latte, il burro rigirato nella farina e le rimanenti silene crude tritatissime; lasciatele cuocere per qualche minuto a fiamma bassa quindi unite le noci e il basilico pestati insieme nel mortaio, il parmigiano e un pizzico di sale. Cuocete in acqua bollente salata gli gnocchi e quando vengono a galla colateli con il mestolo forato e passateli rapidamente nella salsa. Servite subito.



**MINA NOVELLO**  
Responsabile  
di Sapori Biellesi

SAPORI  BIELLESI

# La sana alimentazione

## PIATTO DELLA SALUTE E OLIO A MARCHIO LILT

a cura di Pamela Sinigaglia

**Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la propria salute.**

Un'alimentazione varia ed equilibrata è uno di questi, ed è fondamentale in quanto elemento cardine per il proprio benessere psico-fisico.

Ogni giorno è possibile salvaguardare la propria salute seguendo semplici indicazioni che possono tuttavia influire positivamente sull'organismo e prevenire l'insorgenza di patologie oncologiche e non solo.

Per questo, da ormai 21 anni la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori promuove la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, la Campagna di sensibilizzazione volta a diffondere l'importanza dei corretti stili di vita e in particolare della sana alimentazione.

Quest'anno abbiamo proposto alla popolazione biellese due iniziative:

### **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA A MARCHIO LILT**

Come di consueto, emblema della Campagna è stato l'olio extra vergine di oliva a marchio LILT. Quest'anno è stato proposto unito ad una ricetta speciale, realizzata dai food-blogger biellesi Fico&Uva.



Sara e Paolo, marito e moglie, oltre che co-autori del blog [www.ficoeuva.com](http://www.ficoeuva.com), uno spazio virtuale nato come finestra aperta sulla loro cucina e attraverso cui raccontano, sperimentano e riversano la loro passione per il cibo, la

fotografia, i viaggi e la scrittura.

In occasione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, hanno utilizzato l'olio LILT per creare una gustosissima ricetta: vegburger di ceci e curcuma con panino alla barbabietola.



### **PIATTO DELLA SALUTE CERTIFICATO LILT BIELLA**

Per un mese, alcuni noti ristoranti del nostro territorio hanno proposto alla clientela il PIATTO DELLA SALUTE, ossia il piatto all'interno del loro Menu più rappresentativo della sana alimentazione, in quanto contenente verdura di stagione, alimenti ricchi di antiossidanti, proteine, olio come condimento, e il tutto insaporito con erbe aromatiche e spezie.



Coloro che hanno voluto gustare il piatto certificato da LILT Biella, hanno inoltre sostenuto la prevenzione!

**GRAZIE di cuore a Fico&Uva e ai ristoranti che hanno preso parte all'iniziativa:**

- La Bettola Hotel Ristorante, Carisio
- Ristorante Sartoria, Biella
- Ristorante Il Faggio, Pollone
- Ristorante La Lira, Biella
- La Locanda, Biella
- La Taverna del Gufo, Occhieppo Inferiore
- Ristorante Caminetto, Oropa

# Il Progetto CHOICE

## CURARSI CON L'ESERCIZIO FISICO ADATTATO

a cura di Redazione Passaparola



Si è concluso a dicembre 2021 il **progetto biennale CHOICE (Choose Health: Oncological patients Centered Exercise)**, un trial rivolto a pazienti con diagnosi di neoplasia maligna (mammella, colon retto, prostata, polmone, ovaie, utero, cervice uterina) radicalmente operata dal 2017 in poi, il cui obiettivo era quello di **misurare il livello di miglioramento dello stato fisico proponendo un programma di esercizio** che tenesse conto delle preferenze e/o resistenze del paziente nei confronti dell'attività motoria.

Ideato da **LILT Biella** in collaborazione con l'**Università di Verona** (Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento) e l'**IRCSS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano** (per l'analisi statistica dei risultati), il progetto è stato caratterizzato da un **approccio multicentrico** che ha coinvolto diverse organizzazioni scientifiche e realtà sanitarie ed è stato condotto in **2 centri sperimentatori: LILT Biella e Università degli Studi di Verona**.

Ai pazienti, individuati presso le strutture sanitarie di riferimento (21 per quanto riguarda Biella) è stato proposto di aderire ad un **percorso di esercizio fisico di 12 settimane** con l'obiettivo di monitorare il livello di miglioramento attraverso specifici parametri funzionali, di qualità della vita e di capacità salute-correlati.

Il **Dott. Giuliano Scrivano**, chinesologo di Spazio LILT e responsabile del progetto per LILT Biella, descrive così l'esperienza appena conclusa:

*"Il progetto CHOICE è stato un punto di svolta nella vita di tutti quei pazienti individuati direttamente in ambito ospedaliero dove i medici e gli infermieri, precedentemente formati, hanno provveduto a segnalarli e inviarli a Spazio LILT per la partecipazione al progetto.*

*Questa prassi ha permesso una presa in carico precoce da parte di noi chinesologi specialisti di LILT Biella, consentendo ai pazienti partecipanti di intervenire presto sul proprio stile di vita e ripristinando progressivamente dei livelli di attività fisica in linea con le raccomandazioni internazionali.*

*I risultati sono stati la riduzione della fatica correlata ai trattamenti anti-tumorali, il miglioramento della funzionalità psico-fisica e, di conseguenza, della qualità di vita.*

*Anche grazie a questa esperienza, possiamo affermare con certezza che programmi di esercizio fisico adattato progettati e supervisionati da chinesologi esperti, così come quelli previsti appunto dallo studio CHOICE, si sono dimostrati fattibili, sicuri ed efficaci nel miglioramento della qualità di vita di pazienti con esiti di malattie oncologiche e nella promozione di un precoce ritorno alle condizioni di vita (sia personali che professionali) precedenti alla diagnosi."*

Oltre a quella del Dott. Scrivano, abbiamo voluto raccogliere la testimonianza di una paziente che ha partecipato al trial: la signora A. ha 53 anni e all'inizio del 2021 è stata operata di tumore alla mammella; è lei a raccontarci la sua esperienza con il Progetto CHOICE.

**Come è venuta a conoscenza della possibilità di partecipare al progetto CHOICE e che cosa l'ha spinta a prenderne**



parte?

**Dopo l'operazione e la radioterapia** conclusa ad aprile dell'anno scorso, avevo alcuni problemi di recupero a causa di un'inflammatione muscolare che mi causava dolori alla scapola e al braccio.

Sono sempre stata una persona attiva dal punto di vista motorio, andavo in palestra e facevo lunghe passeggiate, perciò **ho pensato di riprendere gradualmente le mie abitudini: ho iniziato ad andare a nuotare, a fare ginnastica e fisioterapia ma non vedevo miglioramenti.**

È stato il reparto dell'Ospedale di Biella a segnalarmi a **LILT Biella** che mi ha richiamata proponendomi di partecipare al trial e ho accettato: **a settembre è iniziato il mio percorso e nel giro di 3 mesi ho visto un netto miglioramento!**

**Quali sono state le principali difficoltà incontrate nello svolgimento del programma di esercizio fisico adattato dopo le terapie e l'intervento chirurgico e che cosa l'ha motivata a non mollare e proseguire con gli allenamenti?**

All'inizio non nascondo che qualche difficoltà c'è stata proprio a causa dei dolori in seguito all'operazione e alla radioterapia, ma **non mi sono arresa perchè ho subito avvertito i benefici del lavoro di rinforzo muscolare che stavo facendo.**

Anche i farmaci che assumo tutt'oggi hanno inevitabilmente degli effetti collaterali, come i dolori articolari, ma mi sono accorta che **seguendo con costanza il programma la maggior parte dei fastidi è passata.**

Un altro aspetto molto motivante è l'impostazione che è stata data al percorso: il fatto di avere **una tabella da "rispettare"** mi ha spronato a fare, sempre in modo misurato, ogni giorno di più!

**La malattia oncologica ha un impatto molto forte sulla qualità della vita anche dal punto di vista psicologico. Quali sono stati i principali benefici che ha sperimentato anche su questo piano?**

Ho sempre avuto un approccio molto "pragmatico" alla malattia: ho scelto di affrontare questa prova passo dopo passo, una sfida dopo l'altra, senza farmi assalire da tutti i problemi.

Dal punto di vista psicologico è stato utile da molti punti di vista, oltretutto arrivavo da un periodo di isolamento perchè ero reduce dall'operazione, non ero ancora stata vaccinata e lavoravo in smartworking quindi mi mancava un po' la parte "umana": **questi appuntamenti bisettimanali, il fatto di vedere altre persone, scambiare due parole e confrontarsi su un percorso comune mi è stato di grande aiuto!**

I ragazzi dello Staff sono stati bravissimi anche in questo, sempre attenti e pronti ad ascoltare le mie difficoltà e disponibili a rivedere il programma in base alle mie sensazioni.

**Sulla base della sua esperienza, che cosa consiglierebbe alle persone che si trovano a dover affrontare le cure oncologiche e il periodo di recupero dopo l'intervento chirurgico?**

Il mio consiglio prima di tutto è quello di non isolarsi: io ho trovato tantissime persone, sia in ospedale che alla LILT, disponibili ad aiutare per risolvere qualsiasi problema ma anche ad ascoltare le insicurezze e le paure che, naturalmente, ci si trova ad affrontare durante la malattia.

Un percorso di esercizio fisico come quello che ho seguito io, oltre ai notevoli benefici dal punto di vista fisico, fa sì che, pur seguendo programmi individuali diversi, alla fine ti ritrovi in una palestra con altre persone con cui condividi la stessa esperienza, e questo ti fa sentire meno solo.

**Dopo la conclusione del progetto CHOICE continuerà a svolgere esercizio fisico adattato con i chinesiolegi specializzati di LILT Biella? Che ruolo pensa che avrà l'attività fisica nel suo nuovo stile di vita?**

L'attività fisica ha sempre fatto parte delle mie abitudini anche prima della malattia.

Nonostante il trial del progetto CHOICE sia terminato continuerò il mio percorso nella palestra di Spazio LILT con l'Esercizio Fisico Adattato proprio per i grandi benefici che ho riscontrato in questi mesi.

Il fatto di essere seguiti in maniera così puntuale, a partire dalla valutazione iniziale alla definizione del programma e per tutto il percorso, è un grande valore aggiunto che fa la differenza nella risoluzione di certe problematiche.

## LE FASI DEL PROGETTO CHOICE

1

Compilazione questionari  
Analisi antropometrica e composizione corporea  
Valutazione funzionale

2

Randomizzazione del paziente nel gruppo d'intervento o gruppo di controllo.

3

Programma personalizzato di Esercizio Fisico Adattato - Durata: 12 settimane

4

Nuova fase di valutazione attraverso la compilazione dei questionari, l'analisi antropometrica e della composizione corporea, la valutazione funzionale.

5

Fase di follow-up durante la quale il paziente si gestisce autonomamente.

6

Verifica finale dei risultati attraverso la compilazione dei questionari, l'analisi antropometrica e la composizione corporea, la valutazione funzionale.

# Festeggia i tuoi traguardi e contribuisci alla lotta ai tumori

## UN OGGETTO PER DONARE MESSAGGI DI VITA

a cura di Pamela Sinigaglia



Il 2022 rappresenta per la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori un anno speciale: 100 anni dalla sua fondazione, 100 anni di lotta contro il cancro.

Si tratta di un **traguardo storico**, che fa risaltare i progressi ottenuti nel corso degli anni e che **si riflette su tutti coloro che nel tempo si sono uniti alla LILT per diffondere l'importante messaggio Prevenire è vivere.**

Per celebrare questo significativo Anniversario e condividerlo con la popolazione, oltre agli eventi e alle iniziative organizzate, abbiamo voluto promuovere un **nuovo Catalogo di Bomboniere**, adatte per ogni tipo di **Cerimonia**, personalizzabili nei colori e nei decori, e confezionate dalle nostre volontarie con amore e cura per i dettagli.

Il catalogo, come sempre, comprende **due linee di bomboniere**: la **Linea Classica LILT**, emblema della bomboniera solidale, comprende oggetti semplici ma eleganti, il cui ricavato è finalizzato al sostegno degli ambulatori di Spazio LILT, e la **Linea "Pensieri Vivi"**, nata in collaborazione con l'Associazione Annalisa Venier che da anni si dedica ai bambini, comprende oggetti unici e realizzati artigianalmente dalle volontarie di LILT Biella. Il ricavato dalle bomboniere della Linea "Pensieri Vivi" è finalizzato al sostegno dell'ambulatorio di trattamento e prevenzione del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva di Spazio LILT.



Una novità assoluta all'interno del Catalogo, è la **"Bomboniera Anniversario"**, ideata per festeggiare il Centenario di LILT e commemorare, insieme, le vostre ricorrenze!

**I momenti di gioia diventano indimenticabili se vissuti con le persone a cui si vuole bene, e le bomboniere solidali crediamo rappresentino oggetti unici, portatori di messaggi di vita.**

Ci piace pensare di essere presenti alla vostra Cerimonia attraverso le bomboniere solidali e, Grazie a Voi, trasmettere agli ospiti il **significato profondo della scelta di sostenere la prevenzione per portare avanti e tramandare quanto fatto in questi 100 anni.**

Quanto fatto fino ad oggi e tutto ciò che verrà fatto in futuro, è stato e sarà **possibile grazie alle persone sensibili che credono nella prevenzione.**

Scegliere le bomboniere solidali significa entrare a fare parte della storia di LILT Biella e della lotta ai tumori.

**Per ricevere maggiori informazioni sulle bomboniere solidali o richiedere il catalogo:**

contatta Pamela Sinigaglia telefonando allo 015.8352151 oppure via mail all'indirizzo [iniziative@liltbiella.it](mailto:iniziative@liltbiella.it).

# Nuove imprese a sostegno della prevenzione

## UN INVESTIMENTO PER LA SALUTE E PER IL TERRITORIO

a cura di Francesco Rossetti

Sono quattro le aziende che tra la fine del 2021 e l'inizio del 2022 hanno deciso di **sostenere la prevenzione entrando a far parte per la prima volta del programma "Corporate Donors di LILT Biella"**.

Una scelta frutto della **sensibilità alla lotta al cancro**, e di un **investimento per il futuro della salute e del territorio**. La prevenzione primaria, la diagnosi precoce e la riabilitazione oltre a svolgere la propria diretta finalità di lotta al cancro, si rivelano infatti anche **un solido alleato per la sostenibilità del Sistema Sanitario Nazionale**: una minor incidenza e una minor gravità della malattia, nonché un minor numero di recidive costituiscono **un risparmio di risorse economiche da destinare alla cura e al contrasto di altre malattie**.

Gli imprenditori biellesi che scelgono di sostenere la prevenzione hanno scelto di investire sul futuro della propria comunità a 360°, perché **oltre a produrre ricchezza sul territorio che amano, hanno scelto di agire concretamente in favore della salute dei biellesi, sia sul breve che sul lungo periodo**.

Ecco le aziende che dall'inizio di quest'anno hanno deciso di camminare al nostro fianco:



**Metersprings**, azienda che dal 2003 si occupa della distribuzione di molle, rondelle e componenti di precisione di ogni genere e dimensione.

**Eurometallica**, azienda che dal 1971 si occupa di progettazione, costruzione e montaggio di strutture in carpenteria metallica e costruzioni in acciaio.

**Alvigini Fibre Nobili**, azienda commerciale da oltre 60 anni nel campo tessile delle fibre nobili e punto di riferimento per tutti i produttori leader del settore, in particolare per Alpaca, Vicuña, Cashmere e Mohair.



Tomaso e Martina Incisa della Rocchetta

E infine l'azienda vitivinicola **Castello di Montecavallo**, le cui vigne si affacciano su Biella dalla metà del 1200 e custodiscono una tradizione secolare. Abbiamo incontrato i **titolari Tomaso e Martina**, ultimi ad aver raccolto il testimone familiare. **Dalle loro parole traspare tutto l'amore, l'impegno e il senso di responsabilità per il proprio territorio**: gli stessi valori che li hanno guidati a sostenere LILT Biella, omaggiandone i prodotti all'interno dei cestini solidali dello scorso Natale. *"Per noi fare vino è in primis rispettare e preservare ciò che ci circonda e che ci è stato tramandato, con lo scopo della salvaguardia del territorio e preservazione della sua identità, storia ed unicità per le generazioni future; entrambi eravamo fino a pochi anni fa all'estero, con vite molto lontane e indirizzate su altre attività. Il richiamo a tornare è stato dettato proprio da un senso di responsabilità per questi luoghi e per le persone che ci lavorano"*.

E aggiungono: *"La diagnosi precoce è la forma di prevenzione a cui siamo maggiormente legati. Se oggi sempre più persone sono orientate verso corretti stili di vita, è altresì importante far passare il messaggio della crucialità della diagnosi precoce come strumento per la lotta al cancro. In quest'ottica ammiriamo il lavoro di LILT e siamo molto orgogliosi di supportare questa realtà."*

...e noi siamo orgogliosi di avere al nostro fianco imprenditori e aziende che credono nel sogno di tanti biellesi e ci permettono di realizzarlo: **un futuro senza Cancro**.

# Giuseppina e Ada

## UN SOGNO PER LA VITA

a cura di Francesco Rossetti



Entrando a Spazio LILT e volgendo il proprio sguardo in alto a destra, campeggia **una targa commemorativa con affiancati due nomi: Giuseppina e Ada.**

Giuseppina e Ada: probabilmente per la maggior parte delle persone che si reca in LILT sono nomi sconosciuti, ma per chi ha vissuto l'ideazione, la costruzione e la messa a regime di Spazio LILT sono nomi ben presenti e che riconducono alla mente **due donne che amavano la Vita e che con la propria volontà hanno dato concretezza a un Sogno.**

E' infatti partito tutto grazie a loro: la **Scelta di ieri di devolvere un lascito testamentario a LILT Biella per investire sulla Prevenzione Oncologica è stata fondamentale per l'affermazione oggi di un presidio nella lotta contro il Cancro del nostro territorio, Spazio LILT.**

Giuseppa, detta Giuseppina, tramite il legato testamentario di diversi appartamenti ne ha posto le basi per la realizzazione, Ada invece - con un grande lascito testamentario in denaro - ha garantito stabilità finanziaria al progetto.

Giuseppina e Ada, due nomi che racchiudono **l'immensità di due vite: gioie, dolori, entusiasmi, sacrifici, stalli e ripartenze di due esistenze.** Ma non solo. I loro nomi racchiudono molto di più. Perché **la loro Scelta le ha messe in contatto per sempre con altre persone, con altre vite,**

**con altre innumerevoli emozioni.**

Dall'apertura di Spazio LILT, sono state effettuate **14.609 visite dei nèi, 4.725 ecografie, 1.208 visite urologiche, 1.075 colonscopie, 937 visite senologiche, 540 visite ginecologiche e 459 visite otorinolaringoiatriche.** A queste si aggiungono oltre **4.800 accessi agli ambulatori per i corretti stili di vita e oltre 16.900 ai servizi di riabilitazione fisica e psicologica.**

Non è possibile sapere con certezza a quante persone **Giuseppina e Ada hanno salvato la vita,** ma sappiamo che sono tante, tantissime, perchè **il Cancro colpisce ogni anno 377.000 persone solo in Italia e la Prevenzione e la Diagnosi Precoce sono gli unici modi per agire tempestivamente prima dell'evolvere della malattia: è questo il loro messaggio e il loro lascito alla propria terra!**

**Spazio LILT è un luogo nato dalla gente per la gente, dalla vita per la vita.** Un luogo espressione di vita, un luogo che fino a dieci anni fa era poco più di un'idea, ma che ora è reale. **Il sogno di chi cammina con LILT è un mondo senza Cancro;** un mondo in cui il Cancro non abbia possibilità di spegnere neanche una Vita. Sembra un sogno, ma noi ci crediamo, proprio come **Giuseppina e Ada che hanno trasformato parte di quel sogno in realtà.**

**Per maggiori informazioni sui lasciti testamentari:**

scarica la **GUIDA LASCITI** dal sito [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)  
oppure contatta direttamente il **Dott. Francesco Rossetti**  
[f.rossetti@liltbiella.it](mailto:f.rossetti@liltbiella.it) - 0158352113 | centralino: 0158352111

## IL CANCRO, OGGI ► COSA PUOI FARE PER COMBATTERLO



Una morte per cancro su tre è imputabile a cattive abitudini quotidiane

► DONA  
**30,00 €**

per indirizzare una persona in più ad adottare corretti stili di vita



Solo due persone su tre sopravvivono a 5 anni dalla diagnosi

► DONA  
**60,00 €**

per permettere a una persona in più di diagnosticare il cancro il prima possibile, aumentando le sue possibilità di salvarsi



Tre persone guarite su quattro riscontrano problemi psicologici, fisici, sessuali ed economici

► DONA  
**90,00 €**

per aiutare una persona in più a tornare a vivere come prima della malattia

## COME PUOI FARLO ► SCEGLI UN METODO DI DONAZIONE

### ► CONTO CORRENTE POSTALE

con il bollettino allegato o sul Conto Corrente Postale N° 13749130

### ► DONAZIONE ONLINE

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

### ► 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

### ► BONIFICO BANCARIO

**BANCA INTESA SANPAOLO**  
IT33V0306909606100000124255

**BANCA SELLA**  
IT06R0326822300001886529120

**BIVER BANCA**  
IT46B0608522300000053670580

**BANCA UNICREDIT**  
IT35O0200822310000103198655

## QUANDO PUOI FARLO ► IN OGNI MOMENTO E IN QUELLI PIÙ IMPORTANTI

### ► PER FESTEGGIARE UN EVENTO

#### BOMBONIERE SOLIDALI

Pamela Sinigaglia:  
[iniziative@liltbiella.it](mailto:iniziative@liltbiella.it) - 0158352151

### ► CON UN GESTO CHE NON MUORE MAI

#### LASCITO TESTAMENTARIO

F. Rossetti: [f.rossetti@liltbiella.it](mailto:f.rossetti@liltbiella.it) - 0158352113  
M. Antoniotti: [m.antoniotti@liltbiella.it](mailto:m.antoniotti@liltbiella.it) - 0158352115

### ► PER RICORDARE UNA PERSONA CARA

#### STELLE VIRTUALI DI SPAZIO LILT

Pamela Sinigaglia:  
[iniziative@liltbiella.it](mailto:iniziative@liltbiella.it) - 0158352151

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella, 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.



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI BIELLA - ONLUS

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



*il tua*  
**5x1000**  
CONTRO IL CANCRO

*con una firma*

nella tua dichiarazione dei redditi  
garantisci la continuità e la  
qualità dei servizi di prevenzione  
oncologica offerti a Spazio LILT.

**SCOPRI DI PIÙ**

inquadra il QR code  
con il tuo smartphone  
oppure collegati al sito  
**5xmille.liltbiella.it**



Dott. Giuliano Scrivano  
Chinesiologo di Spazio LILT

*firma per lilt biella*  
**C.F. 90033250029**

LILT Associazione Provinciale di Biella  
Via Ivrea 22, 13900 Biella  
0158352111 | info@liltbiella.it

**www.liltbiella.it**