

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 44 - 2° 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 Verceill - Public. semestrale gratuita. In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente previo pagamento resi.

PIGIAMA RUN 2022

A Biella una prima edizione da record

05



NATALE LILT BIELLA

Il dolce "simbolo" del Natale sostiene la prevenzione

09



Associazione Provinciale di Biella - Onlus



LILT. 100 ANNI
DI PREVENZIONE

INSIEME, IL NATALE È PIÙ BELLO

sommario

03

EDITORIALE DEL PRESIDENTE

Grazie Presidente!

05

PIGIAMA RUN 2022

A Biella una prima edizione da record

06

CAMPAGNA NASTRO ROSA

Il mese di ottobre è sempre più rosa

07

PROGETTO PREVENZIONE UOMO

Novembre dedicato alla prevenzione dei tumori maschili

08

VOLTI ALLA PREVENZIONE

La LILT è fatta da persone, per altre persone

09

NATALE 2022

Il panettone. Il dolce "simbolo" del Natale
Panettone LILT Biella
La parola allo Chef

13

VOLONTARI LILT E HOSPICE

Una risorsa fondamentale

14

LA NUOVA AUTO LILT

Quattro ruote e sostegno della prevenzione

15

TENDENZA MATRIMONIO 2023

Sempre più "green" e solidale

16

I CORRETTI STILI DI VITA

Uno strumento indispensabile per la lotta contro i tumori

18

BONPRIX IN ROSA

Il Progetto Prevenzione Donna per la lotta ai tumori al femminile

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, Francesco Rossetti, Pamela Sinigaglia, Mauro Valentini.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

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



Grazie Presidente!

Il 27 ottobre se ne è andato il nostro Presidente, il Dott. Mauro Valentini.

Se ne è andato con le luci di Spazio LILT ancora accese.

Se ne è andato dopo aver visto per l'ultima volta, a fine settembre, la sua LILT affollata da tantissima gente.

Un uomo a cui Biella deve molto.

Dall'eccezionale attività professionale come chirurgo, alla visione di una sanità poggiata sulla prevenzione e sul benessere della persona più che sulla cura della malattia, il Presidente Valentini ha sempre considerato l'eccellenza un punto a cui tendere e da cui ripartire. "Ogni punto di arrivo è un nuovo punto di partenza" amava ripetere, confermando l'ottimismo della volontà con cui guardava al futuro, e il pessimismo della ragione con cui analizzava il presente.

Un atteggiamento e un pensiero raffinato, prudente ma aperto ai cambiamenti, che gli ha permesso di immaginare e realizzare grandi progetti per il bene della comunità.

Dalla costituzione di LILT Biella per far della prevenzione il principale mezzo di lotta contro il cancro, all'aver portato con LILT le cure palliative domiciliari nel biellese; dalla creazione, avvio e gestione dell'Hospice, alla costruzione di Spazio LILT, anticipando di un decennio il ruolo che il terzo settore avrebbe potuto assumere nel garantire a tutti il diritto alla salute, sono molti i motivi per cui ringraziarlo.

Si definiva un biellese d'adozione, ma forse, a guardare bene, è stato lui ad averci preso per mano e indicato la strada da seguire; proprio come potrebbe fare un amico, un genitore, o un mentore; proprio come lo abbiamo conosciuto.

Il Dott. Valentini aveva contribuito come sempre alla realizzazione di questo numero di Passaparola curandone personalmente l'editoriale. Per questo abbiamo deciso di proseguire con l'ultima edizione e la spedizione della rivista così come era stato previsto.

Queste le parole che, come sempre in questo periodo, affidava a questo spazio per fare un bilancio dell'anno che va concludendosi.

Grazie Dott. Valentini,
sarà un onore poter continuare la sua opera.

Carissimi tutti,

siamo giunti al termine del ventisettesimo anno di vita della nostra Associazione Provinciale, un anno in cui, oltre ai tradizionali eventi nazionali, ce ne sono stati due molto significativi: il primo istituzionale e straordinario e il secondo molto partecipato.

A febbraio abbiamo celebrato il Centenario della fondazione della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori alla presenza del nostro Presidente Nazionale, il Prof. Francesco Schittulli, ospitando la mostra itinerante "Nel futuro da 100 anni" che celebrava i momenti e i traguardi più significativi della storia della LILT.

Il 30 settembre abbiamo organizzato anche a Biella la manifestazione Pigiama Run, una corsa non competitiva, a cui quest'anno hanno aderito ben 18 Associazioni Provinciali LILT. Per Biella, che partecipava per la prima volta, è stato un grande successo che ha contato più di 700 iscritti!

La Pigiama Run nasce con l'obiettivo di fare rete per sensibilizzare sui tumori pediatrici, dando vita a una manifestazione che unisce sport e solidarietà. Due, infatti, sono state le parole chiave dell'evento: lo sport come strumento di prevenzione del tumore e il pigiama come simbolo di vicinanza ai bambini in terapia oncologica.

La raccolta fondi proveniente dalle iscrizioni alla Pigiama Run ha finanziato in tutta Italia iniziative e progetti a favore dei bambini malati di tumore e dei loro familiari.

Un anno fa in questo periodo, reduci dalla pandemia, auguravo a tutti voi che il 2022 potesse essere migliore di quello che stava per concludersi: purtroppo non immaginavo che la situazione si sarebbe ulteriormente aggravata con la guerra tra Russia e Ucraina, che, oltre all'ingente perdita di vite umane, ha provocato un danno economico difficilmente riparabile.

E non dobbiamo dimenticare che negli ultimi due anni sono state molte di più le morti per cancro di quelle dovute al Covid-19.

Per questo motivo chiediamo ai nostri sostenitori e a tutti i Biellesi di continuare di aiutarci nella lotta contro i tumori, come hanno fatto durante la pandemia, perchè in questo modo abbiamo dimostrato come il terzo settore abbia sopperito in parte alle difficoltà del sistema pubblico.

Il nostro impegno è quello di mantenere i nostri servizi al livello dello scorso anno, ma per raggiungere questo risultato, che sarebbe un grande successo, è indispensabile il vostro aiuto. L'aiuto che ci avete dimostrato nei ventisette anni di vita della nostra Associazione e che ci ha permesso di arrivare a questo livello.

Il pessimismo della ragione che ha improntato queste mie considerazioni, dovrà essere convertito nell'ottimismo della volontà per raggiungere l'obiettivo che ci siamo posti.

Buon Natale e un Felice Anno di rinascita a tutti voi.

DOTT. MAURO VALENTINI

Presidente di LILT Biella

Cosa siamo, dunque?

Nei giorni successivi alla scomparsa del nostro caro Mauro, drammatici ed emotivamente terribili, ci siamo chiesti che cosa siamo veramente.

Noi non siamo un battito, non siamo un respiro, perchè i battiti e i respiri non sono per sempre; sono la prova tangibile che esistiamo, ma sono il preludio al silenzio che prima o poi arriva, inesorabile e senza pietà.

Cosa siamo, dunque?

Siamo gli abbracci spontanei e le carezze gentili, siamo i sorrisi regalati e il conforto generoso, siamo le parole dette e quelle taciute, siamo le lacrime sincere e quelle soffocate. Ma soprattutto siamo le azioni che compiamo, le opere che realizziamo ed i nostri traguardi.

Il vuoto materiale che ha lasciato Mauro è sicuramente qualcosa che fa male a tutti noi, nel cuore e nel fisico, ma non possiamo permettere che tutto questo appanni la nostra vista e la nostra ragione; sbaglieremmo a pensare che non ci sia più, che non lo rivedremo più. Certo, è innegabile: non potremo più ridere assieme, accarezzati da una ironia simile alla brezza del mare che tanto amava, e non potremo più condividere il tempo e le parole, quei momenti di reciproco arricchimento, ma potremo continuare a vederlo in tutto quello che ci ha lasciato.

Lo rivedremo nei pazienti guariti, che hanno riposto in lui la speranza di poter vivere meglio o addirittura vivere ancora, nelle tante iniziative che ha fortemente voluto e hanno portato ad un risultato concreto e tangibile; potremo vedere il suo sorriso intelligente, il suo modo di fare misurato, garbato e umano, nelle persone che cercano un pò di sollievo nell'Hospice di Biella, ed in tutti coloro che varcano quotidianamente la soglia di Spazio LILT: utenti, personale, medici, amministrazione.

E lo rivedremo nei progetti futuri, quelli che ha immaginato con la sua lungimiranza.

Non possiamo che ringraziare tutti coloro che gli hanno reso omaggio per l'ultima volta, recandosi a Spazio LILT; non avremmo potuto pensare ad un luogo diverso da quello, la sua seconda casa, la sua seconda famiglia.

E anche se un pò di tempo tutto questo mondo lo ha tolto a noi, non possiamo che esserne comunque felici, perchè è stato tempo speso per la salute ed il benessere del prossimo, della comunità biellese e non solo, e questo non può che renderci orgogliosi.

C'è un tempo giusto e doveroso per il dolore e un tempo per agire; Mauro era un uomo pratico e schietto, non avrebbe mai voluto che ci adagiassimo sul rimpianto. Credeteci, vorrebbe che andassimo avanti convinti e fiduciosi. E se vogliamo davvero pensarla come lui, diamo un senso al nostro agire, al tempo che trascorriamo su questa terra.

Ciao Mauro, ciao Papà, ciao Presidente, sarai sempre con noi!

I famigliari del Dott. Mauro Valentini

Pigiama Run 2022

A BIELLA UNA PRIMA EDIZIONE DA RECORD

a cura di Redazione Passaparola

Venerdì 30 settembre 18 piazze italiane si sono riempite di pigiama per la quarta edizione della Pigiama Run della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

Dal 2019, nel mese della Campagna Gold Ribbon dedicata alla sensibilizzazione sui tumori pediatrici, LILT Milano Monza Brianza organizza una corsa che unisce sport e solidarietà. Due, infatti, sono le parole chiave dell'evento: lo sport come strumento di prevenzione del tumore e il pigiama come simbolo di vicinanza ai bambini in terapia oncologica.

Il ricavato dell'evento serve infatti a sostenere progetti e servizi concreti a favore dei bambini malati di tumore e delle loro famiglie grazie alla rete LILT.

E quest'anno la Pigiama Run è arrivata per la prima volta anche a Biella registrando una grandissima partecipazione con oltre 700 iscrizioni: adulti e bambini, famiglie, associazioni sportive, corridori professionisti e non, hanno testimoniato la propria vicinanza ai piccoli pazienti ricoverati nei reparti oncologici italiani.

Anche a livello nazionale il risultato della Pigiama Run è stato senza precedenti con 8.855 iscrizioni e più di 128.000 euro raccolti.



Il gruppo dei pigiama biellesi ha corso e camminato per un tratto di circa di circa 5 km attraverso le vie principali e il centro della città in un percorso che iniziava e si concludeva a Spazio LILT, sede dell'Associazione.

Proprio in via Ivrea 22 a partire dalle 17:30 è stato aperto il Village che ha accolto tutti i partecipanti grazie agli sponsor dell'iniziativa: RadioCity4You ha trasmesso in diretta sulle proprie frequenze tutta la manifestazione e intrattenuto

i "runners" con musica e animazione; ReteBiellaTV ha raccolto le testimonianze dei partecipanti; Decathlon Biella, NaturalBoom e Mombarun presenti con i loro stand e Maio Group ha offerto una box aperitivo compresa nel pacco gara della manifestazione.

Altre realtà del territorio, oltre agli sponsor nazionali, hanno permesso di realizzare l'appuntamento biellese: il Comune di Biella che ha concesso il patrocinio alla manifestazione, Techna Italia, Biella Legno, Lawer, Tintoria Finissaggio 2000, Conad, Feltyde, FM Plus e il Centro Commerciale "Gli Orsi" che ha messo a disposizione di LILT Biella uno spazio per la distribuzione dei pacchi gara prima dell'evento. Un supporto fondamentale nella gestione dei partecipanti lungo il percorso è arrivato anche dalla Croce Rossa, dai volontari della Protezione Civile, dalla Pro Loco di Biella e da altri giovani che si sono resi disponibili.

Presenti al via della Pigiama Run anche l'Assessore Regionale Chiara Caucino, il Sindaco di Biella Claudio Corradino con l'Assessore Barbara Greggio, il Capitano Davide Lazzaro, Comandante dei Carabinieri di Biella e il Prof. Paolo Manzoni, Primario Divisione Universitaria di Pediatria dell'Ospedale di Biella.



Proprio il reparto pediatrico diretto dal Prof. Manzoni beneficerà del ricavato proveniente dalla raccolta fondi della Pigiama Run di Biella: LILT Biella ha deciso infatti di finanziare corsi di formazione professionale sulla gestione degli accessi venosi centrali in bambini oncologici rivolti al personale sanitario afferente alla Divisione Universitaria di Pediatria dell'Ospedale di Biella. Ancora una volta i Biellesi hanno dimostrato la loro grande generosità e la loro attenzione per temi importanti come la salute e la prevenzione.

Un'esperienza che sicuramente sarà ripetuta anche il prossimo anno e che si spera possa diventare un appuntamento fisso per la nostra città.

Campagna Nastro Rosa

IL MESE DI OTTOBRE È SEMPRE PIÙ ROSA.

a cura di Redazione Passaparola



Come da tradizione, per tutto il mese ottobre si è svolta la **Campagna Nastro Rosa “LILT for Women”, l’iniziativa LILT di sensibilizzazione verso la prevenzione del carcinoma mammario.** Testimonial della campagna nazionale 2022 è stata **Francesca Fialdini**, conduttrice televisiva e radiofonica da sempre attenta alle tematiche sociali e in particolare al benessere psicofisico delle donne.

“Con circa 60.000 nuovi casi stimati per il 2022 il cancro al seno è il big killer numero uno, rappresentando quasi il 30% di tutte le neoplasie. Trenta anni fa la metà delle donne con un tumore al seno operato moriva. Oggi la sopravvivenza a 10 anni si attesta all’80% circa.” Sono state queste le parole scelte dal Prof. Francesco Schittulli, senologo-chirurgo oncologo e Presidente della LILT, per presentare la campagna.

Nonostante gli importanti risultati raggiunti grazie alla diagnosi precoce e alla ricerca, è fondamentale per LILT **continuare a promuovere la cultura della prevenzione come metodo di vita.**

“Lo scenario complessivo che oggi dobbiamo affrontare e superare – aggiunge il Prof. Schittulli – è purtroppo ancora rappresentato da alcune problematiche, amplificatesi con lo stato emergenziale socio-sanitario determinato dal COVID-19.”

Per questo motivo non è possibile abbassare la guardia ma occorre focalizzarsi ad esempio sulla **promozione della diagnosi verso le donne più giovani, abbassando l’età dello screening a 40 anni (e con cadenza annuale), e coinvolgere in modo diretto e attivo il mondo della scuola.**

In occasione del mese rosa la Sede Centrale e le Associazioni Provinciali LILT hanno promosso **visite senologiche gratuite negli ambulatori attivi su tutto il territorio nazionale e distribuito materiale informativo.**

Anche LILT Biella ha aderito mettendo a disposizione i propri ambulatori e i propri professionisti e **con il sostegno di bonprix italia ha attivato per tutto il mese di ottobre il “Progetto Prevenzione Donna”** (v. anche articolo a pag.18).

A supporto e potenziamento di quella nazionale, LILT Biella ha poi ideato la **campagna territoriale “Think Pink!”**: in un

momento in cui la figura femminile è protagonista di un vero cambiamento culturale, l’obiettivo dell’iniziativa è stato quello di **invitare tutte le donne a “volersi bene” attraverso momenti di cura e di attenzione verso sè stesse**, per raggiungere un benessere psicofisico che produce effetti positivi nella vita di tutti i giorni e nelle relazioni con gli altri. **E la prevenzione è il più importante tra tutti i momenti che ogni donna sceglie di dedicare a sè stessa!**

Durante tutto il mese sono stati quindi organizzati a Spazio LILT alcuni **incontri rivolti alle donne su diverse tematiche come salute, benessere e bellezza** grazie alla collaborazione con la **Dott.ssa Cinzia De Candia** - Medico Chirurgo Responsabile dell’Amb. Senologico di Spazio LILT, **Marzia Careddu** - Make-up Artist e Consulente di Immagine, **Chiara Moranino** dello Studio Sinergie di Movimento by Maria Teresa Barbieri e la giornalista e scrittrice **Luisa Benedetti.**

Anche **Maio Group**, sempre vicino alle iniziative di LILT, ha contribuito alla Campagna nastro Rosa “LILT for Women” con il **“Menù Rosa” del Ristorante “La Bettola” di Carisio** di cui parte del ricavato è stato devoluto per il sostegno delle attività di prevenzione al femminile di Spazio LILT.

Un supporto fondamentale come sempre anche dalle farmacie e dai medici di medicina generale biellesi, partners di tutte le iniziative di promozione della salute e della prevenzione al femminile e al maschile nel mese di novembre con il Progetto Prevenzione Uomo.

La richiesta rivolta ai Comuni di illuminare di rosa i monumenti quest’anno è stata invece sospesa a causa degli aumenti previsti per i costi dell’energia che coinvolgeranno famiglie, aziende pubbliche e private. Al suo posto è stato proposto ai Sindaci del territorio che non avevano aderito nel 2021, di **installare nel proprio comune una panchina rosa, colore della lotta contro il tumore al seno, come simbolo di vicinanza e sostegno a tutte le donne colpite dalla malattia e monito sull’importanza della prevenzione.**



Progetto Prevenzione Uomo

NOVEMBRE DEDICATO ALLA PREVENZIONE DEI TUMORI MASCHILI

a cura di Pamela Sinigaglia

Conclusa la Campagna Nastro Rosa di ottobre, si è aperto il mese di novembre tutto dedicato alla prevenzione dei tumori maschili.

Anche quest'anno è stata infatti promossa l'iniziativa "Percorso Azzurro - LILT for Men" che nella settimana dal 23 al 30 novembre ha visto impegnata la LILT Nazionale nella sensibilizzazione dedicata esclusivamente ai tumori della sfera genitale maschile.

LILT Biella, per diffondere l'importanza della prevenzione primaria e la consapevolezza riguardo a quella secondaria, già dall'inizio di novembre ha avviato il "Progetto Prevenzione Uomo" proponendo visite specialistiche per

la diagnosi precoce del tumore della prostata e ampliando l'indagine, durante la stessa visita, anche ai tumori genitali (pene e testicolo).

I dati epidemiologici registrano che ogni anno circa il 55% dei tumori maligni vengono diagnosticati agli uomini (rispetto al 45% diagnosticato alle donne).

Il carcinoma prostatico è divenuto, nell'ultimo decennio, il tumore più frequente nella popolazione maschile dei paesi occidentali.

Alla base di questo fenomeno c'è la maggiore probabilità di individuare tale malattia attraverso la diagnosi precoce grazie ad esami come il dosaggio del PSA, l'esame digitorettale, RMN della prostata, eventualmente seguiti da una biopsia sotto guida ecografica.

Ma anche l'atteggiamento psicologico nei confronti della malattia sta cambiando permettendo fondamentali passi avanti: grazie ad una maggiore consapevolezza e ad una costante informazione, si sta sviluppando, sempre più anche nella popolazione maschile, la cultura della prevenzione e della diagnosi precoce.

È bene infatti ricordare che a fronte di 7.200 decessi stimati nel 2021, la sopravvivenza oggi si attesta sul 94% con circa 564.000 uomini viventi in Italia dopo una diagnosi di tumore alla prostata e che attraverso semplici comportamenti e periodici controlli si può battere sul tempo la malattia!

Si ricorda che presso l'Ambulatorio Urologico di Spazio LILT è sempre possibile effettuare visite di prevenzione del tumore della prostata con eventuale ecografia e dosaggio del PSA.

La visita è indicata particolarmente per tutti gli uomini di età superiore ai 50 anni oppure ai 40 anni se con familiarità: per maggiori informazioni, visitare il sito www.liltbiella.it oppure telefonare al numero 0158352111.



#CAMBIANASTRO
SALVA UNA VITA!

Volti alla prevenzione

LA LILT È FATTA DA PERSONE, PER ALTRE PERSONE

a cura di Francesco Rossetti

La maggior parte delle persone che viene a Spazio LILT per una visita di diagnosi precoce, effettua **una sola visita all'anno**. È quindi difficile far percepire in un solo passaggio lo spirito che si cela dietro l'Associazione e che spinge centinaia di persone a impegnarsi per promuovere la prevenzione e sconfiggere il cancro.

Con l'iniziativa **Volti alla Prevenzione** l'intento è proprio questo: "bucare" Spazio LILT e mostrarne il cuore, la gente! **114 persone, 114 volti, che hanno rivolto il proprio sguardo alla prevenzione**. Pazienti, volontari, donatori, amministratori, collaboratori, sanitari e impiegati LILT che spinti da ragioni diverse **hanno fatto della prevenzione una priorità, e vogliono darne l'esempio**.

I ritratti in bianco e nero eseguiti dal fotografo Stefano



VOLTI ALLA
PREVENZIONE

Ceretti, ideatore e autore del progetto #VOLTISTAMPATI, e stampati da Tintoria Finissaggio 2000, colgono la personalità e le emozioni di ogni protagonista: la gentilezza, l'entusiasmo, la determinazione, lo stupore, la disponibilità, la professionalità, la gratitudine. Sono le storie di ognuno di loro a parlarci dai loro occhi.

Sette strisce di tessuto

a ricoprire 9 metri di altezza e 9 metri di larghezza della struttura di Spazio LILT e a ricordarci - a cavallo tra il vecchio e il nuovo anno - quanto la prevenzione sia fondamentale. Sono tanti coloro che hanno agito concretamente contro il cancro in questi 27 anni e anche se non è stato possibile ritrarle tutte, questo progetto vuole essere un **ringraziamento per il loro impegno**: *Volti alla Prevenzione* intende mostrare che la LILT è fatta di **persone che operano verso uno scopo comune e per sensibilizzare chi ancora non ha scoperto il valore della prevenzione**. Persone per altre persone!

Il progetto "Volti alla Prevenzione" è stato realizzato grazie a:

STEFANO CERETTI
FOTOGRAFO PROFESSIONISTA dal 1992



Si ringraziano inoltre:
Teloni Francesa e Tappezzeria Caneparo

Il panettone

IL DOLCE “SIMBOLO” DEL NATALE

di Luisa Benedetti

Probabilmente è stato sin dall'inizio il “Pan de Ton”, ovvero il **pane dei signori**, un dolce di lusso con ingredienti ricercati come burro, uova, zucchero, uvetta e frutta candita. Oggi invece tutti possono permettersi un panettone di tipo industriale, dati i costi molto bassi. E **non c'è Natale senza il più classico dei dolci**. Ma vediamo com'è nata questa tradizione così squisitamente italiana.

Di sicuro c'è che l'**antica ricetta risale al 1470**, e proviene dal precettore degli Sforza, nella zona del milanese, dove vige la tradizione “del ciocco”: alla vigilia di Natale tutti potevano degustare una fetta di **pane di frumento** (assai pregiato per quell'epoca), **arricchito dagli ingredienti caratteristici del panettone**, compresa l'acqua di rose, grazie alla generosità dei nobili. Documenti dell'antica ricetta arrivano anche da Pavia e da Ferrara, dove **nel 1549 un cuoco elenca gli ingredienti e spiega che il dolce deve avere forma tonda e deve ben lievitare**. Intanto si fa strada il nome “panaton”, grande pane, oppure, come spiegano alcuni esperti di cucina, voluminoso panetto di lievito o di burro. Comunque sia, **sono molte le leggende attorno al dolce che fa subito festa con il suo profumo e la sua forma**: come quella dell'aiuto **cuoco Toni** che, avendo bruciato il dolce nel forno ne inventò un altro con gli ingredienti che trovò in dispensa, tra cui proprio il lievito; oppure **suor Ughetta** che, per le sue consorelle povere, mise insieme gli ingredienti che aveva e sul dolce incise una croce aumentando così le offerte



dei milanesi che accorrevano al convento per degustarlo. Già a **metà dell'Ottocento**, però, il panettone è il **dolce più gradito da spedire agli amici come pensiero natalizio** o come ringraziamento, mentre **nel Novecento arrivano le prime correzioni**: più burro (e solo chiarificato), mentre lievito madre e uno stampo verticale ne determinano la forma più alta.

Che sia squisito, **soprattutto se artigianale e quindi con ingredienti di ottima qualità**, non c'è dubbio. Qualche perplessità può sopraggiungere per il fatto che sia comunque un dolce calorico e quindi non adatto ad una alimentazione dietetica, anche perchè come tutti i carboidrati a base di lievito tende a farci sentire gonfi. Quanto mangiarne, quindi? **Una bella fetta di panettone (100 grammi) fornisce al nostro organismo da 300 a 360 calorie**. E quindi possiamo permettercela solo al termine di qualche pasto nel corso delle feste. **L'importante, infatti, sarebbe evitare la quotidianità**, oppure dovremo ridurre la fetta a 50 grammi così da arrivare solo a 100 calorie.

Per essere tale, il panettone deve rispettare la ricetta e contenere almeno il 16% di burro e il 20% di frutta candita e uvetta.

Un'alternativa più sana che rispecchi un moderno regime alimentare potrebbe essere quella con l'olio di oliva al posto del burro, ricetta sperimentata da un numero sempre più alto di chef. Ma non dovremmo chiamarlo panettone...



PER UN NATALE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE, SCEGLI I REGALI DI LILT BIELLA

NOVITÀ 2022

PANETTONE LILT BIELLA

La tradizione natalizia sostiene la prevenzione!

Partendo dalle tradizioni più lontane, quella del panettone unita alla collaborazione con la storica azienda Biscottificio Cervo, nasce per questo Natale la proposta di LILT Biella legata ad una ricetta classica, al gusto e alla qualità.



PANETTONE 100 GR

Confezionato in sacchetto rosso con nastro in raso LILT Biella.

Importo donazione:
3,50 €

PANETTONE 750 GR

Confezionato con carta oro, fiocco ed etichetta.

Importo donazione:
18,00 €

Prodotti disponibili fino a esaurimento delle scorte.

È possibile richiedere il Panettone LILT Biella:

- a Spazio LILT, in via Ivrea 22 a Biella;
- tramite il sito www.liltbiella.it;
- telefonando al numero 015.8352151;
- compilando il modulo d'ordine nella prossima pagina.

scopri tutte le altre proposte su www.liltbiella.it ❄️



MODULO D'ORDINE

Compilare ed inviare via mail all'indirizzo iniziative@liltbiella.it

NOME COGNOME

INDIRIZZO CAP..... CITTÀ PROV.

N° TEL EMAIL

DATA DI RITIRO C/O SPAZIO LILT:

FIRMA DEL RICHIEDENTE

Con la presente ordino i seguenti articoli:

ARTICOLO	DESCRIZIONE / QUANTITÀ	DONAZIONE UNITARIA	DONAZIONE TOTALE
SET 6 BIGLIETTI AUGURI	n° _____	6,00 €	
PANETTONE LILT BIELLA	<input type="checkbox"/> Panettone 100 gr n° _____	3,50 €	
	<input type="checkbox"/> Panettone 750 gr n° _____	18,00 €	
PENNA LILT BIELLA	n° _____	5,00 €	
POST-IT ROSA	n° _____	4,00 €	
POST-IT AZZURRO	n° _____	4,00 €	
PENNA + POST-IT	Colore: _____ n° _____	9,00 €	
BORRACCIA 750 ml	n° _____	10,00 €	
MATITA SPROUT	n° _____	5,00 €	

La donazione sarà effettuata attraverso:

- in contanti o mediante POS, al momento del ritiro presso la sede di LILT Biella, in via Ivrea 22 a Biella
- tramite Bonifico Bancario c/o Banca Sella IBAN: IT06R0326822300001886529120
- tramite Bonifico Bancario c/o Unicredit IBAN: IT3500200822310000103198655
- con Versamento su c/c Postale: 13749130

Intestare la donazione a: **LILT Associazione Provinciale di Biella e indicare nella causale "Regali Natalizi"**.

Nel caso si scelga di effettuare la donazione tramite bonifico o c/c postale, portare una copia della contabile di versamento al momento del ritiro.

N.B.: Ogni donazione, eccetto quella effettuata in contanti, è detraibile. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento.

PER INFORMAZIONI: Pamela Sinigaglia 015 8352151 - iniziative@liltbiella.it | www.donazioni.liltbiella.it

LA PAROLA ALLO CHEF

MANGIARE SANO E CON GUSTO

Filetto di sogliola in crosta con hummus di melanzana e brodo ristretto di provola

Ingredienti per 6-8 persone:

HUMMS DI MELANZANA

- 800 gr di melanzane
- 50 gr di tahina
- 20 gr di olio di semi di girasole
- Q.B. di menta secca
- Q.B. di succo di limone
- Sale
- Pepe bianco

CROSTA DI PANE

- Pangrattato
- Sale
- Origano
- Menta
- Pomodoro secco
- Sale
- Pepe
- Olio EVO

SOGLIOLA

- N°24 Filetti di sogliola
- 1 lt di latte
- 100 gr di sale
- 5 gr di succo di limone

BRODO RISTRETTO DI PROVOLA

- 150 gr di provola
- 150 gr di latte
- 20 gr di amido di mais

Procedimento:

Iniziamo preparando l'hummus di melanzana. Cuocio le melanzane in forno per 30 minuti a 250°. Una volta terminata la cottura estraggo le melanzane, divido la polpa dai semi e dalla

buccia, metto la polpa in un tegame e faccio asciugare a fuoco lento. Una volta asciugata, frullo con tutti gli altri ingredienti, setaccio e riservo in una ciotola coperta con la pellicola in frigorifero.

Preparo la crosta di pane: scaldare l'olio evo, aggiungere il pane grattugiato, lasciar dorare e togliere dal fuoco. Mettere in un contenitore e unire tutti gli ingredienti, mescolare bene con le mani per eliminare i grumi, regolare di sale e pepe.

Per il brodo di provola unisco tutti gli ingredienti, metto in un tegame e cuocio a bagnomaria come una fonduta.

Nel frattempo, metto a marinare i miei filetti di sogliola in una soluzione di acqua, sale e limone per 10 minuti circa. Dopodiché estraggo i filetti dalla marina, asciugo con carta da cucina e cuocio a vapore per circa 5/6 minuti (dipende dalla pezzatura del pesce).

Impiatto adagiando i filetti di sogliola nel piatto. Spolvero con la crosta di pane. Aggiungo l'hummus di melanzana, guarnisco con foglioline di insalatina riccia e salso con il brodo di provola, qualche goccia d'olio evo.



CHEF LUCA SEVESO
Maio Restaurant
La Rinascente Milano



Volontari LILT e Hospice

UNA RISORSA FONDAMENTALE

a cura di Pamela Sinigaglia

“Volontario è la persona che, adempiuti i doveri di ogni cittadino, mette a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per gli altri, per la comunità di appartenenza o per l'umanità intera. Egli opera in modo libero e gratuito promuovendo risposte creative ed efficaci ai bisogni dei destinatari della propria azione o contribuendo alla realizzazione dei beni comuni.”

È questo il 1° punto della **Carta dei Valori del Volontariato**, un documento prodotto dal lavoro di numerose organizzazioni, coadiuvate da esperti e studiosi, che descrive l'identità e le finalità comuni del volontariato in Italia.

Anche a Spazio LILT e presso l'Hospice di Biella c'è un gruppo di persone che, mosse da una forte motivazione, donano parte del loro tempo per svolgere mansioni di supporto alle attività e alle iniziative in programma.

I VOLONTARI DI SPAZIO LILT

I volontari LILT partecipano a **un corso introduttivo durante il quale vengono spiegati la mission, la vision e il funzionamento dell'associazione**: l'inquadramento di LILT Biella nel mondo del terzo settore, i servizi ambulatoriali di Spazio LILT, le attività di sensibilizzazione alla prevenzione e la relativa calendarizzazione.

Credere nella mission di LILT Biella è un requisito fondamentale per contribuire a promuovere i servizi che LILT Biella offre e le iniziative che organizza.

I volontari di Spazio LILT **supportano l'Associazione nello svolgimento di alcune attività** come aiutare nelle commissioni settimanali, presenziare presso gli stand informativi e di raccolta fondi in occasione di manifestazioni sul territorio oppure di eventi organizzati direttamente da LILT Biella, confezionare i gadget e le bomboniere solidali, supportare le attività di ufficio e **sensibilizzare sull'importanza della prevenzione e promuovere le iniziative organizzate**, sia tra i propri conoscenti che a Spazio LILT.

Partecipano inoltre ad **incontri periodici di aggiornamento e confronto** sulle attività svolte e su quelle in calendario.

I VOLONTARI PRESSO L'HOSPICE DI BIELLA

Il compito del volontario che presta servizio in Hospice è quello di **accompagnare il malato in una fase molto delicata della vita tutelandone la dignità e rispondendo al bisogno di relazione e di ascolto**.

Il volontario affianca il paziente nel percorso della malattia e lo sostiene con **interventi, sempre coordinati e integrati con l'equipe curante**, finalizzati ad alleviare la sofferenza esistenziale, psicologica e sociale sviluppando un'efficace relazione di aiuto con il malato stesso e con la sua famiglia.

Proprio per tutti questi aspetti, il volontario è una **risorsa preziosa all'interno del sistema delle Cure Palliative**.

Il percorso per diventare volontario in Hospice inizia con una **prima selezione seguita dalla fase di formazione** che, attraverso una serie di incontri, porta ad acquisire competenze specifiche.

Il 2022 ha visto l'inserimento di **nuovi volontari a Spazio LILT** e, nel mese di ottobre, l'avvio di **un nuovo corso per il volontariato in Hospice**.

Tutti i volontari sono di fatto una componente fondamentale della struttura che sostiene la mission di LILT Biella poichè, **senza di loro, molte attività non sarebbero concretamente realizzabili**.

A loro va un grande **GRAZIE per la vicinanza, l'impegno e la dedizione che dimostrano** con la consapevolezza di quanto il loro operato sia importante nella lotta contro i tumori.



La nuova auto LILT

QUATTRO RUOTE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE

a cura di Francesco Rossetti



Arrivano di buon mattino i nostri volontari, difficilmente accettano il caffè e si mettono **subito a disposizione**.

Pamela lascia i ringraziamenti da portare in posta, un po' di locandine da consegnare in bar, negozi e farmacie per il Progetto Prevenzione Uomo (pag.7) e alcuni acquisti per le bomboniere (pagina a fianco) dei prossimi sposi Luca e Anna. Facciamo quattro chiacchiere e ci salutiamo. Magari ci si vede dopo.

Scendono con passo svelto e parlano con Daniela: ci sono gli istologici e i PAP Test da portare ad analizzare e verso mezzogiorno anche i PSA.

Caricano tutto e partono per la prima commissione. Incomincia così **la mattinata a bordo dell'auto LILT**.

Adatta alle brevi distanze per commissioni ravvicinate, la nuova auto LILT è dotata di un ampio bagagliaio per il carico di materiale da portare alle manifestazioni di raccolta fondi e alle iniziative di sensibilizzazione, ed è dotata di una linea elegante per l'utilizzo in situazioni di rappresentanza.

E' stata acquistata con il fondamentale contributo della **Fondazione Cassa di Risparmio di Biella** e di **bonprix** e con un importante sconto concesso da **Auto Var Bivar** che per diversi anni ha fornito un'auto a LILT in comodato d'uso gratuito.

Un'auto versatile, pronta alle richieste della giornata per dare il proprio contributo alla lotta ai tumori. Proprio come i nostri volontari.



Tendenza matrimonio 2023

SEMPRE PIU' GREEN E SOLIDALE

a cura di Pamela Sinigaglia

Siete una coppia di futuri sposi oppure avete in programma una proposta di matrimonio da mettere sotto l'albero di Natale?!

Ecco le **tendenze e le novità 2023** per un matrimonio intimo, romantico, ma sempre più green e a contatto con la natura:

- 1. abiti da sposa** con decorazioni floreali in 3D, swarovski, perline e scollature a V;
- 2. location** in ampi spazi verdi, ricchi di dettagli naturalistici, come agriturismi, tenute, giardini;
- 3. legno, paglia, juta e fiori di campo** come protagonisti degli allestimenti, per creare scenari campestri e molto chic;
- 4. menu** attenti alla stagionalità, ai prodotti a km 0, e di poche portate: si vuole mangiare bene, senza però restare a tavola per ore!
- 5. must have per i colori** continuano a essere le tonalità pastello, dai verdi ai beige, dal nude ai rosa, nelle loro tonalità, a cui poter poi abbinare colori più intensi;
- 6. anche per la torta** i motivi floreali fanno tendenza e perché no, la torta si scompone in tante piccole monoporzioni.

E le bomboniere?!

Anche per il 2023 **acquisiscono più valore se sono solidali!** Le bomboniere sono doni che rappresentano la coppia e le bomboniere solidali sono un'ottima opportunità per **condividere con gli invitati un gesto di generosità.**

Le bomboniere di LILT Biella sono **confezionate dalle nostre volontarie**, sono **personalizzabili nei colori e nei vari accessori**, e sono **accompagnate da una piccola pergamena arrotolata** in cui viene espresso il proprio personale messaggio di solidarietà.

Scegliere le bomboniere solidali di LILT Biella significa **sostenere la prevenzione come arma efficace nella lotta contro i tumori**, e coinvolgere i propri parenti e amici in una mission di valore per ricordare e festeggiare, insieme, una giornata di emozioni uniche.



Alessandro P.

Data nozze: 23/09/2022

★★★★★ 5.0



Bomboniere favolose!

Abbiamo scelto queste bomboniere per poter cogliere l'occasione di regalare qualcosa di diverso e di più profondo con la consapevolezza e la speranza di dare una mano. Bomboniere bellissime e molto fini. Personale gentilissimo e molto disponibile. Consigliatissimo!

Inviata il 25/09/2022

Questa è la recensione su *Matrimonio.com* di due giovani sposi che quest'anno hanno scelto le bomboniere solidali di LILT Biella.

Richiedi maggiori informazioni sulle bomboniere solidali per Matrimonio, Battesimo, Comunione, Cresima, Anniversario o Laurea!



MARINA ANTONIOTTI

015.8352115

m.antonioti@liltbiella.it.



I corretti stili di vita

UNO STRUMENTO INDISPENSABILE PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

a cura di Redazione Passaparola

In Europa, negli Stati Uniti e in altri Paesi Occidentali, **circa il 40% dei nuovi casi e il 50% delle morti per tumore sono potenzialmente evitabili in quanto causate da fattori di rischio prevenibili.**

Per quanto riguarda l'Italia, fattori di rischio comportamentali, e quindi modificabili, sono ritenuti responsabili ogni anno di circa **65.000 decessi.**

Sono quattro i principali fattori di rischio su cui occorre intervenire per migliorare la situazione: **fumo di tabacco, consumo eccessivo di alcol, scorretta alimentazione e mancanza di attività fisica.**

Tra questi, indubbiamente, **il fumo di tabacco rappresenta il principale singolo fattore di rischio**, essendo associato all'insorgenza di circa **un tumore su tre e a ben 17 tipi/sedi di tumore, oltre al tumore del polmone.**

Il cancro è la patologia cronica potenzialmente più prevenibile e oggi anche più "curabile".

Mangiare sano, mantenere il giusto peso corporeo, fare regolarmente attività fisica e moderare il consumo di bevande alcoliche può ridurre fino al 30% il rischio di ammalarsi di cancro.

FUMO: il fumo di tabacco nel nostro Paese rimane la principale causa di morbosità e mortalità prevenibile, con una prevalenza di fumatori in lieve calo, ma con **preoccupanti dati relativi ai consumi tra i giovani** e riduzione della percentuale di quanti provano a smettere.

Il tabacco **provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme:** secondo i dati dell'OMS, è la più grande minaccia per la salute e il primo fattore di rischio delle malattie croniche non trasmissibili a livello mondiale.

ALCOL: i danni derivanti dal consumo di alcol rappresentano un serio problema di salute pubblica.

In Italia, secondo i dati del Global Burden of Disease Study dell'Institute for Health Metrics and Evaluation (Ihme), il consumo di alcol si conferma il sesto dei primi dieci fattori di rischio per morte prematura e anni vissuti in disabilità.

Dalle stime dell'ISTAT e dell'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), emerge che circa **35 milioni di italiani sopra gli 11 anni di età consumino bevande alcoliche (78,1% di uomini e 53,5% di donne) e che, di questi, più di 8,6 milioni abbiano una modalità del bere a rischio.** Il dato più allarmante riguarda i minori ai quali vendita e somministrazione di bevande alcoliche sono vietate fino ai 18 anni di età; ugualmente preoccupanti rimangono i dati relativi ai giovani sino ai 24 anni e agli anziani che consumano bevande alcoliche.

CORRETTA ALIMENTAZIONE: lo stato nutrizionale è, in ogni fase della vita, un'importante determinante delle condizioni di salute; una sana alimentazione non solo garantisce un ottimale apporto di nutrienti in grado di soddisfare il fabbisogno dell'organismo, ma permette anche di **assumere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di diverse e numerose condizioni patologiche.** L'adozione di uno stile alimentare corretto e salutare si conferma un fattore protettivo per lo sviluppo di patologie cardiovascolari, respiratorie e neoplasie.

Una dieta equilibrata e varia rappresenta **un'arma molto importante per mantenere una buona salute e rallentare i processi degenerativi** a cui l'organismo è inevitabilmente sottoposto.

L'obesità infantile è oggi una delle emergenze sanitarie dei paesi ad alto sviluppo economico: **in Italia sono affetti da obesità circa un milione di bambini (il 14% della popolazione infantile) mentre il 21% dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso;** questi dati del Ministero della Salute pongono purtroppo il nostro paese ai primi posti tra i paesi europei per l'eccesso ponderale infantile.

Nella **popolazione adulta** si riscontra, sulla base degli ultimi dati forniti dall'ISTAT, una condizione di **obesità nel 10% e di sovrappeso nel 36% della popolazione.**

Secondo l'OMS sia l'obesità che il sovrappeso **rappresentano i più importanti fattori di rischio modificabile di cancro, dopo**

il fumo di tabacco, e si stima che fino al 14% di tutte le morti da cancro nell'uomo e al 20% nelle donne siano attribuibili al sovrappeso e all'obesità.

ATTIVITÀ FISICA: l'essere non sufficientemente attivi e trascorrere molto tempo in comportamenti sedentari sta diventando sempre di più un problema di salute pubblica, con un elevato carico di malattia e relativi costi sociali.

Nella Regione europea dell'OMS, l'inattività fisica è responsabile ogni anno di un milione di decessi (circa il 10% del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità (Disability adjusted life years, Daly). All'inattività fisica sono imputati il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei casi di diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon.

Mentre alcuni studi attestano che le persone fisicamente attive hanno un'aspettativa di vita superiore di oltre 6 anni rispetto ai cosiddetti "sedentari".

Praticare una regolare attività fisica, preferibilmente di tipo aerobico e non necessariamente ad alta intensità, influisce positivamente sullo stato di salute fisica prevenendo e/o alleviando molte patologie croniche. L'esercizio fisico riduce la mortalità del 20-35% e aiuta a prevenire le malattie neoplastiche (riduzione del rischio di cancro della mammella del 20% e di tumore del colon tra il 30% e 50%).

Per ottenere effetti benefici sulla salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, corrispondenti più o meno a 10.000 passi.

Se non fosse possibile dedicare del tempo allo sport, è sufficiente nell'arco della giornata adottare piccoli accorgimenti come prendere i mezzi pubblici per andare al lavoro, scendere una fermata prima della destinazione, passeggiare durante le pause lavorative e utilizzare le scale invece dell'ascensore.

Ecco alcuni effetti benefici dello sport nella riduzione dell'insorgenza dei tumori:

- riduce l'indice di massa corporea;
- riduce il tempo di permanenza delle sostanze tossiche nell'intestino;
- stimola il sistema immunitario;
- riduce l'insulino resistenza;
- riduce la produzione di ormoni come gli estrogeni.

I vantaggi di una attività fisica regolare non sono solo a favore di chi non si è mai ammalato di tumore. Anche chi ha già avuto una diagnosi di tumore può avere numerosi benefici.

FOCUS: attività fisica e tumore

Anche se ancora poco trattato, quello dell'esercizio fisico per i pazienti oncologici è un tema in cui ormai esistono evidenze che ci dicono che muoversi dopo una diagnosi è vantaggioso, perché contribuisce a mantenere la forza e la massa muscolare, diminuisce l'infiammazione, modula il sistema immunitario, migliora la fitness respiratoria, aiuta a contrastare la fatigue correlata al cancro e anche a tollerare meglio la tossicità legata ai trattamenti. Un po' di esercizio aiuta quindi a mantenersi in forze, a superare meglio le terapie e ha inoltre un effetto positivo anche dal punto di vista psicologico.

L'ATTIVITÀ FISICA DURANTE IL TRATTAMENTO ANTITUMORALE

Dopo l'intervento chirurgico e durante le terapie oncologiche spesso si rischia di cedere alla sedentarietà. Tuttavia, è importante riprendere (o adottare) uno stile di vita attivo, poiché il movimento aiuta a contrastare alcuni effetti collaterali delle terapie antitumorali e a migliorare la qualità di vita. In particolare, l'attività fisica riduce la "fatigue", cioè quella sensazione di stanchezza, spossatezza e mancanza di energia che accompagna spesso le persone sottoposte a chemioterapia o ad altre terapie utilizzate per curare il tumore: un moderato e controllato esercizio fisico può aiutare, invece, a sentirsi più energici, potenziando la forza muscolare e rendendo il fisico più resistente.

L'ATTIVITÀ FISICA PER RIDURRE IL RISCHIO DI RECIDIVE

Nelle persone che stanno seguendo una terapia contro il tumore l'esercizio regolare non solo aiuta a mantenere sotto controllo il proprio peso e a rafforzare il sistema immunitario, ma riduce il rischio di recidiva e, più in generale, aiuta nel controllo della malattia.



bonprix in rosa

IL PROGETTO PREVENZIONE DONNA PER LA LOTTA AI TUMORI AL FEMMINILE

a cura di Francesco Rossetti



Grazie alla profonda sensibilità di **bonprix Italia**, l'ottobre Rosa di LILT Biella (pag. 6) ha allargato il proprio campo della prevenzione a quei tumori che interessano esclusivamente o maggiormente il genere femminile: non solo lotta ai tumori del seno quindi, ma anche ai tumori della tiroide e della sfera genitale femminile.

Il **PROGETTO PREVENZIONE DONNA** sostenuto da **bonprix** ha permesso di sensibilizzare, incrementare e sostenere le visite di diagnosi precoce e gli accertamenti diagnostici rivolti al pubblico femminile nel mese di ottobre: **visite senologiche e ecografie al seno, ecografie alla tiroide e visite ed ecografie ginecologiche per arrivare prima della malattia** e agire tempestivamente in caso di diagnosi positiva!

Uno sforzo straordinario quello di **bonprix** e fortemente voluto per festeggiare, con un gesto concreto di tutela della Vita, i suoi primi 25 anni. Uno sforzo che testimonia l'attenzione e la presa di responsabilità dell'azienda verso il territorio



in cui opera e verso le problematiche sociali che qui vi insistono (Biella è la sesta provincia italiana con la più alta mortalità per tumore).

Con questa iniziativa l'azienda prosegue un percorso con LILT Biella iniziato nel 2010 e che ha visto nel 2017 la realizzazione della collezione speciale

di reggiseni "Pink Collection" per la sensibilizzazione alla prevenzione al seno.

Un percorso quello di **bonprix** che può esser di **esempio ad altre aziende e imprenditori** che credono nel territorio e nell'importanza della Prevenzione.

In foto: Cyril Ninnemann, CEO bonprix Italia

Il tumore al seno resta il cancro più diffuso e temibile per le donne e l'incidenza sta aumentando, soprattutto tra le donne sotto i 40 anni.

Il tumore della tiroide rappresenta il 3-4% di tutti i tumori ed è nettamente prevalente per il sesso femminile, soprattutto tra i 40 e 60 anni.

Dopo il carcinoma della mammella, i principali tumori della sfera genitale femminile sono il carcinoma della cervice uterina, dell'endometrio, dell'ovaio e della vulva.



Tramite il Programma "Corporate Donors di LILT Biella" è possibile avviare partnership di Responsabilità Sociale di vario livello e tipologia.

Scrivi a **FRANCESCO ROSSETTI** (corporate@liltbiella.it) per avere maggiori informazioni su come anche la tua azienda può sostenere la Lotta ai Tumori!

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

► **BONIFICO PERMANENTE**
Scarica il modello su 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
Marina Antoniotti:
m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352115

► **CON UN GESTO CHE NON MUORE MAI**
LASCITO TESTAMENTARIO
F. Rossetti: f.rossetti@liltbiella.it - 0158352113
M. Antoniotti: m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352115

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.



LILT

ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI BIELLA - ONLUS

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



PER UN NATALE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE,
SCEGLI I REGALI DI LILT BIELLA

scopri tutte le proposte su www.liltbiella.it

LILT Associazione Provinciale di Biella ONLUS

Via Ivrea 22, 13900 Biella | tel. 0158352111 | info@liltbiella.it | www.liltbiella.it