

COMUNICARE

FUTURO - UNITÀ - SOLIDARIETÀ

Magazine dell'Associazione NOI PER VOI ONLUS Quadrimestrale - numero 41 - Luglio 2019



Feel Better Plus

L'app di Noi per Voi conosce un ulteriore sviluppo

di Serena Biagioni

Grazie al generoso contributo della **Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia**, abbiamo potuto realizzare "Feel Better Plus": lo spin off di un gioco esplorativo online, ideato per aiutare gli adolescenti con il cancro a acquisire in modo interattivo informazioni utili ad affrontare la malattia. Si tratta di un format dedicato alla scuola, un'evoluzione voluta per attivare un modo di comunicare efficace fra i ragazzi con patologie oncologiche, nella fascia di età 12/18, e le loro classi di appartenenza. Abbiamo pensato questo utilizzo della App per agevolare in modo ludico il dialogo fra il paziente oncologico adolescente e la sua classe, sia verso i compagni che gli insegnanti. Per un adolescente ammalarsi di tumore o di leucemia significa anche non poter effettivamente frequentare le attività scolastiche, per un periodo che va da 6 a 12 mesi; mesi di frequenti ospedalizzazioni e dimissioni, controlli ambulatoriali e visite specialistiche, con la conseguenza di un forte rallentamento di quel naturale sviluppo che porta l'individuo ad autodeterminarsi, acquisendo tutte le capacità e le peculiarità necessarie alla propria realizzazione e identificazione. Nel gennaio del 2018 abbiamo presentato l'App **Feel Better**, www.noipervoi.org/app-feelbetter/, dedicata ai **giovani adulti con patologie oncologiche**, per dare loro informazioni sui tumori e su come affrontare questa esperienza. Le informazioni, fornite attraverso l'evoluzione di un

gioco virtuale, sono semplici e dettagliate e hanno l'obiettivo di **aiutare il paziente adolescente** a capire come comportarsi durante il corso della malattia e a condurre uno stile di vita adeguato, facilitando la diminuzione della sua preoccupazione per qualcosa che non conosce, sapendo quanto sia fondamentale la conoscenza per migliorare la qualità della vita. L'idea iniziale è nata dall'espressione di un bisogno, da parte di un gruppo di adolescenti guariti, e dalla consapevolezza che al momento della pubblicazione non esistessero sul territorio nazionale iniziative del genere; successivamente si è sviluppata l'idea di coinvolgere le classi di appartenenza dei pazienti. Quando un paziente pediatrico si ammala, grazie alla collaborazione fra gli ospedali pediatrici e i distretti scolastici, viene attivato il servizio della scuola in ospedale che rappresenta un modo di mantenere il contatto con la propria vita, ma talvolta viene vissuto dai ragazzi come un'intrusione nella propria quotidianità, già stravolta dalla malattia, un'invasione dei propri spazi. Inoltre, per gli insegnanti, avere un paziente oncologico nella propria classe può spesso significare sentirsi impreparati di fronte al tema della malattia e in difficoltà nella gestione della classe. Gli stessi familiari potrebbero decidere di non mandare a scuola i propri figli durante il periodo di cura, proprio perché i compagni di classe e gli insegnanti potrebbero non sapere come relazionarsi con il ragazzo malato. La ricaduta psicologica può essere talvolta disastrosa: **amarezza, solitudine, emarginazione**. La nostra idea

è stata quella di creare uno strumento attuale che potesse essere utilizzato dai ragazzi per mitigare l'impatto psicologico che non riguarda solo il ragazzo o la ragazza che si ammala, ma colpisce tutta la sfera scolastica, dal compagno di classe all'insegnante, e può essere riconducibile a una sola dimensione: la paura della malattia. La paura spesso è dovuta alla scarsa informazione e il miglior modo per depotenziare questa paura è informare adeguatamente sia gli insegnanti sia i compagni di classe. Con la creazione di FB e FBP il nostro intento è stato quello di agevolare una comunicazione più diretta ed efficace, e nello stesso tempo divertente, per favorire i rapporti e l'accessibilità per gli adolescenti malati a informazioni chiare sulle loro malattie e cure, e attivare dei percorsi di assistenza per pazienti adolescenti oncologici, in cui ci sia spazio di condivisione e aggregazione tra gli adolescenti stessi. Grazie all'indispensabile collaborazione del **Prof. Enrico Campolmi**, docente di scienze del **Liceo Scientifico "Duca D'Aosta" di Pistoia**, abbiamo potuto testare l'utilizzo della App in due classi del quarto anno del Liceo, coinvolgendo gli studenti a utilizzare FBP durante le esercitazioni scolastiche. I ragazzi hanno poi restituito un questionario di gradimento da cui abbiamo potuto percepire il loro apprezzamento per l'iniziativa e anche alcune peculiarità che dovrebbero essere implementate; tutti hanno comunque riconosciuto l'importanza della finalità di informare e fare rete. **Il miglior modo per curare le ferite di una malattia è condividere.**

L'EDITORIALE



di Andrea Pannocchia

Care lettrici, cari lettori, il numero di *Comunicare* che avete fra le mani vi conduce idealmente alle meritate vacanze e vi terrà compagnia fino a quello che uscirà in occasione delle festività natalizie. Un numero estivo, quindi, che risente della voglia di evasione, e soprattutto di mare, che si respira ormai da alcune settimane e che comincia a entrare in testa a tutti. Al mare ci si diverte, ci si rilassa, ma si deve anche stare attenti a cosa mangiare e a non trasformare uno dei piaceri della vita, prendere il sole, in un pericolo per la pelle e, più in generale, per la propria salute. A questo, coniugando leggerezza e obbligo informativo, diamo adeguato spazio nel nostro magazine, senza chiaramente dimenticarci di parlare del presente e del futuro di *Noi per Voi*. L'assemblea annuale dei soci ha fatto il punto sullo stato dell'arte dell'Associazione, che a breve dovrà affrontare passaggi cruciali per la propria esistenza, a cominciare dall'approvazione del nuovo statuto, imposto dalla legge sul terzo settore e anche dai cambiamenti in atto. Ce ne occuperemo più in dettaglio nel prossimo numero, ma sin da ora anticipiamo che sarà un testo ancora più aperto, inclusivo, "democratico". La vita quotidiana della nostra Onlus è fatta dai volontari, dai tirocinanti, dalla capacità di intessere nuove relazioni al fine di creare eventi di raccolta fondi, dallo sviluppo di progetti su cui sono state spese energie e risorse finanziarie, come testimonia l'articolo sull'evoluzione di *Feel Better*. E anche dalla capacità di guardare un po' più diffusamente intorno a sé, sempre partendo dal presupposto che la cura efficace dei tumori parte dalla prevenzione, da un corretto stile di vita, dall'attenzione alla qualità e alla sicurezza di cosa mangiamo e alla salubrità dell'ambiente, temi di cui ci occupiamo nel numero 40 di *Comunicare* sperando di poter dare continuità al filone. Tante altre cose le troverete sfogliando la rivista, magari sotto l'ombrellone (alle ore giuste e con la dovuta protezione...). Buona vacanze e buona lettura!

Noi partiamo da qui. Dal dizionario dove si legge che il volontariato è una "Prestazione volontaria e gratuita della propria opera, e dei mezzi di cui si dispone, a favore di categorie di persone che hanno gravi necessità e assoluto e urgente bisogno di aiuto e di assistenza, esplicita per far fronte a emergenze occasionali oppure come servizio continuo (come attività individuale o di gruppi e associazioni)."

Il dizionario sintetizza la nostra scelta di diventare volontarie e arriva direttamente al cuore del corso che si è appena concluso: *Sono stati incontri di persone che si sono raccontate, si sono messe in gioco, si sono conosciute, condividendo la gioia, i dubbi, il pianto e la sorpresa.* - sottolinea Barbara - *Il corso, e chi lo ha condotto, hanno scavato nel profondo dei nostri cuori, traducendo emozioni in espressioni, espressioni in silenzi, i silenzi in contenitori: dobbiamo saper accogliere e ascoltare senza modellarci con l'altro.*

A dire la verità - specifica ancora Barbara - *è un concetto che ancora oggi mi risulta solo in parte comprensibile, e attendo qualche esperienza in più per potermi*

Barbara e Carolina si raccontano

Due ragazze che hanno terminato il Corso per Volontari



raccontare sotto questo punto di vista. L'inizio di qualsiasi cosa ci emoziona quasi sempre, il resto è tutta un'avventura, come viverla sta a noi deciderlo.

Anche per me - racconta Carolina - *il corso di preparazione è stato un momento di grande crescita e di grande scoperta. Di crescita, perché è stato un costante confronto tra persone mai viste, legate dal filo comune del voler aiutare gli altri, ognuno a suo modo e ognuno con la propria personalità, chiaramente seguendo le linee guida di coloro che sono volontari da anni, ma è stato anche un momento di scoperta. Soprattutto di scoperta.*

E ci spiega il perché.

Avevo letto di come Noi per Voi si occupasse di bambini a cui forse nessuno poteva garantire un futuro, ma mi sbagliavo: ho scoperto che c'è molto altro. Il tasso di guarigione oggi è davvero molto alto e questo mi ha dato una ventata di positività che non mi aspettavo, ma, di nuovo, c'è molto altro. Ci sono le famiglie, un mondo a cui non avevo pensato, il supporto dato dai volontari nelle necessità quotidiane come la possibilità di avere il tempo per un banale caffè che però, ho scoperto, poi così banale non è.

Sede

Via delle Panche,
133/a - 50141 Firenze
Telefono/fax: 055 580030
055 5271602

Registrazione del Tribunale di Firenze n. 5057 del 05.05.2001, elenco stampa periodica.

Spedizione in abbonamento postale.

Editore proprietario

NOI PER VOI ONLUS

Direttore responsabile

Andrea Pannocchia.

Comitato di redazione

Pasquale Tulimiero, Donatella Paggetti, Francesca Tofanari, Francesca Votino.

Testi

Serena Biagioni, Barbara e Carolina, Andrea Pannocchia, Giulia, Francesca Tofanari, Francesca Votino, Donatella Paggetti.

Redazione

NOI PER VOI ONLUS

Associazione Genitori contro il cancro infantile

Progetto grafico e impaginazione

Manuela Ranfagni

Stampato da

Arti grafiche Sirio SNC

L'ASSEMBLEA DEI SOCI LO STATO DELL'ARTE DI NOI PER VOI

di Andrea Pannocchia

Lo scorso 17 Aprile, presso la sede di Via delle Panche a Firenze, si è svolta l'assemblea annuale dei soci di *Noi per Voi* con il seguente ordine del giorno: relazione del Presidente, relazione del Revisore dei Conti, presentazione e approvazione bilancio economico consuntivo 2018.

Il dottor Minicucci, Revisore dei Conti, ha esposto i punti più rilevanti del bilancio consuntivo del 2018, sottolineato il disavanzo negativo riscontrato a fine anno ed evidenziato l'abbassamento del capitale in magazzino. Vengono analizzate le varie voci di spesa e viene confermata la regolarità della gestione economica.

Ha quindi preso la parola la Prof.ssa Arcangeli per aggiornare l'assemblea riguardo al progetto *Noi per Voi* HeRG, iniziato ormai 12 anni fa. Il progetto, che dal 2015 ha visto alternarsi di altre figure di riferimento, sempre sotto la sua supervisione, ha concluso la fase preclinica pur subendo un rallentamento. Alcuni mesi fa c'è stata una nuova attenzione rivolta allo studio clinico, gra-

zie all'incontro del Dottor Spadoni, della aPODD Foundation, che si è dimostrato molto interessato a collaborare per lo sviluppo del nostro progetto, per fare uno studio clinico a livello internazionale. L'aPODD è una charity inglese che s'interessa dell'utilizzo dei farmaci già esistenti sul mercato per curare patologie oncologiche. In questo caso si tratterebbe di collaborare a livello internazionale per validare l'utilizzo della claritromicina o eritromicina in caso di chemioresistenza nelle leucemie T, che dovrà comunque essere gestito sotto il Trust *NoiperVoi*.

Il Presidente Tulimiero ha presentato la relazione 2018 soffermandosi sulla difficoltà a creare rete con le numerose nuove associazioni e rammaricandosi della diminuzione negli ultimi anni dell'introito derivato dalle scelte del 5x1000. Nelle prossime settimane partirà il nostro progetto di supporto di psico-oncologia "Non da soli", in collaborazione con AOU Careggi, dopo aver superato il complicatissimo iter burocratico e le problematiche legate all'insediamento del nuovo primario reggente Dottor Antonuzzo (in vece di Giaccone che avrebbe dovuto sostituire Di Costanzo).

Nel frattempo abbiamo allargato la nostra presenza sul territorio anche fuori Firenze, ma il pregio di essere innovativi è stato un po' offuscato "dell'allontanamento" dal Meyer, anche se, negli ultimi tempi, sembra che la direzione sia più disponibile. Ci si propone di ricostruire un rapporto che è cambiato con il tempo.

Per quanto riguarda l'aspetto economico, è stato evidenziato come la riduzione del costo del personale, insieme al termine delle rate del mutuo a giugno e alla disdetta del contratto di locazione della sede di Via Bocci, permetterà una gestione più leggera delle spese.

Ultima ma non certo per importanza la questione del nuovo Statuto, la cui adozione è resa necessaria dai cambiamenti legislativi nell'ambito del Terzo Settore. Ne parleremo diffusamente nel prossimo numero, ma sin da ora anticipiamo che sarà uno Statuto più "democratico", perché più aperto al contributo dei soci oltre che dei genitori dei ragazzi malati e dei ragazzi guariti, e più proiettato anche verso nuove e ulteriori tipologie di malattie da assistere.

Cari lettori,

sono Giulia, una ragazza di ventiquattro anni, studentessa della Scuola di Psicologia di Firenze. Con questo articolo mi è stata data l'opportunità di raccontare in breve la mia esperienza di tirocinio presso l'Associazione **Noi per Voi Onlus**. Per quale motivo ho scelto **Noi per Voi**? Alcune mie amiche e colleghe sono, da qualche anno, volontarie presso l'Associazione, e dai loro racconti non hanno fatto altro che convincermi sempre più delle diverse opportunità che l'incontro con essa può offrire, non solo in funzione della mia futura professione ma, soprattutto, per una crescita relazionale, affettiva, umana. Sono diverse le esperienze che ho fatto e diversi sono i mondi con i quali ogni giorno mi sono confrontata. I mondi ai quali mi riferisco sono la Neurochirurgia e l'Oncoematologia dell'Azienda ospedaliero-universitaria Meyer, le case di cura Villa Glicini e Ulivella e, infine, quello relativo a un domiciliare che ho avuto l'opportunità di seguire. Quando entri in queste piccole dimensioni inizialmente ti senti un po' estraneo e spaesato poiché sono realtà che hanno un proprio funzionamento. All'interno di un reparto vi sono persone che hanno un ruolo di cura, a partire dal medico, l'infermie-



re, l'OSS, e tra tutti gli operatori sanitari ci sono quelle figure che più di altri proteggono e curano i propri bambini e familiari: i genitori e i caregivers. Tra una visita e l'altra, ci siamo anche noi, volontari, tirocinanti, persone che passano due ore del proprio tempo a offrire un aiu-

to pratico, per esempio dando il cambio a un genitore per consentirgli di andare a bere un caffè o a pranzare. Presso le case di cura, le nostre visite prevedono di passare in ogni stanza del reparto, presentandoci dicendo: "Siamo le volontarie, passiamo nelle stanze se avete voglia di

LA SPERANZA

fare una chiacchierata" e spesso i pomeriggi diventano lezioni di storia, di poesia, di teatro, di cinema, di vita passata, di dolore, di perdita e di tanta saggezza. Per non parlare della ludoteca in Oncoematologia dove, tra una partita a memory e un disegno, troviamo delle storie di famiglie che hanno affrontato viaggi chilometrici, non solo dall'Italia ma spesso dall'estero, lasciando una parte dei familiari a casa, per far curare i propri bambini. Non a caso, un tema che frequentemente portano i bambini in ludoteca è la casa: ne parlano, la disegnano, e non solo la casa in senso stretto, ma la loro vita quotidiana, la scuola, i compagni di classe, le maestre, i fratelli, i nonni, tutto ciò che fa sentire bene un bambino, che lo fa sentire protetto e curato. Concludo parlando della mia esperienza domiciliare. Per domiciliare si intende seguire una famiglia e/o una persona che ha bisogno di un sostegno extrafamiliare in un periodo critico di vita. Le persone che dobbiamo seguire vengono segnalate dai servizi sanitari all'Associazione e in questo modo è iniziata la mia amicizia con una signora di 92 anni che ogni settimana aspetta me e la mia amica e volontaria Martina per fare una chiacchierata, magari per parlare di politica, accompagnandoci con un caffè e un buon cioccolatino. Questo è **Noi per Voi** e questa è stata la mia esperienza. Come sempre le parole non sono mai abbastanza per descrivere e trasmettere agli altri ciò che ti possono donare questi momenti di pura umanità e di vita. Io ho dato a loro, ma loro hanno dato a me qualcosa di ancora più grande: mi hanno fatto capire che la sofferenza non è il male. La sofferenza è qualcosa che accomuna tutti gli esseri umani, è qualcosa che ognuno di noi conosce molto bene ed è la cosa che ricordiamo meglio; non per niente "il soffrire" è visto come qualcosa di negativo, qualcosa da evitare. Ma se si va al di là della sofferenza e si entra in risonanza emotiva con l'Altro, c'è la condivisione. E cosa più della condivisione, del vivere insieme un'emozione, anche "brutta", fa sentire bene e sicuro l'essere umano?

Care lettrici, cari lettori,

vi chiediamo di farci avere i vostri indirizzi e-mail.

Più è fornito il nostro *database*, più persone sono raggiunte dalle nostre comunicazioni, maggiore è il risparmio di tempo... e di danaro!

Ogni centesimo risparmiato per spese di comunicazione viene destinato alla cura e all'assistenza dei bambini del Meyer; il motivo per cui **Noi per Voi** è nata e continua a esistere.

Vi invitiamo a visitare il sito www.noipervoi.org per scegliere un bel regalo fra le nostre nuove proposte.

Questi sono i nostri recapiti:

Telefono/fax:

055 580030

055 5271602

e-mail:

info@noipervoi.org

associazione@noipervoi.org



Noi per Voi
ONLUS

ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

MOMENTI DI FESTA

di Andrea Pannocchia

Tanti amici, tanta solidarietà, tanto divertimento, tanta voglia di aiutarci. Difficile tenere il conto delle numerose iniziative che, in ogni parte della Toscana, anche negli ultimi mesi, sono state organizzate da sodalizi e persone di ogni tipo, e sempre allo scopo di consentirci di raccogliere fondi e di presentare la nostra mission presso pubblici sempre nuovi.

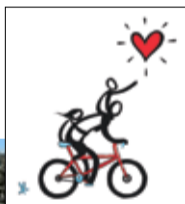
Cominciamo da San Miniato (PI), dove lo scorso 23 Marzo, nella splendida cornice del lussuoso ristorante di Villa Sonnino, è stata organizzata una serata di gala, impreziosita da una cena di classe e dallo spettacolo CON UN PIZZICO DI MAGIA realizzato dal prestigiatore Francesco Michelsoni.

La serata è stata organizzata dal Rotary Castel Franco di Sotto Valdarno Inferiore, dal Rotary E-Club Distretto 2071 e dal Soroptimist Club Valdarno inferiore.

D'obbligo ringraziare, per la loro squisita cortesia e disponibilità, le presidenti dei tre sodalizi, rispettivamente Giulia Flagiello, Giovanna Bernardini e Paola Falorni.

Sabato 4 Maggio è stato lo Star Wars Day. La scelta della data non è casuale e si basa su un gioco di parole, in lingua inglese, causato dall'assonanza fra le parole "force" e "fourth": la celebre frase "May the Force be with you" si trasforma così in "May the fourth be with you". Una giornata, quindi, e un augurio che Jedi e Sith hanno dedicato a tutti i bambini e alle famiglie che ogni giorno seguiamo. Il tutto grazie ai Florence Knights che hanno celebrato lo Star Wars Day insieme a noi organizzando un evento stellare. Jedi e Sith

hanno deciso di sostenerci anche in occasione del



Gli eventi dell'Associazione

Una rassegna di esaltante bontà



Florence Fun & Japan, presso il parco di San Donato. Tra un combattimento e l'altro è stato possibile organizzare una piccola pesca di beneficenza il cui ricavato è stato devoluto a sostegno delle attività di supporto e di accoglienza rivolte ai bambini affetti da patologie gravi come leucemie e tumori.

L'11 Maggio, alla Sala Teatrale Il Momento di Empoli, come ogni anno si sono esibiti i Classic Pop, una compagine artistica di cantanti capitanati dalla Maestra Rita Lazzeri. Lo spettacolo di quest'anno, presentato immancabilmente, e da par suo, da Alessandro Masti, si chiamava ITALIAN GRAFFITI; un salto indietro nel tempo per riscoprire i brani che ci hanno accompagnato nelle stagioni della vita. Un mix di canzoni popolari e coinvolgenti, intorno alle

quali è stata costruita una coreografia all'altezza, ed entrate di prepotenza nell'immaginario degli italiani, da *Fatti più in là* a *Bella senz'anima*, per finire col travolgente ritmo di *Bandiera Gialla*.

Ormai, fra gli amici storici di *Noi per Voi*, è da annoverare anche Luca Bonini, l'eclettico imprenditore di Montemurlo che si è inventato la Camminotte, un format esportato con successo un po' dovunque; ci si trova la sera in un punto prestabilito, con una maglia del colore indicata per tempo, si passeggia insieme per un po' e, volendo, si finanzia ogni volta un'associazione diversa, acquistandone i gadget. Lo scorso 3 Giugno, sempre nel comune in provincia di Prato. Luca ha dedicato a *Noi per Voi* la Camminotte Rosa e per tanti amici è stata anche un'occasione



importante di socializzare. Mercoledì 19 Giugno, alle 17.30, in Piazza della Signoria, sotto alla statua del Biancone, il Comune di Firenze, rappresentato dall'Assessore Vannucci, ha dato il saluto ufficiale ai ciclisti in partenza per la Florence-Ravensburg, insieme agli sponsor e a *Noi per Voi*.

Cos'è il progetto "Florence-Ravensburg"? È un viaggio in bici di cinque appassionati ciclisti che da Firenze raggiungeranno Ravensburg (Germania), scortati da un camper di supporto, per arrivare alla sede di una nota casa produttrice di giochi di società. Lo scopo del viaggio è quello di rifornire di giochi le case-accoglienza che l'Ospedale Pediatrico Meyer assegna alle famiglie che vengono da fuori Firenze, e i cui bambini devono fare trattamenti per lunghi periodi, spesso nel reparto di Oncologia. L'iniziativa parte dalla collaborazione di un gruppo di amici e ciclisti per diletto, Trafalgar Challengers, con *Noi per Voi*, che dà assistenza e supporto alle famiglie ospitate nelle case-accoglienza. Il progetto è realizzato anche grazie all'intervento di alcuni sponsor e a una raccolta fondi e vendita di magliette e shopping bag (realizzate dallo street artist Exit Enter) disponibili sul sito www.noipervoi.org (sezione shop, eventi): i soldi serviranno all'assistenza domiciliare per le famiglie ospitate. Un fine settimana da vivere all'aria aperta è stato, infine, quello del 22 e 23 Giugno, grazie alla manifestazione Mugello Cavalli, organizzata dalla Pro Loco per Barberino, in collaborazione con il Comune di Barberino di Mugello e alcuni maneggi e associazioni equestri del territorio. Passeggiate, giochi, esibizioni e tante attività legate ai cavalli, ma anche laboratori a cura delle volontarie *Noi per Voi* che sono state presenti nelle due giornate.



Cosa mangiare in estate



Frutta, verdura e tanta acqua

di Francesca Tofanari

L'estate è una delle stagioni che tutti amiamo di più: fa pensare al sole, al mare, al gelato, alle vacanze. Ma è anche la stagione in cui la stanchezza si fa più sentire, dopo mesi di lavoro e di scuola, e quella in cui il nostro fisico deve affrontare l'afa e le ondate di calore. Per questo, più che in altri mesi dell'anno, è importante porre cura all'alimentazione, scegliere cibi sani che non appesantiscano e assumere molti liquidi, per sentirsi in piena forma durante i mesi più caldi dell'anno. La natura ci viene in aiuto con un mix di colori brillanti e dolci sapori, rendendo l'estate uno dei mesi più apprezzati per quanto riguarda la stagionalità della frutta. Dalle prime ciliegie di giugno all'uva di settembre, che preannuncia l'arrivo dell'autunno, le nostre tavole potranno riempirsi di fragole, albicocche, fichi, nespole, susine, di una bella fetta di anguria o di melone, di frutti rossi e di pesche. Consumare l'adeguata porzione al giorno di frutta, specie d'estate, consente al nostro organismo di fare il pieno di energia, vitamine, sali minerali e tanti nutrienti indispensabili alla salute, soprattutto quando fa caldo. Attraverso la frutta ingeriamo anche liquidi, che rivestono un ruolo fondamentale quando il rischio di disidratazione è alto. È invitante perché colorata e fresca, ha un basso apporto calorico e soddisfa l'appetito, l'ideale per avere corpo e umore al top. Può essere consumata da sola o abbinata a yogurt e gelato, oppure possiamo sbizzarrirci con frullati e centrifughe, divertendoci a mischiare colori e sapori, con aggiunta anche di verdure come il sedano e la carota e un pizzico di zenzero. Anche gli ortaggi

sono importanti per una dieta fresca e bilanciata e l'estate ci dona la lattuga, i pomodori, i cetrioli, la rucola, con cui si possono creare tante insalate, magari con aggiunta di una manciata di frutta secca, ricca di "grassi buoni", minerali e fibre. Le bietole, le zucchine, la cicoria, le melanzane, i peperoni, la barbabietola possono invece essere usati per contorni sfiziosi, abbinati a carne o pesce o per un minestrone estivo, da consumarsi freddo, con aggiunta di basilico, formaggio grattugiato e anche un cucchiaino di pesto alla genovese. L'importante è moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi, perché con il caldo l'organismo consuma meno energia; moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e di vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione e usando olio extravergine di oliva a crudo. La dieta mediterranea ci offre davvero tanto

in termini di gusto, equilibrio e salute. E l'estate è sicuramente il periodo in cui possiamo sfruttare al meglio i frutti della nostra terra, come i cereali, che abbinati a verdure e legumi sono ottimi anche nella versione fredda di una pasta con pomodoro fresco, olive e tonno, o di un'insalata di riso con verdure, prosciutto cotto, uova e tanta fantasia.

E poi, bere, bere, bere! Almeno due litri di acqua al giorno, perché in estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. È particolarmente importante per gli anziani e per i bambini, ma dovrebbe diventare una sana abitudine per tutti, limitando al contempo il consumo di bevande alcoliche o con zuccheri aggiunti. Se a tutto questo aggiungiamo una sana attività fisica nelle ore meno calde del giorno, saremo pronti ad affrontare la calura estiva in piena forma, non solo per la prova costume, ma per la nostra salute.



I PERICOLI



L sole fa male alla pelle. È ormai scientificamente dimostrato che i benefici dell'esposizione ai raggi solari, infatti, sono molto inferiori rispetto al rischio di sviluppare tumori e alla certezza di un invecchiamento precoce della pelle. I raggi UV sono i maggiori responsabili degli effetti nocivi del sole sulla pelle. Gli UVB stimolano in particolare l'abbronzatura, ma sono anche la prima causa di scottature, mentre gli UVA sono più insidiosi perché non provocano dolore e penetrano più in profondità nella pelle, accelerando l'invecchiamento cutaneo e scatenando intolleranze solari, quelle che comunemente vengono definite allergie solari e disturbi pigmentari, ovvero melasmi e macchie. La radiazione UVB e UVA può inoltre causare alterazioni del nucleo cellulare, danneggiandone il DNA, danni invisibili che, se si ripetono, a lungo termine possono indurre lo sviluppo di neoplasie. Tuttavia l'esposizione al sole è indispensabile alla vita e in quantità moderate ha un impatto benefico sia sull'umore, in quanto può essere un rimedio eccellente per determinate forme di depressione stagionale, sia sulla sintesi della vitamina D, che è essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa. Parola d'ordine per non rinunciare alla tintarella in estate è quindi prendere il sole con

Continua a pag. 6

Continua da pag. 5

moderazione e usare piccoli accorgimenti, proteggendosi ed evitando le ore più calde. In commercio esistono creme solari molto efficaci con fattori di protezione adeguati al proprio fototipo, che vanno applicate in quantità sufficiente prima di esporsi al sole e riapplicate generosamente e frequentemente soprattutto dopo aver fatto il bagno, aver sudato o essersi asciugati. Un'attenzione particolare deve essere riservata ai bambini, soprattutto se molto piccoli, che non devono mai essere esposti ai raggi diretti del sole e vanno protetti con cappello, occhiali da sole e maglietta. Per tutti, evitare l'esposizione nelle ore più calde della giornata, preferendo rimanere freschi all'ombra, prima del prossimo tuffo

in mare. È bene sapere che certi alimenti contribuiscono ad aumentare la nostra resistenza al sole: determinate molecole naturali, come i carotenoidi, la vitamina C presente nella frutta e nella verdura e la vitamina E aiutano la fotoprotezione, ma non sostituiscono in alcun caso un buon solare. Al mare o in montagna, con un po' di accortezza, la tintarella è assicurata e i danni alla pelle scongiurati.

IL MELANOMA

LIl Melanoma è un tumore molto aggressivo che ha origine dalla trasformazione maligna dei melanociti (le cellule che determinano il colore della pelle). Può insorgere in una cute in apparenza sana o da neo pre-esistente che si



modifica nel tempo. Il principale fattore di rischio ambientale per il Melanoma cutaneo è rappresentato dall'eccessiva e scorretta esposizione alla luce ultravioletta, che arriva a noi sotto forma di raggi UVA e UVB ed è principalmente rappre-

sentata dai raggi del sole. Un semplice criterio per aiutare a riconoscere modificazioni pericolose di un neo o di una macchia scura recentemente insorta è la regola dell'ABCDE: A come Asimmetria della lesione; B come Bordi irregolari e frastagliati a "carta geografica"; C come Colore a varie tinte (nero, rosso-bruno, rosa non uniforme); D come Dimensione superiore a 6 millimetri; E come Evoluzione progressiva. La presenza di due o più di questi caratteri può generare il sospetto di Melanoma. In questo caso è consigliabile la valutazione da parte di uno specialista. È ben documentato che dal Melanoma, quando la neoplasia è in forma iniziale, si può guarire con una corretta e tempestiva asportazione chirurgica.

LE RICETTE

Un modo fresco, divertente e buonissimo per gustare la frutta e la verdura è realizzare degli *smoothies*. Lo *smoothie* non è un frullato, perché non vengono aggiunti latte o yogurt, e non è un estratto, ma una bevanda che ha la caratteristica di essere cremosa, spumosa, leggera e soprattutto freddissima. Basta un semplice frullatore, frutta o verdura di stagione e ghiaccio tritato. Per l'estate uno *smoothie* fragole e anguria è l'ideale per rinfrescarsi, ma anche per ricevere vitamine e nutrienti che danno forza all'organismo durante le giornate afose. Per prepararlo usate una quantità maggiore di anguria rispetto alla fragola nel frullatore. Potete poi decorare il bicchiere con dei pezzi di fragola disposti sul bordo.



Pet therapy

Basta un piccolo cuore peloso per donare un grande sorriso

di Francesca Votino

Come afferma un noto proverbio, gli occhi sono lo specchio dell'anima; infatti, guardando quelli di un animale, e in modo particolare quelli del cane o del gatto, per esempio, scopriamo la quantità di amore smisurato che il tenero essere peloso può dare incondizionatamente. Fin dall'antichità i popoli, in particolare gli Egizi e i Greci, credevano nel potere taumaturgico degli animali sulle persone, in particolar modo su quelle malate. Successivamente anche il neuropsichiatra infantile americano Boris Levinson confermò che l'affetto di un animale donava una maggior autostima e agiva positivamente sul bisogno d'affetto dei suoi pazienti. L'idea di utilizzare alcuni animali per migliorare la qualità della con-



valescenza dei malati, o più semplicemente la realtà quotidiana delle persone, in modo particolare dei bambini, nasce dall'osservazione dei benefici derivanti dal mero rapporto che si instaura tra l'essere umano e il proprio pet.

Credo fermamente che la vicinanza di un cane o di un gatto produca un effetto benefico, oltre che aggiuntivo a quello di molti farmaci o altre terapie. La Pet therapy è considerata uno dei tanti fiori all'occhiello dell'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze, che recentemente ha adottato la cagnolina Serena che ha il compito di accompagnare i bambini in sala operatoria, facendoli stare più tranquilli in un'occasione così difficile della loro vita; tale attività viene inoltre utilizzata come un gioco, per la socializzazione, per favorire la comunicazione e lo sviluppo e/o per alleviare l'ansia.

L'animale si relaziona con un essere

umano in maniera semplice, senza pregiudizio e condizionamento psicologico, offrendo un effetto positivo sugli stati di agitazione o di stress dovuti alle lunghe degenze in ospedale. La presenza di amici pelosi aiuta i bambini a superare il dolore, la paura e la stanchezza, in quanto gli animali hanno la capacità di rappresentare un ponte e di favorire le relazioni sociali umane non solo nei percorsi di cura ma anche in ambiti sociali, aprendo una finestra di allegria e di spensieratezza nella quotidianità triste e cadenzata dei piccoli pazienti ricoverati in reparto.

Il tenero animale d'affezione è infatti in grado di comprendere lo stato d'animo di ognuno di noi riuscendo a toccare le corde del nostro cuore, e offrendoci, attraverso un linguaggio puro e non verbale, gioia e fedeltà incondizionata.

E questo migliora e rallegra la nostra esistenza.

CONSUMO, AMBIENTE e CONSAPEVOLEZZA/1

di Donatella Paggetti

“**L**a cosa più drammatica è stata scoprire che, con la gravidanza e l’allattamento, noi stesse contaminavamo i nostri figli con i Pfas”, racconta una “Mamma no Pfas”.

Mamme come tante altre, che da quando hanno scoperto come il maggiore inquinamento della falda acquifera d’Europa ha cambiato la loro vita, si sono organizzate per ottenere giustizia e denunciare i ritardi e i silenzi delle istituzioni.

Riportiamo qui parte di quanto descritto nell’articolo che potete ritrovare nella sua integralità ne *Il Salvagente*. Lo facciamo, perché da tempo anche *Noi per Voi*, a contatto con mamme di figli affetti da tumore, ha potuto verificare direttamente come sia aumentata



“**Mamme no Pfas**”

la percentuale di bimbi piccoli (entro un anno di età) e piccolissimi (neonati) affetti da patologie oncologiche. Come se il grembo materno non riuscisse più a proteggere del tutto il nascituro. Il gruppo “Mamme no Pass” è nato da quattro mamme che nel 2017 hanno ritirato i risultati dei primi screening voluti dalla Regione, scoprendo che il loro figli adolescenti avevano alti livelli nel sangue di Poa e Pfas, due sostanze identificate come cancerogeni e interferenti endocrini. La falda imputata sarebbe grande quanto il Lago di Garda, la seconda più grande d’Europa. I Pfas sono già arrivati al Lago di Garda e nell’Adriatico. Vista la velocità di espansione finirà per coinvolgere almeno 800mila persone. Per non parlare per i rischi di contaminazione della filiera agroalimentare”. Tracce di queste sostanze nelle falde sono state trovate anche in Lombardia, Piemonte e Toscana.

CONSUMO, AMBIENTE e CONSAPEVOLEZZA/2

di Donatella Paggetti

Ambiente e alimenti inquinati mettono sempre più a rischio la nostra salute. Pure il pomodoro, alimento principe dell’estate, non ne è esente. Interessante a tal proposito un articolo de *Il Salvagente* che mette in luce i risultati ottenuti dall’analisi, effettuata in laboratorio, di pomodori freschi. I test hanno evidenziato la presenza di fungicidi (tipici delle coltivazioni in serra dove le alte temperature favoriscono la formazione di funghi), di insetticidi e di fitofarmaci. Ambientalisti e agricoltori del biologico hanno chiesto al governo una maggiore tutela dell’ecosistema e dei cittadini, chiedendo al contempo leggi e sanzioni certe contro chi inquina.

La rivista *Il Salvagente*, che ha anche un sito online (<https://il-salvagente.it/>), si occupa di analisi di laboratorio (interessante anche quella effettuata su vari marchi di pasta). Una maggiore consapevolezza di che cosa mettiamo nel nostro piatto è fondamentale.



Fino a 16 fitofarmaci nei pomodori italiani. Ma c'è anche chi rinuncia alla chimica, come dimostra il nostro test su 16 prodotti in vendita nei supermercati. E cresce il fronte per una agricoltura pulita

www.noipervoi.org



Noi per Voi
ONLUS

ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

WWW.NOIPERVOI.ORG // INFO@NOIPERVOI.ORG



DAMMI *il* **5**

LA SALUTE DI UN BAMBINO
VALE IL TUO 5X1000

CODICE FISCALE NOI PER VOI ONLUS

94022050481

info@noipervoi.org

associazione@noipervoi.org

Telefono/fax: 055 580030 - 055 5271602