

La Nostra Salute

Periodico trimestrale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori COMITATO DI COORDINAMENTO DELLE SEZIONI PROVINCIALI DELLA REGIONE LIGURIA

Direttore Responsabile:

Vittorio Sirianni

Redazione:

Andrea Puppo, Nadia Gasparini, Chiara Ansaldo, Elena Pianese, Sara Zignaigo

Comitato scientifico:

Claudio Battaglia, Wally De Pirro, Paolo Pronzato, Andrea Puppo

Segreteria:

Via Caffaro, 4/1
Tel. 010.2530160 Fax 010.2530176
e-mail: info@legatumori.genova.it

Progetto grafico:

Elena Pianese, LILT Genova

Stampa:

Antica Tipografia Ligure: questo numero è stato stampato in 12.000 copie inviate gratuitamente a soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

Autorizzazione del Tribunale di Genova

n° 12 del 21/2/1977

Sommario

Editoriale

XXXX

LILT Imperia

Attività fisica e Sana Alimentazione

XXXX

LILT Savona

Il parere del medico

XXXX

LILT Genova

Attività

XXXX

LILT Imperia

Editoriale

Dr Claudio Battaglia, Presidente Sezione provinciale LILT di Imperia

La musica aiuta il volontariato

La musica, come il volontariato è fatto di parti singole che messe insieme creano un'armonia...come tante singole note creano uno spartito musicale, tanti singoli volenterosi, all'interno di un'organizzazione, diventano volontari in grado di fare la differenza in tante situazioni. Spesso accade anche che questi parallelismi si incontrino e che la musica diventi strumento essa stessa, un aiuto per chi è più in difficoltà.

La nostra sezione in questi anni, a più riprese, ha avuto un valido supporto da tanti musicisti "sensibili" che hanno prestato la loro arte per sostenerci. Dal pianista Lorenzo Pescini, a gruppi come i Nuovi Solidi, la Banda Canta e Suscia, la Polifonica Città di Ventimiglia, passando ovviamente per i fantastici Bordigotti, i tantissimi che hanno contribuito attraverso gli eventi di Flying Music, le decine di cantanti passati sul palco di "Una Nota per Amica" dedicato a Veronica Grillo. Ogni volta la Musica, che da sempre aiuta a creare legami e contatti tra le persone, si è resa complice della Lega Tumori per unire, far riflettere, creare ponti e sostenere. E del resto è proprio del volontariato creare una rete di connessioni esattamente come fanno le note, molto spesso "incaricate" di aiutarci nella raccolta fondi. Facile come concetto, un po' meno nella pratica. Come LILT sezione di Imperia-Sanremo abbiamo sperimentato in diverse occasioni questo binomio, da tutti gli eventi abbiamo imparato qualcosa e cosa più importante grazie a ognuno di essi abbiamo acquisito nuovi amici, nuove persone hanno cono-



“La musica, come il volontariato è fatto di parti singole che messe insieme creano un'armonia...”

sciuto la nostra associazione e le numerose attività in cui ci impegniamo. Alcune persone sono così diventati fruitori dei nostri servizi, ma qualcuno è diventato anche un nostro volontario.

Del resto, così come la musica ha effetti positivi scientificamente riconosciuti su di noi, anche dedicarsi agli altri, fare del bene, significa migliorare benessere fisico e salute mentale. Lo dimostrano altresì i risultati di diverse ricerche secondo le quali la beneficenza aumenta perfino le difese immunitarie. Fare del bene, senza aspettarsi contropartite, fa bene. Non è affatto un mero gioco di parole, i "vantaggi" del volontariato possono essere cristallizzati in 6 punti:

- si creano nuovi legami: il volontariato riunisce una vasta gamma di persone provenienti da ogni settore e percorso di vita, mettendoci in contatto con gente che altrimenti non avremmo mai incontrato... è quindi un ottimo modo per fare nuove amicizie;
- networking: in tempi di incertezza economica, crearsi una rete di rapporti è cosa non di poco conto, ed è un'occasione importante connessa col diventare volontari, non si può mai sapere chi si incontra o quali nuove informazioni si

apprendono, e l'impatto che queste potrebbero avere sulla nostra vita;

- semplicemente, come dicevano i nonni... "fa esperienza": lavorare in associazione attiva competenze umane importanti quale l'empatia, la capacità di gestione, la capacità di lavorare in squadra;
- imparare nuove abilità: può rappresentare un'occasione per scoprire in che cosa siamo veramente bravi e del resto non vi è alcun motivo per cui si dovrebbe smettere di imparare solo perché già si lavora o si ha finito di studiare;
- acquisire fiducia in sé stessi: quando scegli di operare nel volontariato sei attivo per una causa in cui credono veramente, si prova un senso di realizzazione nel vedere l'effetto che il nostro buon lavoro ha sugli altri;
- trovare nuovi interessi: capita che un'esperienza di volontariato sia in grado di farci scoprire qualcosa a cui non abbiamo mai pensato, un nuovo punto di vista per espandere i nostri orizzonti. Forse potremmo scoprire una passione finora sconosciuta...per la guida, per i piccoli lavori manuali...e perché no, scoprire che è ora di dedicarsi alla musica.

Indirizzo

Corso Mombello, 49 - 18038 Sanremo (IM)

Contatti

Tel. 0184 570030 - Fax 0184 506800

e-mail info@legatumorisanremo.it

sito www.legatumorisanremo.it

Servizi offerti

Visite di prevenzione

Sostegno psicologico

La Rinascita

Centro di Cure Palliative

(assistenza domiciliare)

Servizio Trasporto pazienti

Gruppi per la disassuefazione dal fumo

Incontri di prevenzione nelle scuole

Visite su appuntamento

Visite senologiche, Pap-test, visite

prostata e testicoli, visite colon-retto,

visite apparato respiratorio, controllo

della gola, del cavo orale e dei nei,

consulenza oncologica su rischio generico

e genetico, ecografie e mammografie di

prevenzione, hemocult.

Come aiutarci

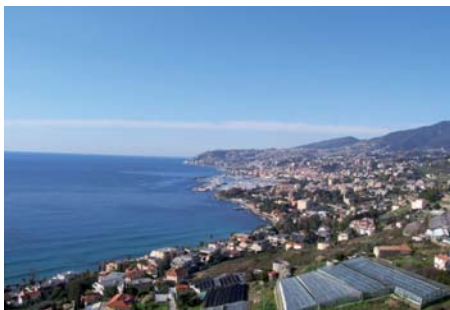
5 per mille

Codice fiscale 80003370089

c.c. bancario

IBAN IT43U061752270000002804480

c.c. postale 13196183



Presidente

Dr Claudio Battaglia

Vita della sezione

News e attività

PREVENZIONE È VIVERE - CON LO SPORT ANCORA DI PIÙ

A settembre, abbiamo pensato di ripartire nel tram-tram quotidiano col piede giusto e creare un'occasione per far conoscere modi divertenti di mettere in attività il nostro corpo. L'iniziativa è possibile grazie all'associazione HAPPINESS ASD con un evento aperto a tutti. In termini di salute la differenza fra uno sportivo e un sedentario è spesso apprezzabile oltre i 30-40 anni. Un "under" spesso non riesce a cogliere il rischio che l'inattività comporta, quello di ipotecare molti anni della propria vita in buona salute.

Tutti in pista allora sabato 8 settembre per una mattinata all'Anfiteatro di Ospedaletti all'insegna del movimento: UNA MATTINATA DEDICATA ALLO SPORT E ALLA SALUTE. Si partirà alle ore 9/9.30 con tante attività, fino a fine mattinata. Non potrà mancare, ovviamente, un interessante intervento da parte del nostro Presidente Dr. Claudio Battaglia per sottolineare l'importanza dello sport come forma di prevenzione.

Info più dettagliate su www.legatumorisanremo.it. Per alcune delle lezioni potrebbe essere opportuna prenotazione al numero 340.3614861.

Ecco nel dettaglio alcune delle discipline proposte da HAPPINESS.

- il *Power Pilates* aiuta a migliorare il tono muscolare, la flessibilità e la postura senza creare un carico eccessivo sulla colonna vertebrale attraverso un insieme di esercizi fluidi con un allenamento a ritmo moderato che aiuta a sviluppare la flessibilità delle arti-

colazioni, l'elasticità dei legamenti, migliora la postura e il coordinamento aumentando la resistenza;

-il *circolo functional* consiste nell'esecuzione di diversi esercizi, organizzati in postazioni, mantenendo sempre la massima velocità di esecuzione, coniugando in maniera perfetta l'allenamento della potenza aerobica con la resistenza, la forza e la rapidità, avvicinandosi alla prestazione sul un ring;

- *STRONG by Zumba* è uno sport ad alta intensità in cui ogni movimento del corpo è perfettamente sincronizzato col ritmo della musica creata su misura per farla combaciare con ciascuno dei movimenti previsti dal training e che permette di utilizzare l'energia in modo più efficace, distraendo dalla fatica e migliorando umore e resistenza, così ogni squat, ogni affondo, ogni kick è guidato dalla musica, per motivare chi si allena a spingersi fino all'ultima ripetizione;

- la *Zumba Masterclass* è una lezione che ha lo scopo di allenare divertendosi e scatenandosi con tanti istruttori tra cui alcune guest che armati di microfono e esperienza balleranno senza freni sul palco e a terra tutto pronto per una lezione allargata in un mix esplosivo di ballo e fitness.

All'iscrizione, con offerta minima di 15€ e il cui ricavo andrà alla LILT, è previsto un omaggio a tema. In caso di brutto tempo le attività si svolgeranno presso il campo basket coperto di Ospedaletti.

APRI GLI OCCHI: CONTROLLATI LA BOCCA

A volte si tratta di piccole macchie o placche, piccole erosioni, ulcere all'interno della bocca: bisogna abituarsi a controllare la propria bocca perché anche piccole anomalie, che possono risolversi da sole o con terapie prescritte dal medico di base, se sottovalutate possono divenire un pericolo. Per questo motivo siamo particolarmente felici d'essere riusciti ad avviare una collaborazione con l'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI) per far crescere la

prevenzione! Infatti visite periodiche di controllo della bocca dal dentista, oltre ovviamente a uno stile di vita sano e un autoesame senza trascurare "strane" lesioni, sono il modo giusto per difendersi.

Quando le «infiammazioni» della bocca sono persistenti infatti potrebbe trattarsi di lesioni precancerose, segno iniziale di un tumore della bocca, malattia ancora troppo spesso letale perché scoperta in ritardo, mentre la probabilità di sopravvivenza cresce a oltre l'80 per cento se la neoplasia viene scoperta allo stadio iniziale.



Da giugno grazie al nuovo accordo tra ANDI e LILT dopo la speciale giornata dell'Oral Cancer Day a Sanremo sono ripartite con più energia le visite di checkup! Per prenotare le visite alla LILT sarà sufficiente telefonare nelle ore di ufficio al numero della sede LILT 0184 57.00.30, lasciare il proprio nome e cognome e numero di telefono alle volontarie, che provvederanno a richiamare fissando l'appuntamento.

Solo una diagnosi tempestiva può permettere un rapido intervento terapeutico. La prevenzione quindi è fondamentale risorsa per debellare tale patologia.

Educazione alla salute

Dr Claudio Battaglia, Presidente Sezione provinciale LILT di Imperia

Prevenire attraverso l'educazione tra pari

Tumori, carcinoma, brutto male, spesso la patologia oncologica viene allontanata dai propri pensieri finché noi stessi o un nostro congiunto non ci troviamo in una situazione simile. E' ben facile capire come questa difficoltà di approccio sia ancor più rilevante fra adolescenti e giovanissimi, che per definizione dei loro equilibri sono naturalmente più versati al pericolo piuttosto che alla riflessione, alla pianificazione e al prendersi cura del loro futuro lontano. Lontano relativamente, perché gli effetti di stili di vita non salutaris iniziano a vedere già fra i 30 e 40 anni. Per questo motivo la nostra sezione LILT ha accolto con particolare favore l'opportunità di praticare la "peer education", traducibile letteralmente con "educazione tra pari" grazie a un progetto universitario di quattro giovani: Susanna, Eva, Linda e Gregory dell'Università di Nice Antipolis, Facoltà di Lettere, Arte e Scienze Umane di Lingue

La "peer education"

È una strategia educativa capace di attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze, emozioni ed esperienze da parte di alcuni componenti di un gruppo ad altri membri di pari status. Nel nostro caso le persone con un interesse o caratteristiche comuni avevano la propensione a fare sport e l'età molto prossima fra under 18 e gli universitari. Questi attraverso una "lezione" con il Dr. Battaglia sono stati formati a sviluppare conoscenze appropriate per poi condividerle e creare un questionario ad hoc da somministrare durante l'esperienza all'Istituto di Vallecrosia. La peculiarità della peer education è di essere "un'esperienza di

Straniere Applicate. Obiettivo del loro progetto a cui LILT ha collaborato fattivamente è stato proprio quello di rendersi disponibili a portare le tematiche della prevenzione in un gruppo di giovani con un'età compresa fra i 15 e 18 anni all'interno di un Centro Sportivo.

"Il progetto, fra organizzazione e esecuzione è durato qualche mese – afferma il Presidente della nostra sezione LILT Dr. Claudio Battaglia –. La peer education prevede non solo un trasferimento di conoscenze tra coetanei, ma soprattutto un confronto di esperienze e di emozioni. La relazione rappresenta la chiave di volta per sviluppare consapevolezza e stimolare buone scelte consapevoli, per questo motivo ho tenuto particolarmente a confrontarmi con le universitarie Eva e Susanna, a prepararle adeguatamente e ad aiutarle a strutturare il questionario attraverso il quale si sono interfacciate con i ragazzi".

I giovani che hanno preso parte alla peer education sono stati coinvolti in un pomeriggio di attività presso l'Istituto Salesiano di Don Bosco a Vallecrosia e sono stati circa una cinquantina. Il materiale preparato, soprattutto dalle universitarie Eva e Susanna, e quello selezionato fra quanto già disponibile in sezione LILT, è stato molto visivo e con un numero limitato di scritte. Si è scelto, come in linea con la peer education, di proporre conversazioni molto brevi fra le universita-



giovani tra i giovani": il fatto importante è che non c'è una relazione di potere come quella che c'è tra docente e studente, tra animatore e giovane.

Si tratta di una vera e propria comunicazione di tipo orizzontale (ragazzo-ragazzo), particolarmente efficace per fare prevenzione e introdurre il cambiamento.

“La relazione rappresenta la chiave di volta per sviluppare consapevolezza e stimolare buone scelte consapevoli.”

rie e i ragazzi under 18, piccole lezioni sugli sport e relativi benefici per la salute generale e la prevenzione di patologie oncologiche.

A tutti sono stati consegnati questionari di valutazione molto semplici, smart e friendly per avere un quadro su quanto i ragazzi, ma anche gli istruttori, sapessero sulle connessioni fra sport, salute e prevenzione anche per verificare il cambiamento degli atteggiamenti al termine dell'intervento.

Inizialmente i giovani non erano particolarmente ricettivi e motivati a rispondere al questionario, ma una volta che uno dei loro compagni lo ha fatto, tutti si sono attivati anche per confrontare le loro opinioni divertendosi fra loro. Le piccole lezioni, di qualche minuto, circa lo sport e i relativi benefici sono state interattive e divertenti: gli adolescenti partecipavano per sapere chi conosceva di più cosicché si è scatenata una sorta di competizione virtuosa. E' emerso che la maggior parte dei convenuti a Vallecrosia sapeva almeno una cosa, e cioè che mangiando troppi grassi si corre il rischio di diventare obesi e in tanti erano coscienti delle problematiche relative al fumo. Fa riflettere il fatto che entrambe le tematiche abbiano anche forti valenze sulla visione del sé nell'età adolescenziale: il come mi mostro agli altri (immagine) e l'atteggiamento da adulto (molti giovanissimi iniziano a fumare proprio per accreditarsi verso i pari e darsi "un tono" da adulti).

Questa esperienza ha reso gli adolescenti soggetti attivi della propria formazione, più consapevoli verso le scelte attuali e quelle future. I comportamenti condivisi, nel nostro caso dal primo ragazzino che ha compilato il questionario, diventano infatti stimoli per l'azione degli altri pari generando così un atteggiamento virtuoso più allargato. In ambiti come quello relativo all'educazione alla salute e ai corretti stili di vita le informazioni veicolate tradizionalmente da una persona

più esperta ma più "grande" di ruolo ed età a una meno esperta risultano meno efficaci del percorso di formazione del singolo in un gruppo di pari, insieme ai quali nella quotidianità si cresce e si cambia, come è prassi ad esempio nel Campo Sportivo coinvolto nel progetto.



Gli studenti universitari dunque hanno svolto il ruolo di "agente del cambiamento", utilizzando un linguaggio più simile a quello degli adolescenti (sia verbale che non verbale) rispetto a quanto avrebbe potuto fare un Medico con esperienza o un Professore. Il ruolo di modellamento delle azioni su quelle dei coetanei o comunque con un'età di 5/7 anni di differenza ha fatto il resto.

Particolarmente importante è anche considerare che l'intervento di comunicazione non è stato destinato solo ai testimoni diretti, ma indirettamente anche a tutti coloro che sono in relazione con la cinquantina di adolescenti coinvolti (famiglia, amici, conoscenti, coetanei). A loro volta saranno utili i processi attraverso cui i pari potranno fungere anche fuori da quel singolo contesto da opinion leader divenendo a loro volta agenti del cambiamento. Anche divertendosi e giocando a calcio, una delle attività svoltesi durante questa importante esperienza di peer education.