



Via Fogazzaro 3  
6900 Lugano  
telefono 091 922 69 88

conto corrente postale 65-69048-2  
triangolo@swissoncology.com  
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:  
Alda Bernasconi, Ornella Manzocchi  
Marco e Osvalda Varini

## EDITORIALE

### Ci leggete?

Dall'ottobre 2008 la Rivista di Lugano ospita trimestralmente l'inserto della Sezione Sottoceneri dell'Associazione Triangolo dandoci regolarmente la possibilità di renderci visibili.

In ormai 8 anni abbiamo raccontato del lavoro dei nostri volontari, dei professionisti che lavorano per noi (medici, infermieri, assistente sociale), della nostra vita sociale e riferito di eventi organizzati per il pubblico come i nostri seminari, le conferenze e le vernici. Abbiamo dato spazio e voce a giornalisti e scrittori sui temi più disparati che toccano il mondo della salute. Abbiamo una rubrica su libri d'interesse prevalentemente locale, presentiamo regolarmente dei racconti e sovente delle poesie. Il tutto accompagnato da scatti fotografici talvolta professionali e altre volte amatoriali.

Siamo sempre stati curiosi di sapere se questo inserto venga anche letto. Al di là dei riscontri di amici e conoscenti ci piacerebbe però avere un riscontro da un pubblico più largo. Come fare? Cari lettori, la cosa più semplice ci sembra quella di chiederlo direttamente. Come trovate il nostro inserto nella Rivista di Lugano?

Vorremmo sapere cosa leggete di queste pagine, come trovate i nostri racconti, cosa apprezzate, cosa vorreste trovare e cosa cambiereste. SCRIVETEICI!

Posta tradizionale:  
Rivista Triangolo,  
via Fogazzaro 3,  
6900 Lugano  
E-mail:  
corinne@swissoncology.com  
indicando «Rivista Triangolo»

dr. med. Marco Varini  
presidente  
Associazione Triangolo  
Sez. Sottoceneri

## La risposta umanitaria alla migrazione e il Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR)

Mauro Arrigoni, membro dell'organo direttivo del CICR

La migrazione è un fenomeno complesso e globale che richiede risposte umanitarie coordinate da parte dei molti attori presenti lungo le vie migratorie, rispetto degli accordi internazionali da parte degli Stati coinvolti, ma anche empatia e solidarietà dei cittadini dei paesi coinvolti.

Secondo il CICR i migranti sono «persone che lasciano o fuggono dal loro domicilio abituale per andare in posti nuovi –di solito all'estero– per cercare opportunità o prospettive migliori e più sicure».

Oltre 230 milioni di persone nel mondo sono migranti e le vie che intraprendono trascendono i confini e le regioni. Le cause che stanno dietro la migrazione sono un misto di fattori diversi, quali persecuzioni, conflitti armati, violenza/insicurezza, povertà/sottosviluppo, cambi climatici, ricongiungimenti famigliari. La migrazione può essere volontaria per ragioni economiche o involontaria e quindi forzata, ma il più delle volte è il risultato di una combinazione di scelte e costrizioni.

I diritti più elementari e la dignità dei migranti sono spesso calpestati. Le questioni umanitarie legate alla migrazione sono molteplici con il comun denominatore della vulnerabilità di queste persone. Una vulnerabilità che deriva dalla mancanza di quanto una persona necessita per mantenere la sua integrità fisico-mentale così come il suo benessere. Mancanza di documenti, di informazioni e di mezzi finanziari, non conoscenza delle lingue locali e assenza di legami familiari.

Non essendo in grado di proteggersi e di difendersi efficacemente i migranti sono esposti a ogni tipo di avversità, dalle intemperie dovute ai fenomeni meteorologici ai soprusi da parte di polizia, militari, gruppi armati, bande criminali, milizie etniche, ecc. e all'indigenza. Le donne sono sovente oggetto di violenze sessuali. I migranti finiscono spesso in centri di detenzione, perdono contatto con le loro famiglie o scompaiono. Inoltre nei paesi di arrivo, la migrazione può creare tensioni, originate da sentimenti e propagande ostili.

In diversi paesi (Malesia, Sudafrica) i migranti irregolari vengono posti indistintamente in detenzione, contravvenendo al principio che il ricorso alla detenzione deve essere l'ultima istanza.

Il CICR cerca di assicurare che gli Stati adempiano i loro obblighi per proteggere le vite, preservare la dignità e alleviare le sofferenze dei migranti vulnerabili.

Anche per i detenuti della migrazione il CICR focalizza la sua attenzione sulle condizioni di detenzione (spazio, igiene, salute psico-fisica), sul loro trattamento, sul rispetto della loro dignità e delle procedure giuridiche previste dalle leggi internazionali, in particolare il *principio di non espulsione* verso paesi o territori dove sarebbero in pericolo.



Ceresio.

Foto di Mosè Cometta



## L'Assemblea annuale dell'Associazione Triangolo si è tenuta giovedì 28 aprile 2016 a Locarno alla quale ha fatto seguito al Cinema Plaza di Mendrisio lo spettacolo di beneficenza «Ul requiem di Bechitt» offerto dalla Compagnia Teatro dialettale di Mendrisio «Ul requiem di Bechitt»

L'assemblea è stata condotta dal Presidente Cantonale ing. Fulvio Caccia, il quale nella sua relazione annuale ha sottolineato i punti salienti dell'attività svolta nel 2015 nel suo ventottesimo anno di attività con un aumento dei pazienti seguiti e un risultato finanziario accettabile. Quattro sono i servizi attivi: il Servizio psico-oncologico, il Servizio sociale, il Servizio volontari e il Servizio cure domiciliari e palliative. Insieme hanno seguito 418 pazienti, di fronte ai 380 del 2014.

Il **Servizio cure domiciliari e palliative** (SCDP - l'unico sussidiato dal Cantone), dispone di due dottoresse e di due infermie-

re, tutte specializzate in cure palliative; complessivamente ha preso a carico 173 pazienti (164 nel 2014). Questo è il servizio che maggiormente contribuisce allo sforzo di ridurre l'ospedalizzazione dei pazienti, favorendo la permanenza a domicilio o, dove non è possibile, in casa per anziani. Il **Servizio volontari** ha effettuato 7'273 interventi, per un totale di 10'828 ore di impegno e percorrendo 72'154 chilometri. I costi totali del 2015 ammontavano a 915'909.50 franchi con una perdita di 7'142.43 franchi, con un sussidio cantonale (non definitivo) pari a quasi due terzi dei costi.

## POESIA

Gli emigranti - 1982

di Edmondo De Amicis

*Cogli occhi spenti, con lo guance cave,  
Pallidi, in atto addolorato e grave,  
Sorreggendo le donne affrante e smorte,  
Ascendono la nave  
Come s'ascende il palco de la morte.*

*E ognun sul petto trepido si serra  
Tutto quel che possiede su la terra.  
Altri un misero involto, altri un patito  
Bimbo, che gli s'afferra  
Al collo, dalle immense acque atterrito.*

*Salgono in lunga fila, umili e muti,  
E sopra i volti bruni e sparuti  
Umido ancora il desolato affanno  
Degli estremi saluti  
Dati ai monti che più non rivedranno.*

### Collaborazione Associazione Dialogare e Associazione Triangolo



ASSOCIAZIONE  
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico



Formazione  
Incontri culturali  
Orientamento  
Consulenza

Dal 2005 l'associazione Dialogare collabora con il servizio sociale dell'Associazione Triangolo. In particolare le due associazioni portano avanti un progetto comune di reintegrazione professionale del paziente oncologico per aiutarlo a pianificare il rientro nell'attività lavorativa o la riqualifica professionale mediando se necessario anche con il datore di lavoro.

Dialogare offre inoltre da sempre il servizio di consulenza «**Sportello Donna**» rivolto prevalentemente alle donne che desiderano rientrare nel mercato del lavoro dopo la fase dedicata alla cura e all'educazione dei figli o in situazioni di precarietà socio-economica.

**In ambito culturale Dialogare indice annualmente un concorso di scrittura.** Quest'anno l'assegnazione del premio dotato di 2'000.- franchi è avvenuta il 3 marzo presso la Facoltà di Teologia a Lugano con il tema proposto «**Dalla parte del dubbio**».

**Benedicta Froelich Cagnone ha vinto, con il racconto «Caleb», la quindicesima edizione del Premio Dialogare.**

La giuria ha selezionato Caleb come il miglior racconto, tra gli 86 pervenuti, con la seguente motivazione: «*La storia è ambientata in un istituto psichiatrico, alla fine degli anni quaranta. I tremendi metodi di cura adottati in questo ospedale, che l'autrice ci illustra con competenza mediante una scrittura elegante e soprattutto corretta, sono il frutto di una minuziosa ricerca e sono inseriti in una storia originale. Il dubbio, tema del concorso, nel racconto non è di immediata intuizione, ma si svela con una percezione approfondita alla fine del racconto, consegnandoci una bella prova di composizione letteraria.*».

Benedicta Froelich Cagnone è nata a Milano nel 1981. Biografa, traduttrice e studiosa di storia e letteratura anglosassoni. Vive tra Scozia e Canton Ticino.

**Hanno ricevuto inoltre la menzione speciale altri tre racconti:**

«**(In)certezza**» di Granit Baqaj,

«**L'abiura**» di Piero Malagoli,

«**La vie en rose**» di Michele Lonati.

Il racconto premiato e quelli menzionati sono scaricabili da <http://www.dialogare.ch/it/concorso-di-scrittura>



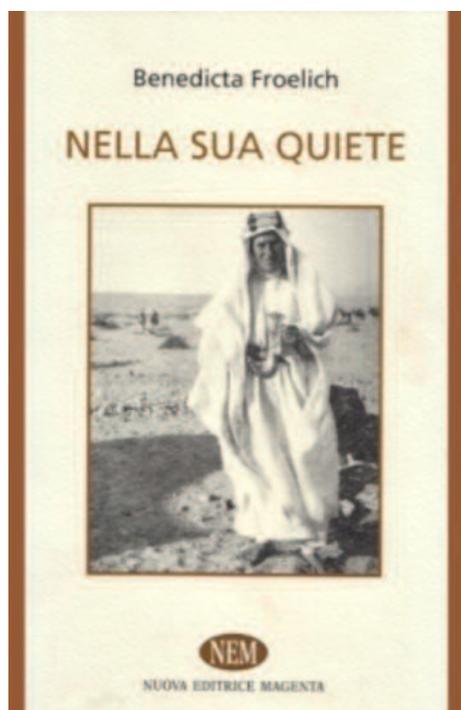
Benedicta Froelich Cagnone con Osvalda Varini, Granit Baqaj (a sinistra) e Piero Malagoli (a destra).

## IL LIBRO

presentato da Manuela Mazzei, dopo aver intrapreso una carriera nel settore finanziario, decide di dedicarsi al suo primo amore, la lettura. Si iscrive così all'USI di Lugano, dove sta per conseguire la laurea in Lingua, letteratura e civiltà italiana. Condividi l'amore per i libri e quello della scrittura, con la passione per l'arte e per il cinema.

### Nella sua quiete

di *Benedicta Froelich*,  
NEM - Nuova Editrice Magenta 2014  
reperibile presso l'autrice,  
euro 17.00, [beni@taocenter.it](mailto:beni@taocenter.it)



### Lawrence D'arabia Un eroe senza tempo

*Nella sua quiete* è una biografia dedicata al comandante della rivolta araba Thomas Edward Lawrence, forse meglio conosciuto come Lawrence d'Arabia. A tracciarne il profilo la giovane ma espertissima Benedicta Froelich che attraverso questa opera ha fatto trasparire tutta la sua ammirazione e bravura, mostrando ai lettori non solo la vita e le gesta dell'eroe britannico, ma soprattutto le sue sfaccettature caratteriali. Un eroe a tutto tondo, connotato da intelligenza, cultura, sensibilità, lealtà e una sfrenata passione per il Medioevo e le sue sfumature cavalleresche, che lo hanno portato a vivere la sua intensa e avventurosa esistenza. Una vita entusiasmante quanto travagliata, portatrice di grandi delusioni e dispiaceri. Diventato una leggenda internazionale all'età di soli trent'anni, il giovane Lawrence ha però dovuto

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Bacche rosse e arance: una combinazione promettente

«Medical News Today» 12 maggio 2016

Il consumo di bacche rosse, abbinate alle arance, stimola la produzione della *glyoxalasi*, un enzima in grado di neutralizzare gli effetti tossici dello zucchero: quali la resistenza all'insulina e l'aumento del colesterolo. A questa constatazione è giunta, recentemente, una squadra di ricercatori dell'università di Warwick, nel Regno Unito. Controllando gli effetti di questi succhi di frutta, somministrati giornalmente per un periodo di 8 settimane a un gruppo di pazienti, si è potuto registrare un evidente aumento dell'enzima protettivo glyoxalasi. Ciò che, invece, non si è verificato nei pazienti, che avevano ricevuto soltanto un placebo. Si tratta di uno studio di dimensioni limitate che, però, promette sviluppi incoraggianti nel trattamento del diabete mellito, dell'ipercolesterolemia, e v'è da sperarlo, nell'ambito delle malattie cardiovascolari.

### Tanta frutta nell'adolescenza protegge dal cancro al seno

«Science Daily» 11 maggio 2016

Le buone abitudini alimentari continuano a confermare la loro efficacia. Secondo una ricerca, compiuta negli USA, consumare frutta in abbondanza, durante l'adolescenza, protegge da un futuro rischio di cancro al seno. Controllando, per vent'anni, un gruppo di 90'000 infermiere, è stato possibile accertare che, fra quelle che sin da ragazze avevano consumato molta frutta (2,9 porzioni al giorno contro 0,5), diminuiva l'incidenza del cancro al seno, nella misura del 25%. In proposito, maggiore efficacia sembrano avere mele, banane, uva, banane e «kale» (cavolo riccio).

### Con lo yoga diminuisce il rischio di demenza

«Medical News Today» 11 maggio 2016

Un corso di yoga può attivare le capacità cognitive e contrastare il rischio di demenza senile? L'esperienza, condotta da ricercatori dell'università di Los Angeles (UCLA), ha fornito risposte positive. Sotto osservazione due gruppi: da un lato, 14 partecipanti a un corso di un'ora alla settimana di yoga Kundalini con 20 minuti al giorno di meditazione. Mentre, dall'altro, 11 partecipanti dovevano affrontare i classici allenamenti per la memoria, dedicandosi, per un'ora settimanale, a parole crociate, giochi al computer e, per 20 minuti al giorno, a esercizi mnemonici. Tutti i partecipanti erano stati sottoposti, prima e dopo la prova, a una risonanza magnetica funzionale: ciò che ha permesso di rilevare un netto miglioramento della memoria visiva e spaziale, proprio fra chi aveva praticato lo yoga come pure un calo del livello di ansia e depressione.

### Farmaci alternativi e integratori ostacolano la chemioterapia?

«JAMA Oncology» 12 maggio 2016

Si deve parlare, evidentemente, di un ostacolo di tipo psicologico, importante nella cura del carcinoma del seno. Da un'indagine, compiuta da ricercatori americani, risulta che esiste un nesso fra l'uso di rimedi alternativi e integratori e il rifiuto della chemioterapia a scopo profilattico. Osservando i comportamenti di 685 donne, per le quali era indicata una chemioterapia, si è registrato un grado di accettazione dell'89%. Mentre, la minoranza di chi si opponeva era costituita da donne, abituate a un forte consumo di vitamine, sali minerali e altri prodotti naturali. Da qui la necessità di affrontare il problema discutendone con le dirette interessate.

affrontare i propri demoni che per oltre dodici anni lo hanno tormentato, portandolo alla disperazione più profonda. Una lotta contro se stesso, dura e spietata, ma che lo vedrà alla fine riappropriarsi della propria vita; finalmente in pace e sereno, smetterà di essere Lawrence d'Arabia. Toccanti e piene di pathos le parole usate dal giovane in una lettera destinata alla madre, che non possono far altro che colpire ogni amante della lettura, trovandole profonde e assolutamente veritiere: «... quando si può avere il libro adatto

al momento giusto, si gustano gioie, non soltanto corporali, fisiche, ma anche spirituali, che ci trasferiscono oltre e al di sopra del nostro miserabile involucro: come in un'aria enorme, seguendo la luce del pensiero di un altro uomo. E non si può mai più riessere il nostro vecchio io». Con questa opera Benedicta Froelich restituisce la vera essenza di Thomas Edward Lawrence, riuscendo nello stesso tempo a trasmettere al lettore quella spiritualità e quella gioia da lui descritte.



## IL RACCONTO

Racconto che ha partecipato al Premio di scrittura di Dialogare 2013 dal titolo «Tutto è partito da...»

# Tutto è partito da Amelia

Maria Luisa Pabst Malebràn, San Pietro  
mlpabst54@bluewin.ch

Amelia si trovava davanti al camino sdraiata sul quel tappeto morbido che tanto le piaceva, aveva chiuso gli occhi e parlava come se si fosse trasferita in un'altra dimensione, e mi diceva: Sai oggi dopo tanti anni sento che posso finalmente raccontare questa storia, Tutto è partito da quel sogno che ogni tanto facevo.

In quel sogno mi trovavo su una spiaggia di sabbia dorata respirando il profumo del mare, le onde mi accarezzavano con il loro continuo danzare, sentivo il rumore delle onde dentro di me come una canzone che permeava il corpo e riempiva il cuore e una forza potente come fluido bagnava ogni muscolo ricaricandolo di energia, mi alzavo in piedi lì in mezzo al nulla e sentivo che vincevo un'altra volta, ero ancora viva.

Sai Adele, era questa la mia medicina per sopportare il dolore, per non soccombere ai loro sporchi giochi. Sapevo che fuori altre persone che credevano nella libertà, stavano lavorando per portarci fuori da quell'orrore, per far sentire la mia voce nella loro, per svegliare il mondo e venire un giorno a portarci via il più lontano possibile. Sì perché, cara Adele, desideravo vivere la mia vita. A vent'anni sai che tutta la tua vita si estende fino all'infinito e la difendi con tutta te stessa quando hai un ideale da inseguire. Ero una di quelle persone che sapevano bene che la disuguaglianza può essere trasformata pacificamente in uguaglianza.

Questo modo di fare che chiamo «la medicina» lo avevo imparato da mia nonna. Era nata a sud del sud del mondo, giù dove la cordigliera delle Ande sposa il mare.

Da lei imparai i segreti della terra e del mare, a percepire la potente forza che ci collega a loro e così quando sentivo i loro passi iniziavo il mio viaggio verso quella spiaggia lasciando che le onde mi avvolgessero rimanendo viva: Vincedevo ancora un altro giorno. E quel desiderato giorno finalmente arrivò e mi portarono via con gli unici vestiti che ave-

vo addosso. Niente saluti alla famiglia, nessun contatto con loro.

Quanta angoscia Adele quando devi salire sull'aereo senza sapere se un giorno ritornerai, se vedrai invecchiare i tuoi genitori, crescere i tuoi fratelli e sorelle.

Tuttavia alle mie spalle la vita giocava le sue carte con il mio destino e su quello stesso aereo saliva inconsapevole il mio futuro compagno e padre dei miei figli. La sua storia era intrecciata alla mia, lui faceva parte di quelli che ci venivano a portar via verso la libertà.

Dopo quel viaggio allucinante mi sono ritrovata dall'altra parte dell'oceano, con una porta aperta per iniziare a vivere per la seconda volta, in una nuova terra tra le montagne che voleva accogliermi, una nuova lingua, nuova gente e questa nuova sensazione chiamata LIBERTÀ.

E vivendo da questa parte dell'oceano ho potuto comprendere meglio quello che stava succedendo nel mio paese. Ora potevo leggere le notizie che da noi i media nascondevano, potevo leggere tutti quei libri che da noi erano stati proibiti e i loro autori fatti scomparire ma soprattutto potevo finalmente parlare con mia madre.

Cara Adele sei stata la grande amica per tutti noi, senza la quale il nostro primo viaggio di ritorno nella nostra terra non sarebbe stato possibile. Ti abbiamo chiesto di accompagnarci a casa dalla nostra famiglia per proteggere i nostri bambini nel caso fosse successo qualcosa che potesse metterli in pericolo, ti ricordi? Un mese prima venne eletto un governo civile ancora controllato dalle forze armate e noi rientravamo con tre bambini nati nella nostra nuova terra.

Eri l'unica a cui potevamo chiedere un aiuto di quel genere. Come ben sai non importa dove sei nata, una famiglia la trovi sempre se ti muovi per il mondo a cuore aperto.

Ricordo ancora il nostro arrivo all'aeroporto dopo essere partita da sola ritornavo con tutta una famiglia. Mia madre non sapeva dove

guardare e chi abbracciare per primo, piangeva e rideva, non l'ho mai dimenticato. Gli occhi di mio padre sono rimasti per sempre nel mio cuore, gioia e dolore allo stesso tempo.

E dopo il grande incontro siamo partiti verso sud, anche se lei non c'era più, ci aveva lasciato anni prima per il suo ultimo ed eterno viaggio. Mia nonna non aveva mai smesso di scrivermi e ci aveva aspettato finché il suo corpo glielo aveva permesso. Mia madre e le mie sorelle mi portarono nel suo luogo preferito, tra il mare e la cordigliera e, seguendo le sue istruzioni, mi massaggiarono per tre giorni di fila. Queste mani calde e amorevoli guarirono la mia anima e liberarono finalmente il mio corpo dai terribili ricordi di quegli anni bui. Oggi il giorno del mio sessantasettesimo compleanno amica cara, sono diventata nonna, il cuore si allarga e ringrazio la vita.

Devo andare Adele partirò per un viaggio molto particolare con mia figlia, lei girando per il mondo ha trovato una spiaggia speciale con sabbia dorata, onde dolci come una canzone e il profumo del mare che ti avvolge. Lei desidera che la visitiamo insieme perché sente che in qualche modo questa spiaggia la chiama, dice che è come se avesse già vissuto là.

*C'è un luogo in ognuno di noi  
Dove regna la quiete intensa  
Un luogo che offre tutto quello  
Che solo noi possiamo desiderare*

*in quel particolare spazio  
La nostra anima parla  
Costruisce, si trasforma, sogna*

*E il mondo reale dell'irreale  
Il passato il presente, il futuro di noi stessi  
Tutti i tempi dell'anima  
Il punto d'incontro delle nostre gioie e paure  
più profonde.*

*L'occasione unica per sciogliere il passato.  
Far riemergere il presente,  
Il luogo sacro del perdono*

*La spiaggia segreta  
Onde di mare che accarezzano in segreto la  
sabbia.  
E l'anima parla.*

Ceresio. Foto di Mosè Cometta

