



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88

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

Comitato redazionale: Alda Bernasconi,
Ornella Manzocchi, Giada Cometta-Balmelli,
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

35 anni di Triangolo e una seconda edizione della Human Library

Sabato 3 giugno 2023 festeggeremo il 35° anniversario della nostra associazione dando vita a una riedizione della Human Library, un evento già proposto nel 2018, che offre la possibilità di «sfogliare» libri umani che raccontano le loro storie sia di malati che di persone a contatto con la malattia.

La Human Library nata in Danimarca è una modalità narrativa originale, creata con l'obiettivo di superare gli stereotipi e i pregiudizi legati a situazioni di vita particolari, che portano a isolamento o discriminazione. Al posto dei tradizionali libri, vengono presentate persone, ognuna con una storia unica da raccontare. Questi «libri umani» sono disposti a condividere esperienze e emozioni derivanti dal vissuto con la malattia oncologica, sia come paziente che congiunto o professionista.

Ogni «libro umano» avrà la possibilità di instaurare un dialogo aperto con i lettori rispondendo alle domande, creando così un'opportunità per abbattere i soliti luoghi comuni e aprendo così le porte a una maggior comprensione. Da 35 anni ci impegniamo a dare supporto alle persone affette da malattie tumorali e ci battiamo per evitarne l'esclusione sociale. Questa seconda edizione della Human Library vuol essere una testimonianza e un contributo al nostro sforzo nel promuovere l'empatia e la solidarietà tra le persone. Speriamo che l'incantevole sede di Villa Ciani ci sia favorevole nel creare l'accoglienza e la giusta atmosfera necessarie alla riuscita della giornata.

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

AMICI. Un dialogo che scorre lungo una vita

Di Cristina Bonzanigo

Che cos'è la vecchiaia? Una stagione della vita alla quale non pensiamo volentieri, è sempre troppo presto per pensarci. Siamo ancora giovani, attivi, nel pieno della maturità, nell'età dei progetti, della costruzione, dei sogni, dei sentimenti, delle grandi imprese, dell'avvenire infinito. Così la vita scorre fra alti e bassi, fra avventure e disavventure, fra gioie e dolori, e senza che ce ne accorgiamo arriviamo all'età della pensione. Preparati in ogni caso a non mollare, a continuare a costruire, a combattere gli stereotipi e le idee convenzionali sulla terza e sulla quarta età. Continuiamo a mantenere il fisico in esercizio per ritardare le ricadute negative della sedentarietà e la mente attiva per rinviare il declino cognitivo. Ci accorgiamo della vecchiaia quando siamo già a cammino inoltrato, quando constatiamo l'impatto che il tempo ha avuto sul nostro corpo e sul nostro volto. La vecchiaia continua, comunque, a essere quella degli altri, come la malattia. Invecchiare non è però un mero processo fisiologico: è una forma d'arte, e solo coltivandola, potremo fare della nostra vecchiaia una struttura

estetica possente e memorabile. Più a lungo rimaniamo attaccati a idee logore, più queste ci influenzano negativamente, agendo come patologie. La patologia principale della vecchiaia è l'idea che ne abbiamo. Arrivati ai 60 anni è ora di cominciare un altro tipo di terapia: «la terapia delle idee» come dice James Hillman. E la fa bene Marco Horat nel suo ultimo libro «AMICI. Un dialogo che scorre lungo una vita». Un'opera più matura della precedente «SO-PRUSI», che scorre con una prosa «asciutta», lineare e incisiva, e con un'aggettivazione volutamente ridotta all'osso. La scrittura di Marco Horat contiene i segni delle sue passioni letterarie e geografiche, nonché gli echi dell'impronta naturalistica dei grandi romanzi nordici. Il libro rappresenta una sfida perché affronta in modo leggero e delicato, il tema della fragilità dell'esistenza umana, del decadimento intellettuale, della perdita della consapevolezza di sé, del succedersi delle stagioni della vita, della paura della morte. Una navigazione a ritroso del passato, una «retrotopia» per usare una parola cara a Zygmunt Bauman che si trasfor-

FOTOQUIZ:
Piazzetta
San Rocco
o Parco Ciani?
Risposta a
pagina 3



Foto della Redazione



ma in un itinerario di comprensione e di autoanalisi di se stessi. Leonardo, l'amico medico, ricoverato in una casa di riposo a causa di una forma di Alzheimer conclamata, è solo un espediente narrativo. Un appiglio che viene introdotto per dare avvio al racconto, permettere lo sviluppo della trama, e riandare al tempo perduto della giovinezza di Leonardo e di Friedrich, in un dialogo intimo e travolgente di parole non dette e di sentimenti sepolti. Un'esplorazione del passato di due amici universitari che hanno fatto molte cose assieme, che avevano avuto rispetto l'uno dell'altro, ma non avevano mai avuto conversazioni profonde e non si erano rivelati i propri segreti.

Leonardo è ormai avvolto dal silenzio e da una calma imperturbabile. È un personaggio senza palpiti, cancellato dal presente, ma esiste sempre più vivo nella memoria di Friedrich.

Il tema del ricordo è un classico della letteratura. Ricordo come rivisitazione di quello che è stato e che non è più, di quello che eravamo e che siamo diventati, del non ritorno e della metamorfosi del tempo. Tutto riappare nitido nella mente di Friedrich quando vede Leonardo.

I suoni, gli odori, i viaggi estivi in macchina con le incursioni nella cortina di ferro, in Jugoslavia e poi Romania, le sensazioni prorompenti dei primi innamoramenti, i paesaggi. Non solo sguardi di felicità, ma anche gli eventi tragici, l'angoscia e i sensi di colpa quando su una strada asfaltata di fresco, senza illuminazione, che correva da Timisoara verso la Transilvania si materializza una figura umana davanti a Leonardo che era al volante.

Friedrich non può ricucire il rapporto con l'amico perso in un'immobilità affettiva e in un'altrove indefinito, ma desidera ricucire il rapporto con sé stesso e perlustrare un'età della vita ormai molto lontana.

Se è vero come scrive Antonio Tabucchi nel libro «Sostiene Pereira» che vivendo proiettati nel passato si diventa feticisti dei ricordi, allora Marco Horat è riuscito in un'impresa non facile. Reinterpretare liberamente il tempo della giovinezza e permettere alla vecchiaia di scorrere avanti e indietro, ma anche riempirsi di nuova vita. Un'idea narrativa felice.



24° seminario

martedì 26 settembre 2023
 9.00 - 16.00
 Palazzo dei Congressi
 Piazza Indipendenza 4
 Lugano

Annuncio

Programma generale

Come d'abitudine il seminario si svolgerà sull'arco di tutta la giornata ed è indirizzato ai professionisti ai volontari attivi nel campo della salute e a tutto il pubblico interessato

Contando su un pubblico numeroso vi preghiamo di voler riservare già fin d'ora questa data.

Dr. med. Marco Varini

L'arte del curare ieri, oggi, domani

L'arte del curare da Ippocrate a Pasteur

Bernardo Fantini, storico della medicina, Ginevra

Dallo stetoscopio alla scansione virtuale. Il tramonto dell'arte del curare?

Marco Bobbio, cardiologo, Torino

Le prodezze del Dott. A.I. (artificial intelligence)

Paolo Attivissimo, giornalista e conduttore radiofonico, Lugano

Razionalità, creatività, bellezza

Riccardo Blumer, architetto e designer, Mendrisio

Mens sana in corpore sano

Giovanni Pedrazzini, cardiologo, Lugano

Percorrendo la cura con l'arte

Dominique Kuhlen, neurochirurgo e direttore medico, Zurigo

La danza che cura

Laura Pezzenati, danzaterapia clinica, Milano

L'espressione artistica nelle cure palliative

Claudia Gamondi, specialista cure palliative, Losanna

Sintesi finale

Graziano Martignoni, psichiatra e psicoanalista, Lugano

Il 3 maggio 2023 si è tenuta al Ristorante Approdo a Mappo l'assemblea annuale dell'Associazione Triangolo festeggiando i suoi 35 anni (da sinistra: Augusto Pedrazzini, Anna Pedrazzini, Fulvio Caccia Presidente, Osvalda Varini e Marco Varini)





ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

in collaborazione con



vi invita alla manifestazione

HUMAN LIBRARY

libri umani
da sfogliare
ti racconto la malattia

www.triangolo.ch



**Lugano - Villa Ciani
sabato 3 giugno 2023**

dalle 9.30 alle 12.30

ingresso libero

Il cancro riguarda tutti e **non è più invincibile.**

Ognuno di noi conosce almeno una persona che ne è stata colpita.

Come si vive la malattia? Ve lo raccontiamo dal punto di vista di pazienti, familiari, curanti e volontari.

Con la sua biblioteca vivente l'Associazione Triangolo in collaborazione con FEM (Fondazione Empatia Milano, Human Library)

ti invita a conoscere e capire un mondo pieno di vita e diverso dagli abituali stereotipi.

Libri umani, in carne e ossa, condivideranno esperienze ed emozioni legate alla malattia, alla cura e al volontariato in ambito oncologico.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Vampate di calore: efficacia di un nuovo farmaco

The Lancet 1.4.2023

La ricerca farmacologica riserva persino concomitanze inattese. Un medicinale, destinato alla prevenzione antiormonale nel trattamento del carcinoma del seno, si è rivelato efficace per mitigare le vampate di calore, tipiche della menopausa. Si tratta del Fezolinetant, antagonista del recettore della neurochinina 3, in grado proprio di agire sul fastidioso fenomeno delle vampate. Questa correlazione si basa su dati concretamente accertati. Somministrato su 2'205 donne, in vari dosaggi rispetto al placebo, il nuovo farmaco ha confermato nel 45% dei casi, la proprietà di mitigare l'eccesso di calore provocato dalla menopausa. E come tale, potrà essere introdotto, prossimamente, nel mercato farmaceutico.

Trattamento promettente per il Glioblastoma

News medical life sciences 15.5.2023

Anche nei confronti di un tumore maligno raro, che colpisce il cervello, si aprono nuove prospettive terapeutiche. In una recente ricerca, condotta in USA e principalmente in Canada, è stato sottoposto a test un trattamento, basato sulla combinazione immunoterapia (Pembrolizumab) -virus oncolitico, cioè capace di insediarsi nelle cellule tumorali, distruggendole. In tal modo, il virus attacca direttamente il tumore. Gli effetti di questa singolare terapia, praticata su 49 pazienti recidivi, sono valutati positivamente: si registra una sopravvivenza di oltre un anno, quasi il doppio rispetto al passato e senza particolari effetti secondari. Anche nell'ambito oncologico, la scienza, messa oggi in discussione dalle correnti negazioniste, merita più che mai la nostra fiducia.

Risposta FOTOQUIZ Parco Ciani

Copia in resina del Socrate morente che sostituisce dal 2007 l'originale in marmo oggetto di vandalismi. La scultura realizzata nel 1876 dallo scultore russo Markus Antokolski (1843-1902) è stata donata dalla famiglia Maraini alla città di Lugano. Di quest'opera si conserva un esemplare anche al Museo di Stato Russo di San Pietroburgo.



L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Piero Roncoroni: un mestiere diventa invenzione

In un'epoca, insidiata da minacce politiche, sociali, finanziarie, che hanno coinvolto anche la Svizzera, diffondendo un contagioso pessimismo, c'è anche chi è riuscito a maturare un'esperienza di segno opposto. A fare, per dirla con un vecchio proverbio, di necessità virtù. Ancora di salvezza, nel caos attuale, il coraggio di osare un'esperienza professionale nuova in un ambito tradizionale. Ci sta provando Piero Roncoroni che, da due anni, gestisce con successo l'Osteria del Centro a Comano meritando una fama tutta sua. Infatti, questo ristorante porta l'impronta di una personalità creativa originale che, però, non va intesa come un'avventura campata in aria. Questo chef, per usare un termine abusato, ha alle spalle un curriculum coerente e impegnativo. Al pari di tanti giovani della sua generazione, il Ticino gli andava stretto.

Piero ha girato il mondo, ha imparato le lingue (ne parla cinque), si è cimentato in mestieri diversi, anche come contadino. La sua carriera è cominciata nel 2006 come apprendista cuoco al Villa Castagnola, nel 2009 è partito per l'Inghilterra, poi per la Spagna a Barcellona, per tornare nel 2020 in Svizzera e insediarsi professionalmente a Comano nel 2021.

Comune denominatore lungo quest'itinerario la curiosità nei confronti di luoghi, culture, abitudini di ieri e di oggi. Di cui appropriarsi non per imitarle ma per farne un punto di partenza verso altri obiettivi. Dall'esperienza, insomma, la sperimentazione. Parola che, a prima vista, potrebbe insospettire: il cliente considerato una sorta di cavia. Seduti a tavola se ne ha, immediatamente, la smentita. Ci si trova a proprio agio, in un ambiente che già con l'arredo, dove predomina il legno, e le stoviglie, le tovaglie, l'illuminazione sono ispirati alla sobrietà di un

buon «design». Sin qui, l'Osteria del Centro soddisfa un'esigenza visiva. Ma, come spiega senza enfasi Roncoroni, le pietanze devono soddisfare tutti i nostri sensi: il gusto, l'occhio, l'udito, il tatto. Anche le insalate scricchiolano, osserva. E proprio qui si tocca un aspetto rilevante nei suoi menu: valorizzare le verdure dell'orto, e quindi i prodotti locali. Tutto sta nel riuscire a utilizzarli, senza cadere nella trappola del «nostro» di tipo folcloristico. Ci si deve lasciar sorprendere da vere e proprie primizie, non perché anticipano le stagioni, ma perché spiazzano. Va precisato, a scanso di equivoci e di timori, sono piatti belli, saporiti e, non da ultimo, leggeri e digeribili. Con il valore aggiunto del mistero. E allora diamo la parola all'autore.

Quando, esattamente, è nata questa vocazione rivoluzionaria, da intendere in senso positivo? In fattoria, sei anni fa. Era maturata lungo un cammino in ristoranti stellati: ero stufo, probabilmente sentivo il bisogno di tornare alle origini. Dovevo capire, come persona, cosa ci fosse dietro una carota, un uovo o un manzo, per poterli rispettare e cucinare. È stata una tappa spartiacque della mia carriera professionale.

Quanto hanno contato gli influssi esterni, i contatti con altre civiltà e abitudini? Moltissimo. Dapprima l'Inghilterra, la prima esperienza lontano da casa, 17 ore al giorno in cucina, non vedevo il sole. Piangevo, mi sono fatto le ossa. L'orgoglio di essere in un ristorante 2 stelle Michelin e la passione mi hanno aiutato e in quei due anni è avvenuto il salto da ragazzo a uomo. Poi, con il servizio militare, ho imparato l'ordine, l'organizzazione e le lingue nazionali. In Spagna, invece, ho percepito la creatività, la libertà, volan-

do da stagista a capo cucina. Proprio soggiornando all'estero, ho capito chi ero, attraverso un percorso professionale, ma soprattutto personale.

Sua moglie Mercedes, di origine spagnola e sua collaboratrice nella gestione dell'Osteria del Centro, condivide, o magari critica, le sue scelte? Come vi dividete i compiti? Mercedes è il sole della mia vita. Riusciamo a equilibrarci costantemente, in osteria e fuori. Ci appoggiamo l'un sull'altro. Abbiamo una bimba di 9 mesi e tra 5 arriva la seconda. Abbiamo dovuto riorganizzare le nostre vite. Determinante la decisione di chiudere l'Osteria per il pranzo concentrandoci sulla sera. Così, mi rimane più tempo da dedicare alla famiglia, bene prezioso e insostituibile.

La gastronomia è di moda, gli chef sono persino nuovi divi: che ne pensa? I programmi televisivi hanno portato nelle case un lavoro che, fino a poco tempo fa, veniva praticato per così dire sottoterra. È l'unico punto positivo. Tutto il resto è uno show, non rispecchia ciò che succede in cucina. Ho incrociato giovani che venivano per imparare come cucinare: senza riuscire a preparare neppure uno spezzatino. Tuttavia, volevano aprire il loro locale dopo due stages. Io rimanevo allibito.

Quali reazioni ha suscitato la sua cucina nell'ambiente locale: forse qualche ironia? Sono cosciente che propongo una cucina diversa. La felicità è essere riuscito ad attirare il ti-

cinese, il quale non si è dimostrato chiuso alle novità ma si è avvicinato al concetto diverso che abbiamo proposto. La gioia più grande è quando dichiarano: "Mi avete fatto sentire subito a casa".

Nell'era della fretta, si ricorre ai cibi preconfezionati: come li giudica? Quando si dice di non avere tempo è perché il tempo lo si perde in sciocchezze. La cucina è tempo. L'idea di svolgere un lavoro che usa i 5 sensi mi è venuta ascoltando un aneddoto: un grande amico mi cucinò Rösti preconfezionati. Avevano perso il primo e fondamentale senso, il tatto nel pelare le patate. Da noi in cucina arrivano le patate ancora sporche di terra. Sbuciarle è un lavoro: qui comincia l'amore per la cucina.

Il Ticino le va ancora stretto o si è abituato a una vita più sedentaria? Arriva un momento dove o resti all'estero o torni. Sono tornato alle radici perché sentivo un fuoco dentro di me. Il ristorante desideravo aprirlo a casa. Sin da piccolo ho vissuto molti cambiamenti. Oggi li trasmetto nei menu: è un progetto a lungo termine, che evolve con la mia persona.

Pratica sport, coltiva hobbies, sogni nel cassetto? Dipende dai momenti. Adesso, mi diverto a trovare melodie con lo xilofono di Isabella. Sono passati due anni da quando abbiamo aperto l'Osteria, un sogno che coltivavo da 15 anni. Continuo a coltivare sogni dentro di me. La parte più bella è il percorso per arrivarci.

