

Associazione Triangolo

volontariato e assistenza
per il paziente oncologico



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88
conto corrente postale 65-69048-2
triangolo@swissoncology.com
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:
Raffaella Agazzi
Alda Bernasconi
Marco e Osvalda Varini

INSERTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO - NUMERO 6 - DICEMBRE 2009

Editoriale

Per affrontare una via nuova occorrono coraggio, intuizione e convinzione. Proprio su queste basi, ci siamo impegnati per raggiungere l'obiettivo di assicurare ai pazienti un'assistenza ad ampio raggio, in cui le terapie mediche s'integrano con il sostegno psicologico e sociale. È un ambito in pieno sviluppo, destinato a migliorare le proprie prestazioni, grazie al crescente coinvolgimento di una società che mette a disposizione le forze attive del volontariato e la generosità dei cittadini. I risultati sinora raggiunti hanno ottenuto, negli ultimi mesi, conferme incoraggianti. Si tratta della certificazione di «Centro integrato di cure oncologiche e palliative», conferita dalla Società Europea Oncologica Medica (ESMO) al servizio di oncologia della clinica di Sant'Anna e del premio, assegnato dalla Fondazione San Salvatore, attiva nell'ambito della promozione scientifica per le terapie antitumorali, all'Associazione Triangolo. Quest'ultima, nel corso di un ventennio, è riuscita a creare e perfezionare un modello innovativo di efficace accompagnamento del paziente, considerato nella pienezza delle sue esigenze.

Da questi riconoscimenti abbiamo ricavato gli incentivi indispensabili per continuare in un lavoro che si propone di collegare, sempre più strettamente, la società dei malati a quella dei sani. Sollecitando, proprio in occasione delle feste, lo spirito di solidarietà della gente. I vostri contributi dai quali dipendiamo ci garantiscono l'esistenza e rappresentano una linfa vitale per le nostre attività.

dr. med. Marco Varini

presidente Associazione Triangolo Sottoceneri

NOVENA DI NATALE

di Mario Bucciarelli von Beust

Poeta e medico dentista, vive a Locarno. È vicepresidente della Società Dante Alighieri di Locarno e Socio onorario del Comitato della Società Dante Alighieri di Mosca. Ha inoltre pubblicato: *Poesia in autopostale*, Dadò - 1978; *Val Bregaglia*, poesie, Dadò - 1980; *Gocce e fili*, poesie, Ulivo - 1997, tradotto in russo per Ed. Letopis - Mosca, 2001.

Nel buio sulla collina
c'è ancora un campanile
che suona
la novena di Natale:
se tendo l'orecchio
tra un frastuono e l'altro
della città
odo il dolce scampanio
che inonda il cuore

d'immagini
di quand'ero bambino
di profumi
di musco e di abeti
e di biscotti
fatti in casa.
Quando la strada
si fa meno illuminata
posso vedere

anche le stelle
pecorelle
del mio presepe:
all'angolo lascio
i panni d'adulto
e corro
corro verso casa
verso il Natale
delle mie bambine.

Da *Le fasi della luna*, Ed. Ulivo 2004

«Sala Capriasca, 3 gennaio 2001» © Remy Steinegger

Immagine tratta dal libro «Ticino Panoramico - Tessin in Panoramen - Tessin Panoramique»,
Fontana Edizioni Pregassona, 2002



Riconoscimenti condivisi

L'Associazione Triangolo ha condiviso ben due riconoscimenti in queste ultime settimane. La **Società Europea d'Oncologia Medica (ESMO)** ha attribuito la certificazione «Centro integrato di cure oncologiche e palliative» al servizio di oncologia della clinica Sant'Anna a Sorengo. Si tratta di un riconoscimento al concetto di «cure integrate» sviluppato attraverso il lavoro in rete nella cura e nel sostegno del paziente oncologico. Questo approccio è da tempo guidato dai nostri oncologi Marco Varini e Antonello Calderoni con la collaborazione del personale del servizio di oncologia della clinica a Sorengo e dello studio Oncologia Varini&Calderoni a Lugano con il supporto della sezione Sottoceneri dell'Associazione Triangolo. Questa certificazione è stata consegnata al dottor Varini a fine settembre, in occasione del congresso ESMO svoltosi a Berlino.

Ai primi di ottobre, la **Fondazione San Salvatore**, attiva nella promozione scientifica nell'ambito delle terapie antitumorali, in occasione del 30.mo di fondazione, ha voluto premiare otto enti e associazioni non profit che, attraverso il volontariato e/o il lavoro professionale, operano a favore dei malati di cancro. Fra queste anche l'Associazione Triangolo che sull'arco di oltre vent'anni ha sviluppato un modello di sostegno al paziente basato non solo sull'accompagnamento medico - infermieristico ma pure sul supporto psicologico e

sociale, così importante nella condizione della malattia. L'Associazione Triangolo condivide questi riconoscimenti con i suoi sostenitori e tutte le persone che fanno parte dell'associazione.



I medici del servizio di oncologia della clinica Sant'Anna di Sorengo:
dr. med. Marco Varini, dr. med. Antonella Robatto, dr. med. Mohammad Zayat,
dr. med. Francesca Borzani, dr. med. Antonello Calderoni.

«Un tè e una matita»: Autobiografia nella pratica

Nuove attività

Grazie all'Associazione Triangolo, abbiamo avuto l'opportunità di seguire per diversi mesi un corso sull'autobiografia tenuto da Micaela Castiglioni, assistente del prof. Duccio Demetrio dell'Università di Milano-Bicocca.

Che cos'è? Semplicemente, potremmo dire che è un raccontarsi in modo diverso, l'aver un tempo per poter ripensare alcuni momenti della propria vita, narrare di sé per costruire il *puzzle* della propria identità e «conquistarsi, narrando, il diritto di vivere». Narrare per altri, per trasmettere «serenità, capacità di amare, fiducia nella vita». Un modo per dare un po' di visibilità al proprio mondo interiore.

A che serve? È vero che quanto più abbiamo vissuto intensamente nel dolore o nel piacere eventi e circostanze tanto più questi diventano in futuro ricordi indelebili. Ma non sempre si ha la possibilità di farli emergere, di «tirarli fuori».

Verso gli altri. Alla fine di quel corso «speciale», arricchite di nozioni ed entusiaste di questo percorso interessante, ci è sembrato opportuno coinvolgere e trasmettere ad altre persone, e in particolare ai/pazienti, ciò che noi avevamo interiorizzato e sperimentato, ben consapevoli dell'impegno a portare avanti un progetto senza cadere nella banalità e senza sottovalutarne i rischi.

«Un tè e una matita». Questo è il nome che abbiamo dato a cinque pomeriggi svolti alla Casa Pasquee di Massagno: momenti di scrittura e di impegno intercalati dalla pausa rilassante e gioiosa di un tè.

I sette partecipanti, dai sessanta ai novant'anni, avevano un bagaglio di esperienza e di vita vissuta, con momenti di felicità, di tristezza, di malinconia e di malattia. Attraverso piccoli esercizi, proposte, stimoli, sono usciti racconti di un'infanzia povera, quando ci si industriava a costruire giocattoli con materiale semplice, pochi erano i ragazzi privilegiati che li ricevevano. Abbiamo sentito testimonianze di duro lavoro nei campi, che duravano una giornata e più, ma anche abbiamo registrato la gioia di una giovane coppia che aveva adottato una bambina indiana: un raggio di sole che entrava nella loro casa. Abbiamo sentito dei momenti difficili di quando la malattia si dichiara, dell'incognita della cura, dei disagi della chemioterapia che ti fa allontanare dal lavoro, dagli amici.

Con quale esito? Noi abbiamo raccolto, ascoltato e condiviso questi loro racconti nel massimo rispetto. L'affiatamento dei partecipanti ha molto contribuito, nel senso che ognuno ha potuto esporre ed esprimersi liberamente, senza trovarsi a disagio e senza essere giudicato. Anche per noi è stata una lezione di vita e un arricchimento personale. *Avrà un seguito?* Diremmo proprio di sì. La missione era «compiuta e terminata» con entusiasmo e determinazione. Con questo gruppo ci siamo lasciati con il proposito di continuare, dopo le vacanze estive, con modalità ancora da stabilire. La nostra speranza è che si formi un altro gruppo, in continuità con quanto abbiamo sperimentato.

Gaia e Mariadele, volontarie Associazione Triangolo

Nel reparto di oncologia della clinica Sant'Anna

Mostra di quadri di Paolo Pam Mazzuchelli

Dopo l'esposizione di Fiorenza Casanova in primavera, il secondo appuntamento del 2009 è dedicato a un'artista ticinese tra i più interessanti della sua generazione. Giovedì 22 ottobre – in collaborazione con il reparto di oncologia della clinica Sant'Anna di Sorengo – ha avuto luogo il vernissage della mostra personale di Paolo Pam Mazzuchelli con una trentina di opere su carta: linoleumgrafie policrome, lavori ispirati all'esperienza di un viaggio intrapreso nel nord Europa. L'attività artistica di Mazzuchelli è stata presentata in modo avvincente da Marcella Snider-Salazar.

Paolo Mazzuchelli, nato a Lugano nel 1954, ha frequentato l'Acca-

demia di belle arti a Brera. La sua prima esposizione di rilievo è del 1982 alla Galleria Mosaico di Chiasso, seguono poi numerose esposizioni (collettive, personali installazioni, performances) in Svizzera e all'estero, tra cui nel 2002 l'esposizione alla Civica Galleria di Villa dei Cedri a Bellinzona, e al Centro culturale Elisarion di Minusio. È inoltre ospitato regolarmente alla Galerie Art Magazin a Zurigo. L'artista vive e lavora tra Ligornetto e Rancate.

L'esposizione rimarrà aperta al pubblico fino al 10 gennaio 2010, tutti i giorni dalle 15 alle 19. Parte del ricavato sarà devoluto alla sezione Sottoceneri dell'Associazione Triangolo.

Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Se lo riconosci, lo eviti

di Melania Rizzoli – Sperling e Kupfer, 2009



La scrittrice, che ha combattuto e vinto il cancro, manda un messaggio importantissimo, già dal titolo: dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro corpo, i segnali che ci manda, senza mai banalizzare, perché solo con la prevenzione si può vincere il cancro, non solo curabile ma anche guaribile.

«Questo libro è vietato agli ipocondriaci, a coloro cioè che temono le malattie... È dedicato a tutti quelli che vogliono conoscere l'esordio della neoplasia, ... e che vogliono evitarla, prevenirla o riconoscerla in tempo per uscirne salvi.»

La natura divulgativa di questo saggio nulla toglie alla ricchezza lessicale e al solido impianto strutturale, curioso e, per questo, coinvolgente. Infatti l'autrice passa in rassegna le varie neoplasie che possono toccare ogni organo o parte del corpo, dalla testa ai piedi: dalla sintomatologia, alla diagnosi e alla terapia. Questo procedere è reso ancora più interessante dalle interviste che seguono la clinica di ogni patologia; e ritroviamo personaggi famosi (della politica, dello spettacolo, dell'economia, del sociale e quant'altro). Tre nomi per esemplificare: Francesco Cossiga, Sandra Mondaini, Pippo Baudo.

Il fatto che personaggi pubblici mettano a nudo i loro vissuti da malati avvicina ancora di più il lettore alla pagina: il cancro non risparmia nessuno, sta a noi prevenirlo non sottovalutandone i sintomi. Apprezzabile la disponibilità dei personaggi: non è per nulla facile ritornare con il ricordo alla propria malattia e, soprattutto, condividere con altri questa esperienza dolorosa. La Rizzoli precisa poi che, a sostegno della colonna portante del libro, cioè della prevenzione, alcuni degli intervistati convivono con il cancro ma non l'hanno

vinto, magari per il ritardo nella diagnosi e, quindi, della cura.

È poi abbastanza conturbante il fatto che spesso, troppo spesso, la neoplasia viene sco-

perta per caso, durante un normale controllo medico dovuto ad altri problemi.

Vogliamoci bene e siamo aperti ai segnali che possono salvarci la vita!

Le news

di Antonello Calderoni

5 tazze di tè verde al giorno diminuiscono il rischio di cancro

Tokyo, ottobre 2009 – L'assunzione di tè verde, ricco di anti-ossidanti, sembra avere effetti salutari non solo su malattie cardiache, Alzheimer e Parkinson. Uno studio durato oltre 10 anni su una popolazione di 40'000 giapponesi ha mostrato una diminuzione dell'incidenza di carcinomi e linfomi di oltre 40% per coloro che assumevano 5 o più tazze di tè verde al giorno. Non è attualmente possibile sapere se questi effetti siano altrettanto benefici nella popolazione occidentale.

I pazienti obesi ricevono poca attenzione dal loro medico

USA, *Journal of General Internal Medicine*, ottobre 2009 – In generale nella società moderna vi è una tendenza ad avere attitudini negative verso i pazienti obesi e questo sembra ripercuotersi anche sui medici. Uno studio effettuato all'ospedale John Hopkins con interviste a 40 medici, mostra che aumentando l'obesità dei pazienti, aumenta anche l'intolleranza dei medici verso di loro. Questo d'altro canto induce i pazienti obesi a cambiare medico nella speranza di trovare un migliore interlocutore. Sta di fatto che i pazienti particolarmente obesi rischiano di ricevere meno attenzione e quindi un trattamento meno adeguato dai loro medici.

Il fumo fa più male alle donne che agli uomini?

25.10.2009 *Healthday News* – Uno studio svizzero effettuato con circa 700 persone affette da carcinoma del polmone mostra che al momento della diagnosi le donne tendono ad essere più giovani malgrado abbiano fumato meno del corrispettivo gruppo di uomini. In un altro studio dell'Università di Harvard si nota che su un gruppo di 950 pazienti affetti da pneumopatia cronica dovuta al fumo le donne sono chiaramente più giovani nel momento della diagnosi malgrado abbiano fumato mediamente di meno. Queste osservazioni lasciano presupporre che le sostanze carcinogene del fumo incidano maggiormente sul fisico femminile anche se attualmente i dati epidemiologici non lo dimostrano ancora in modo definitivo.

L'uso di cocaina durante la gravidanza aumenta il comportamento impulsivo nei maschi

Wake Forrest University School of Medicine. Ottobre 2009 – Una ricerca effettuata su un gruppo di scimmie ha mostrato che se la madre ha fatto uso di cocaina durante la gravidanza, i figli maschi sviluppano un comportamento impulsivo rispetto all'uso di sostanze varie, tra cui le droghe. Questo studio è interessante poiché mostra che anche a distanza di 15 anni dal parto, questo comportamento anomalo legato praticamente solo ai figli di sesso maschile, continua a essere presente. Si stima che annualmente negli Stati Uniti tra i 30'000 e i 160'000 neonati siano stati esposti a cocaina durante la gravidanza.

Il cacao fa bene al cuore.

Healthday News. Ottobre 2009. – Uno studio effettuato in Spagna dimostra che 40 gr di cacao al giorno sottoforma di frappé paragonati al semplice frappé di latte provocano una netta diminuzione di quelle che si chiamano molecole di adesione, proteine alla base della formazione delle placche aterosclerotiche e causa delle malattie cardiovascolari. Il cacao produce un aumento del colesterolo HDL (così detto colesterolo buono) riducendo il colesterolo LDL (colesterolo cattivo) responsabile dell'aterosclerosi. Probabilmente alla base di questo effetto sta la presenza di sostanze anti-infiammatorie del tipo polifenolo. I ricercatori fanno notare che le persone avevano ricevuto in questo studio cacao in forma non zuccherata per evitare effetti metabolici nocivi. Si consiglia quindi, a chiunque voglia indulgere nel consumo di cacao, di evitare un eccesso di grassi sovente presenti in dolci ricchi di cacao.

Il racconto

I corvi non lasciano ombre

di Fabio De Carli

Fabio De Carli vive a Muralto. Ha pubblicato recentemente il romanzo «Anime di Lago», Ed. Dadò, 2008

Giocavo per strada con i maschiacci. Quando diventavano violenti mi rifugiavo nel negozietto di madame Fleur. D'estate una tenda di perline tintinnava allegramente all'entrata di ogni persona, o ad un alito di vento. Le perle di vetro colorate, appena sfiorate dal sole, brillavano e spandevano i loro bagliori sul muro scrostato della casa e sul selciato del marciapiede. Una rosa rampicante, di un intenso arancione, incorniciava la vetrina. Ricordo che di tarda primavera mi lasciai inebriare dal profumo. Da allora il profumo delle rose mi riporta agli anni in cui abitavo in quella strada. C'era ancora mia madre. Ma era già malata.

Entravo di corsa. C'era di tutto sugli scaffali, nelle vetrinette, sistemati persino sopra ad un paio di assi appena rialzati dal pavimento, appoggiati «provvisoriamente» sopra a rossi mattoni. Casse d'acqua minerale, fusti di liscive, cestini di sapone, cartoni pieni di pasta di tutti i tipi, e di riso e sacchi di fagioli secchi e di lenticchie, e scatole di conserve e vasi di marmellata, bottiglie e fiaschi di vino impagliati. In un bancone refrigerante tagli di odorosi formaggi e salumi nostrani.

«Ciao Elisabetta» mi salutava e sembrava non vedermi. La voce era tranquilla, calda. Eppure, chissà perché mi pareva che la proteggesse come una corazza. Lei stava dietro a un tavolo di cristallo sul quale vasi di caramelle, di lecca-lecca e di bastoncini di zucchero bianchi e rossi facevano venire l'acquolina in bocca a noi bambini. Era seduta su di una comoda seggiola con i braccioli e leggeva. Leggeva sempre. Molti libri erano ammassati alla rinfusa sul piano del tavolo. Forse li vendeva. Intanto succhiava degli interminabili fili neri di liquirizia. Sul minuscolo naso si appoggiavano degli occhiali leggerissimi. Quasi invisibili. I capelli castani e lisci le arrivavano alle spalle. Vestiva in

modo sobrio, ma indossava sempre qualcosa di rosso. Rosso vivo. Un foulard, un pullover, le scarpe di vernice, lucide. Delle scarpe ho un ricordo particolare. No, forse non delle scarpe, ma dei piedi. Infatti per abitudine teneva le gambe accavallate e mentre leggeva muoveva nervosamente il piede. Come la coda di un gatto irrequieto. Pareva scandire il ritmo delle parole. Ero affascinata da quel dondolio e rimanevo immobile per non interromperlo. Fuori le grida dei compagni si sperdevano nelle viuzze teatro dei nostri giochi.

«Elisabetta ... le calze!» Mi guardavo le gambe. Sotto alle ginocchia, sempre sbucciate, le calze s'erano perse affagottandosi attorno alle caviglie. Mi affrettavo, arrossendo, a tirarle su. «Vieni qua» posava il libro, cercava in una capace borsa il pettine e mi raviava i capelli scarmigliati dal gran correre. Poi, se necessario, e quasi sempre lo era, mi sistemava il vestitino e mi lasciava parlare. I suoi occhi mi accarezzavano. Gli occhi erano chiari, limpidi. Solo più tardi riuscii a definirne il colore. E io le raccontavo della scuola. Ero nelle prime classi. Del maestro burbero e anziano, almeno così allora mi pareva. Del papà che, dopo il lavoro, preparava la cena. Che non avevo né fratelli né sorelle e mi sarebbe piaciuto averne. Di una vacanza al mare e dei castelli di sabbia. Della luce calda e di immensi coni gelato. Della mamma non parlavo mai. Era un groppo chiuso nel cuore. Certe volte, quando vedeva la tristezza dipinta sul mio viso mi attirava a sé e mi abbracciava. Io chiudevo gli occhi e mi lasciavo stringere facendomi più piccola. Non credo abbia mai avuto dei figli. A volte mi narrava storie fantastiche, o mi leggeva piccoli passi del libro che aveva tra le mani. Le mani me le ricordo. Le dita erano fini, lunghe, affusolate, portava un solo anello con una piccola pietra blu. Chissà, forse suonava il piano.

Quando mio padre restò solo lasciammo quella cittadina. Non ci ritornai più. E non la

vidi più. La pensavo spesso. Ricordavo quell'odore particolare. Il timbro della voce, riservato, come ogni suo gesto. Mi scoprii ogni tanto mangiare delle caramelle alla liquirizia. Vagamente si riaffacciò alla mente un suo racconto.

Parlava del nord. Freddo, dalla luce come una lama tagliente. Credo che anche lei venisse dal nord. Era la storia di una principessa di ghiaccio, racchiusa in un ghiacciaio, e di immensi uccelli che, quasi fossero di vetro, non disegnavano ombre sulla terra. M'aveva lasciato una forte impressione. Chi era la principessa?

Molti anni dopo mi feci portare da un amico sul ghiacciaio del Furka. Era una giornata d'estate. Non mi ricordo, forse era un po' uggiosa. Attraversammo le Alpi facendo la strada dei passi. Eravamo al nord. Scesa dall'automobile fui immersa in quella luce chiara, fatta di trasparenze. Mi riportò indietro nel tempo e di colpo capii e vidi il colore degli occhi di Fleur. Il vento soffiava. Sulla strada pulviscolici di ghiaccio si rincorrevano. Mi parve di riudire la sua voce. Guardai in alto. Stormi di neri corvi sorvolavano, come un folle girotondo, il ghiacciaio. Qualcuno si lasciava cadere in picchiata per raccogliere un pezzo di pane che un turista giapponese gli aveva gettato. Mi rammentai della vecchia favola. Attenta scrutai l'elegante volo degli uccelli, guardai la distesa di ghiaccio, la strada, la terra. Cercai ma non vidi nessuna ombra. Pareva che in volo vi fossero delle immagini trasparenti. Eppure udivo il loro gracchiare.

Faceva freddo. Entrammo in un caffè. Vicino alla pigna, calda, stava seduta una donna. Leggeva un libro. Da dietro notai i capelli lisci, castani, striati di bianco, le mani magre e lunghe. Attorno al collo una sciarpa rossa. Tralasciai e strinsi il braccio del mio amico. Mi interrogò con lo sguardo. Lo lasciai e mi avvicinai alla signora. Istantaneamente abbassai le mani per tirar su le calze. Ma ero grande, adesso portavo i collant. Le posai una mano sulla spalla lievemente, con un affetto che veniva da lontano. Lei chiuse il libro. Girò lentamente il capo. Un viso tondo e due occhi marroni mi guardarono. «Ja ... was wollen Sie?»

Neppure Fleur aveva lasciato ombre.

«Lugano-Paradiso, 3 gennaio 2001» © Remy Steinegger

Immagine tratta dal libro «Ticino Panoramico – Tessin in Panoramien – Tessin Panoramique», Fontana Edizioni Pregassona, 2002

