



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

Vaccini, notizie e credulità

Le discussioni attorno alle vaccinazioni sono recentemente ritornate d'attualità e inducono a qualche riflessione.

Vaccinare i bambini, in particolare prima dell'obbligo scolastico, e vaccinarsi da adulti, quando si affrontano situazioni a rischio, sembra un'abitudine ormai radicata e basata su convinzioni condivise. Ma, ecco che, negli ultimi anni, quest'automatismo si è inceppato sotto l'urto di una corrente che veicola teorie pseudoscientifiche e un frainteso bisogno di libertà che si esprime dicendo sempre no. Ed è proprio nelle società più liberali e tolleranti che un simile discorso riesce ad attecchire. Le cifre che allarmano l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) parlano chiaro. Il morbillo è stato debellato in paesi meno ricchi quali Turchia, Portogallo, Croazia, Slovenia, dove si continua a rispettare l'obbligo delle vaccinazioni. La malattia è invece ricomparsa in Francia, Svezia, Germania, Italia e non da ultimo, in Svizzera. Il nostro paese figura fra i "potenziali esportatori di morbillo" in virtù di un diminuito tasso di vaccinazione. Lo spauracchio di presunti effetti nocivi influenza pesantemente una libertà di scelta, individuale e legittima, che può però avere conseguenze dannose per la collettività.

Sconcerta il fatto che informazioni tanto seducenti quanto ingannevoli trovino facilmente terreno fertile, grazie anche ai nuovi media, alimentando la disinformazione generale. Le cosiddette "fake news" hanno la meglio sulla ricerca di constatazioni dimostrabili che permettono i ragionamenti. Ci si affida piuttosto a una percezione acriticamente condivisa. Avviene nell'ambito della salute, ma anche in quello dell'ecologia, del clima, delle ideologie politiche. Dejà vu.

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

Mutamenti e cambiamenti nella medicina

Lo scorso 8 marzo il Prof. Ivan Cavicchi, medico, sociologo e antropologo, considerato una delle menti critiche più autorevoli della sanità italiana, ha tenuto nell'ambito del seminario «La relazione minacciata. Chi ci curerà domani?» un'appassionante conferenza pubblica dalla quale ricaviamo alcuni spunti particolarmente interessanti.

Da oltre 2000 anni ci appelliamo al Giuramento di Ippocrate al quale i medici giurano fedeltà al momento della laurea. Sorprende che il concetto di medicina ippocratica continui a resistere nel tempo anche se da allora molto è cambiato. La medicina ippocratica riguarda due aspetti fondamentali, oggi in difficoltà. Il primo afferma che dobbiamo curare il malato secondo le sue necessità. Il secondo che il medico per curare il malato secondo le sue necessità deve essere autonomo. Per capire perché questi due postulati siano in crisi bisogna considerare i mutamenti e i cambiamenti in atto nella società.

I mutamenti non dipendono da noi, mentre i cambiamenti dipendono dalla nostra capacità di adattarci ai mutamenti. La medicina è confrontata con svariati rapidi mutamenti ai quali non sempre è in grado di rispondere adeguatamente.

Il primo mutamento con il quale dobbiamo fare i conti riguarda le trasformazioni della nostra società. Il paziente classico, che ha fiducia cieca nel medico sta scomparendo. Al suo posto troviamo un **paziente esigente**, un malato informato e consapevole dei propri diritti, pronto ad aprire un contenzioso legale. Un paziente che ne sa più del medico, si informa su Google, dubita dell'adeguatezza del medicamento prescritto citando l'ultima edizione di «Corriere Salute». Un paziente quindi che tende a auto-medicarsi aprendo le porte a confusioni e malintesi.

Questo mutamento nel paziente fa cambiare la premessa del ragionamento mirato all'alleanza terapeutica e lascia posto a una medicina difensiva non sempre nell'interesse del paziente e della società.

Se l'idea di malattia cambia è la relazione che diventa importante. La relazione diventa «un luogo di conoscenza» nel quale si incontrano le verità più disparate, quelle basate sull'evidenza scientifica e sulle verità personali del malato. La relazione non aiuta a conoscere il fegato, ma è essenziale per conoscere il malato di fegato.

L'altro grande mutamento riguarda la dipendenza della medicina da **condizionamenti economici** che tolgono l'autonomia al medico. Le nuove tecnologie fanno aumentare l'offerta e la spesa sanitaria facendo lievitare la domanda. L'invecchiamento e la cronicizzazione delle malattie continueranno ad aumentare e con loro inevitabilmente anche i costi della medicina.

Cosa cambiare per rispondere alla prepotenza della dimensione economica salvando i principi ippocratici? La risposta, che può essere solo d'ordine culturale e politico, richiede un ampio dibattito al quale non possiamo sfuggire.



Come ci curavamo ieri.
Olio di fegato di merluzzo



L'Assemblea annuale dell'Associazione Triangolo si è tenuta giovedì 27 aprile 2017 a Locarno alla quale ha fatto seguito nella sala della Società Elettrica Sopracenerina gremita di pubblico la conferenza di Marco Bianchi «Prevenzione, ogni giorno, mangiando»

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 2016 nel suo ventottesimo anno di attività con un continuo aumento dei pazienti seguiti e un risultato finanziario adeguato. Quattro sono i servizi attivi: il Servizio psico-oncologico, il Servizio sociale, il Servizio volontari e il Servizio cure domiciliari e palliative. In totale sono stati seguiti **450 pazienti**, di fronte ai 418 del 2015.

Il **Servizio cure domiciliari e palliative** (SCDP - l'unico sussidiato dal Cantone) dispone di due medici e di due infermiere, tutte specializzate in cure palliative. Complessivamente ha preso a carico 184 pazienti (173 nel 2015). 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. Nel 2016 dei 104 pazienti deceduti 33 hanno potuto venir seguiti al proprio domicilio grazie alla presenza del nostro team.

Il **Servizio volontari** ha effettuato 7'043 interventi, per un totale di 10'536 ore di impegno e percorrendo 82'330 chilometri. Il presidente ha colto l'occasione per sottolineare ancora una volta la **filosofia dell'associazione** specialmente in relazione allo sviluppo della strategia sulle Cure Palliative a livello cantonale. In particolare Triangolo è a disposizione di ogni paziente bisognoso di cure dal momento della diagnosi lungo tutto il suo percorso di malattia, anche quando le cure vengono applicate in una prospettiva concreta di guarigione, e non solo aiutare a raggiungere in qualsiasi situazione di malattia il miglior benessere possibile sia sotto il profilo fisico che psichico e socio-famigliare.

Le due sezioni, Sopra- e Sottoceneri, svolgono inoltre una notevole attività rivolta alla **formazione**, investendo molti mezzi e energie sia favore del personale che di un pubblico più vasto. I dettagli in merito saranno elencati nel rapporto annuale. In quest'ottica la nostra responsabile del settore infermieristico, signora Heidi Kern, sta concludendo il corso per il Master of Advanced Studies MAS FHO in Palliative Care alla FHS di San Gallo. Altre collaboratrici sono impegnate in corsi di formazione, in taluni casi non dovuti alle esigenze formali della nostra attività, ma alla volontà di miglioramento professionale e quindi non riconosciuti per il sussidio cantonale.

In consonanza con la nostra filosofia, di assecondare nel miglior modo possibile la vo-

lontà di molti pazienti nel concludere la propria esistenza a casa propria e per meglio orientare i nostri sforzi, stiamo conducendo una ricerca in collaborazione con l'IDSIA (Istituto Dalle Molle di Studi sull'Intelligenza Artificiale dell'USI e della SUPSI). Con molta probabilità saremo in grado di presentarne i risultati nel corso dell'autunno.

Sottoponendo i bilanci e i conti d'esercizio che l'assemblea ha approvato, l'ing. Caccia ha constatato che finora la situazione finanziaria, pur dipendendo oltre che dai sussidi cantonali da donazioni private, è sufficientemente solida per poter continuare a sostenere la propria attività anche nei prossimi anni. La dipendenza dal sostegno pubblico rimane comunque molto importante per le attività non sussidiate.

Concludendo il Presidente ha ringraziato tutti coloro che rendono possibile il nostro sforzo: medici, psico-oncologi, infermiere, assistenti sociali, coordinatrici, segretarie, volontari e membri di comitato. Ha salutato l'arrivo a Locarno dell'oncologo **dot. Michail Kouros** che si è associato allo studio del Dottor Pedrazzini permettendo così di dare continuità e impulso alla nostra presenza nel Locarnese. Ha salutato inoltre la signora **Andreja Arruzza, inf. dipl.** di Rovio entrata a rinforzare il team infermieristico del nostro Servizio di Cure Domiciliari e Palliative.

PENSIERI PRIMAVERILI

Vorrei fare con te quello che la primavera fa con i ciliegi.

Pablo Neruda

E venne un momento in cui il rischio di rimanere chiusi in un bocciolo era più doloroso del rischio di sbocciare.

Anaïs Nin

Primavera non bussa lei entra sicura come il fumo lei penetra in ogni fessura ha le labbra di carne i capelli di grano che paura, che voglia che ti prenda per mano. Che paura, che voglia che ti porti lontano.

Fabrizio De Andrè

Non è nei vasti campi o nei grandi giardini che vedo giungere la primavera. È nei rari alberi di una piccola piazza della città. Lì il verde spicca come un dono ed è allegro come una dolce tristezza.

Fernando Pessoa

Un minuto di primavera dura spesso più a lungo di un'ora di dicembre, una settimana di ottobre, un anno di luglio, un mese di febbraio.

Jacques Prévert

ASSOCIAZIONE TRIANGOLO
volontariato e assistenza per il paziente oncologico
www.triangolo.ch info@triangolo.ch

Scopi
La qualità di vita del paziente e al meglio della nostra attenzione.
Aiuto e sostegno coordinato di professionisti e volontari: controllo, isolamento del paziente o dei familiari.
Accompagnamento nelle cure: fase di malattia sia in ospedale che a casa.

Chi siamo
Il nostro team comprende:
- volontari
- operatori sociali
- psico-oncologi
- infermiere specializzate
- medici oncologi
Especialisti con mobilità interdisciplinare nel rispetto del segreto professionale.
Ente di appoggio della rete cantonale per le cure palliative.

Dove operiamo
Tutto il territorio del Canton Ticino
Centri di consulenza:
Sottoceneri
Clinica Sant'Anna, Sovegno
Sopraceneri
Centro Triangolo, Locarno.

Cosa offriamo
Assistenza nella quotidianità
Assistenza e coordinamento cure domiciliari
Assistenza sociale
Sostegno psicooncologico



Stand del Triangolo alla giornata delle «Porte Aperte» della Clinica Luganese Moncucco il 20.5.2017. La coordinatrice dei volontari Giada Balmelli con la volontaria Nadia Stambanoni.

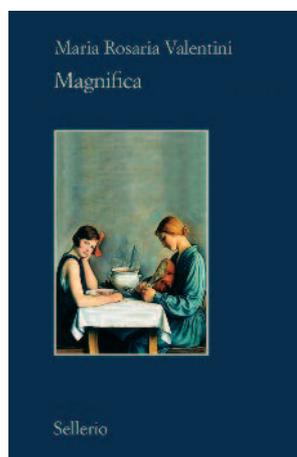
IL LIBRO

Presentato da Daniela Pizzagalli*

Magnifica

di Maria Rosaria Valentini**

Sellerio editore, Palermo 2016



In principio c'è la penna. Il regalo che il figlio ha fatto a Magnifica, prima di andarsene. Con quella penna Magnifica forse scriverà la storia che più le preme, quella della sua famiglia. La scrittura ricercata e poetica di questo romanzo seduce fin dalle prime righe, immergendo il lettore in un'atmosfera arcana, ma quando entrano in scena i personaggi ci si accorge che il linguaggio letterario non toglie nulla all'umanità che pervade la narrazione, anzi conferisce una speciale emblematicità a quel piccolo angolo di mondo, un villaggio sugli Appennini negli anni '50, teatro di una storia familiare «di radice dolente» che si snoda lungo tre generazioni, mostrando anche l'evoluzione nel tempo della condizione femminile, perché racconta soprattutto tre donne: Eufrosia, che «non ha ricevuto omaggi dalla vita»; sua figlia Ada Maria, «dagli occhi di libellula e sogni estesi, e speranze da imbeccare»; e Magnifica, che «senza la penna si sente nuda».

Benché il titolo metta in primo piano Magnifica, la vera protagonista del romanzo è sua madre Ada Maria, attorno alla quale ruotano gli altri personaggi: i genitori, il fratello, l'amante del padre e soprattutto lui, lo straniero, conoscendo il quale Ada Maria impara a conoscere se stessa e a dare un volto ai sentimenti. È Ada Maria la voce narrante della parte cruciale del romanzo: «Pungolata dalle domande della figlia, all'inizio esita, sembra quasi opporsi. Evita, inganna. Poi, invece, cede, si apre. Si illumina in viso, esplode, e a mano a mano diventa precisa. Da far paura. E ogni volta, mentre racconta, non fa altro che guarire se stessa da una malinconia dentellata, spessa. Magnifica raccoglie quelle frasi, se le annoda addosso, le beve come acqua, le ascolta debitrice, si getta nel passato cercando di non incescipicare, di non patire troppo».

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Massaggiare il partner migliora il vostro benessere e riduce lo stress

06.05.2017 «Medical News Today»

Non è un segreto che farsi massaggiare possa migliorare il benessere fisico e mentale. Secondo un nuovo studio tale benessere mentale e fisico può essere provato anche massaggiando il proprio partner. Lo studio è stato presentato alla conferenza annuale della Società di Psicologia britannica, i ricercatori hanno organizzato un corso di massaggio per 19 coppie della durata di 3 settimane. I partecipanti dovevano in seguito portare il loro stato d'animo e stato fisico, prima, durante e dopo il corso.

Quello che si è potuto notare è che sia il massaggiare che il farsi massaggiare avevano un'importante effetto positivo sul benessere personale. In effetti il 74% dei partecipanti ha continuato ad effettuare dei massaggi anche dopo il corso.

FDA approva un secondo medicinale per trattare la SLA

05.05.2017 Comunicato stampa

Dopo anni di ricerca sul trattamento della SLA (sclerosi laterale amiotrofica) una malattia d'origine neurologica con conseguenze neuro muscolari devastanti, si è ora riusciti a sviluppare un nuovo medicinale, si chiama Radicava, che ha dimostrato di poter rallentare l'evoluzione della malattia.

Il trattamento avrà dei costi abbastanza elevati (USD 145'000 all'anno) ma si tratta di un primo evento importante in questi ultimi vent'anni nel trattamento della SLA.

Un passo avanti sulla ricerca degli effetti protettivi del vino

03.03.2017 «Science Daily»

Il consumo esagerato di alcool si sa ha degli effetti nefasti sul corpo umano. Per contro un consumo basso, rispettivamente moderato (un bicchiere a pasto) può comportare dei benefici.

In uno studio pubblicato sulla rivista "Frontiers in Nutrition", alcuni ricercatori hanno utilizzato delle sostanze rilasciate dal vino dopo essere stato digerito e notato che questi metaboliti avevano un effetto altamente protettivo sulle cellule umane sottoposte a forte stress riuscendo ad impedirne la loro degenerazione. Gli studiosi arrivano alla conclusione che un consumo moderato, rispettivamente un consumo basso di vino potrebbe perfino ritardare lo sviluppo di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer o il Morbo di Parkinson.

Una nuova medicina per celiaci

08.05.2017 «Medical News Today»

L'intolleranza al glutine è un problema per diverse persone che soffrono di celiachia.

Uno studio effettuato da ricercatori svedesi ha testato una nuova sostanza, un enzima capace di disintegrare il glutine ingerito durante i pasti.

In questo studio venivano suddivise persone che assumevano un pasto ricco di glutine. La metà di queste riceveva inoltre una pastiglia contenente l'enzima chiamato AN-PEP. Si è potuto constatare che le persone che assumevano questo enzima mostravano una riduzione dell'85% dei glutini.

Questo non risolve completamente la problematica della celiachia ma senz'altro potrebbe essere di utilità quando ad esempio durante un pasto al ristorante non si è sicuri che il cibo sia completamente privo di glutine e questa pastiglia potrebbe eliminarne i residui presenti.

* **Daniela Pizzagalli** – Vive a Milano. Scrittrice, giornalista e psicologa, svolge attività di critica letteraria e storica su quotidiani e periodici. Autrice di biografie storiche. Tra i suoi titoli: *La dama con l'ermellino*, *La Signora di Milano*. *Vita e passioni di Bianca Maria Visconti*, *Clara Maffei e il suo salotto nel Risorgimento*.

** **Maria Rosaria Valentini** – Vive a Lugano. Pubblica numerosi lavori, tra i quali: «*Sassi muschiati*» raccolta di poesie, nel 2003 eletto libro dell'anno dalla Fondazione Schiller. «*Di Armadilli e charango*», nel 2009 premio europeo di narrativa Giustino Ferri - David Herbert Lawrence. «*Magnifica*» vince nel 2016, per la sezione narrativa, il premio umanistico «Onor d'Agobbio», Città di Gubbio.



IL RACCONTO

Racconto che ha partecipato al Premio di scrittura di Dialogare 2013: «Domani? Non so»

Il segreto di Lucia

di Antonio Chiades

Antonio Chiades vive tra Treviso e Pieve di Cadore. Giornalista, autore di narrativa, saggistica e poesie.

«Non si sa se torna. Dovrebbe, ma non si sa», aveva detto Giulia al giovane insegnante di matematica, giunto da poco in quella piccola scuola chiusa tra i monti.

Lucia mancava da scuola da un mese. Era una delle ragazze più attente e preparate, anche se non aveva mai legato con i compagni, che commentavano sottovoce, cercando di capire il significato di quell'assenza. La prima a portare la notizia, rossa per l'emozione, era stata Barbara, sempre pronta a cogliere novità e curiosità riguardanti compagni ed insegnanti.

«Dicono che sia incinta» aveva sussurrato.

«Non è un argomento su cui scherzare», aveva minimizzato Stefania, la più dotata, dall'intelligenza acuta e imprevedibile. «Giuro che è vero». «Da chi l'hai saputo?».

«È stata vista nei giorni scorsi ad un autogrill, in autostrada». «Vista da chi?».

«Da un amico, che la conosce bene. Si è girata da un'altra parte, fingendo di non riconoscerlo».

«E com'era?».

«Più rotonda del solito».

«Lucia ha un fisico regolare, ci si accorge subito se in lei vi è qualcosa di insolito». «Appunto».

A restare quasi indifferenti erano stati i compagni maschi, che tendevano a non far gruppo con le compagne. Artelio usciva regolarmente con Simona, che frequentava un'altra classe. Era un ragazzo dal viso pulito e sorrideva raramente. A scuola, più di una compagna lo provocava. Ma lui aveva in mente solo Simona. Invece Fulvio giungeva a scuola con gli occhi cerchiati e l'aria stanca. «Hai fatto tardi, ieri sera?» gli chiedeva talvolta l'insegnante di lettere. Fulvio scuoteva la testa, facendo segno di no. Ma si capiva che era assente. «Affari suoi» aveva commentato alla notizia riguardante Lucia, portata da Barbara. «Sono affari anche nostri, se è per questo». «Non più di tanto».

«È perché tu sei sempre per conto tuo». «Piuttosto che ascoltare stupidaggini, preferisco così».

«Stupidaggini? E tu, chi credi di essere?».

«Nessuno».

Nelle settimane successive, tutti i ragazzi avevano preferito evitare commenti. Solo Barbara, ogni tanto, tornava sul discorso. «E se fosse malata?».

«Lo si saprebbe, anche perché non vi sarebbe niente da nascondere» aveva sottolineato Stefania. «Magari ha una malattia strana, che non vuol far conoscere». «La tua testa è strana».

Stefania, in quel periodo, appariva più pensierosa del solito. Lavorava ad una piccola tesi da presentare a fine anno scolastico e aveva scelto, partendo dal filone esistenzialista, di approfondire il senso di provvisorietà dell'esistere e dell'angoscia che spesso attanaglia, al di là delle apparenze, la società contemporanea. Soprattutto i giovani. Per il resto, in classe, il ritmo delle giornate era contrassegnato dalle normali occupazioni, da qualche incomprensione con l'insegnante di scienze, ritenuto troppo rigoroso nell'assegnazione dei punteggi, dalla difficoltà di rapporto con l'insegnante di inglese, per la freddezza e il distacco che manifestava nel rapporto con gli studenti.

Lucia si era presentata a scuola dopo che era trascorso un altro mese. Aveva accennato ad un sorriso, prendendo posto da sola in un banco un po' appartato. Nessuno le aveva chiesto niente. Ma alle sue spalle era tutto uno scrutare spasmodico, un sussurrare lieve, un fingere indifferenza. Lei si era affrettata a consegnare agli insegnanti i punti del programma sviluppati autonomamente. Dimostrava di aver lavorato parecchio, nel periodo di assenza. Seguiva le le-

zioni con interesse, anche se appariva un po' affaticata e gli occhi, a tratti, lasciavano trapelare una sorta di smarrimento. Non dava confidenza a nessuno, ma quel modo di essere non stupiva, dal momento che era sempre stata così, un po' altezzosa e imprevedibile. Gli altri ragazzi la criticavano, per questo. Ma, adesso, l'isolamento sembrava essere diventato una sorta di scudo protettivo.

L'insegnante di lettere soffocava a stento la curiosità. Era piccola di statura e soffriva di insonnia, anche se a scuola sapeva mantenere una disponibilità di fondo, che la spingeva a farsi coinvolgere nelle situazioni. «Credo che la storia di Lucia sia vera» aveva confidato alla collega di educazione fisica. «Può essere, ma cosa sappiamo noi realmente? Anche perché Lucia ostenta un'assoluta indifferenza, come se tutto fosse normale». «Qualcuno certamente conosce la verità».

«E allora perché non parla?».

«Mi comporterei così anch'io, se sapessi».

«Magari potremmo aiutarla».

«Forse è lei a non volere».

Il giovane insegnante di matematica, nei giorni successivi, durante una conferenza era seduto vicino a Lucia, che appariva tranquilla e disinvolta. «Come si trova? È alla sua prima esperienza, vero?» aveva chiesto lei. «Bene, anche se la scuola è un po' particolare. Gli insegnanti sono quasi tutti giovani, gli studenti pochi. E poi vi sono queste montagne straordinarie che ci attorniano. A volte, essendo abituato a vivere in città, ho l'impressione di vivere in un ambiente ir-reale. Qui succedono cose che, altrove, difficilmente potrebbero ripetersi».

Due file dietro, Giulia seguiva la conferenza in modo distratto. Era la più spumeggiante della classe e aveva un sorriso mite e ironico, una capacità di concentrazione più apparente che reale.

«Presto me ne andrò da queste vallate chiuse ed opprimenti. Non vedo l'ora che accada, anche se conserverò sempre una grande nostalgia» aveva confidato a Barbara, che invece immaginava di passare la sua vita tra le montagne. Le due ragazze, mentre parlavano, tenevano d'occhio Lucia ed il giovane insegnante di matematica al suo fianco. «È tanto ingenuo» aveva osservato Giulia.

«Peggio per lui». «Hai visto come le sta intorno? Anche poco fa, parlavano come se non esistesse altro al mondo». «Chissà cosa si diranno». «Forse Lucia si fida di lui. È con persone così che ci si apre più facilmente». Poi Giulia si era allungata sulla poltroncina di velluto rosso della sala. Le lenti degli occhiali senza cerchiatura mandavano bagliori. Barbara, invece, sentiva affollarsi dentro un'infinità di domande. Avrebbe voluto chiedere, sapere, parlare di sé, della vita, del mistero di essere al mondo. Le due ragazze erano rimaste in silenzio fino al termine, salutandosi con un semplice gesto d'intesa e con addosso la frastagliata verità del loro interrogarsi.



Come ci curavamo ieri.
Medicine negli anni Quaranta