

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

Vivere l'incertezza e non perdere la speranza

Le ultime inchieste in Svizzera registrano un aumento delle preoccupazioni della popolazione: crescono l'ansia per le tensioni geopolitiche, il timore per i costi della salute e la sensazione di un futuro meno stabile. Anche in oncologia l'incertezza è parte integrante del percorso: diagnosi complesse, terapie che richiedono tempo, esiti non sempre prevedibili.

In questo contesto, la speranza non è ingenuità né ottimismo di facciata. È un modo concreto di stare nella realtà. Nasce quando disponiamo di strumenti per affrontare ciò che accade, pur senza poterne controllare l'esito: informazioni chiare, cure affidabili, legami solidi, una comunità che sostiene. È la consapevolezza di poter agire, scegliere, resistere — anche senza garanzie.

Le radici della speranza affondano nella nostra capacità di immaginare, nella memoria delle risorse che possediamo, nella forza delle relazioni e nella possibilità di agire anche quando tutto è incerto.

Così la speranza diventa un motore: non elimina la paura, ma la rende affrontabile. Permette di restare lucidi mentre il mondo si muove in direzioni imprevedibili; di progettare nonostante notizie inquietanti, di affrontare una malattia senza cadere nella passività.

Con il Natale alle porte, questa speranza non ha nulla di sentimentale. È una scelta quotidiana: non cedere alla paralisi, coltivare la fiducia nelle proprie risorse e in quelle degli altri. Vivere l'incertezza diventa possibile quando ci dotiamo di strumenti realistici: è da lì che nasce una speranza che non consola soltanto, ma sostiene e orienta.

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

Chi tiene il timone?

di Mauro Martinoni

Psicologo e pedagogo. In qualità di Capo dell'Ufficio studi universitari ha contribuito in modo determinante alla creazione dell'Università della Svizzera italiana (USI). Condividere riflessioni e spunti di vita sul suo blog www.mauromartinoni.ch

Tutto è cominciato a fine novembre con una febbre intermittente, bastava un Dafalgan e stavo bene. Niente di grave, ma meglio cercare la causa. Gli esami ambulatoriali non davano risultati.

Un lunedì di dicembre entrai nel Reparto di medicina interna passando dal Pronto soccorso.

Un po' di attesa, in realtà un processo di apprendimento del nuovo ruolo di paziente, nel doppio significato di chi patisce, ma che deve imparare ad avere pazienza.

Mettersi in mutande e indossare il camice di divisa completa il processo di apprendimento. Belle divise bianche per il personale curante: stetoscopio e nome cognome per i medici, solo il nome per le infermiere. Io, paziente, senza nome.

Un primo esame di un medico assistente, le stesse domande e gli stessi esami già fatti più e più volte: presa del sangue, misura dei «parametri», una TAC. Poi un secondo medico assistente (il primo aveva finito il turno), visto che ha lo stetoscopio ripete le varie auscultazioni, poi un altro prelievo di sangue, un altro esame... È continuato così per tre giorni, giovedì il medico assistente (uno nuovo, molto empatico) mi

comunica che il prossimo esame — una TAC per cambiare — è prevista il martedì successivo. Da quando ero entrato in ospedale mi ero sentito sperso, come su una barca in balia delle onde. Aspettare cinque giorni in ospedale mi sembrava assurdo: «Bene, vado a casa e torno martedì». «Il protocollo non lo permette» mi dice il medico. Comincio a preparare il bagaglio. Arriva il primario che non avevo ancora incontrato e in poche parole mi fa il quadro della situazione, cosa avevano trovato e cosa stessero cercando. «Sarebbe meglio stare in ospedale, ma se vuole andare a casa...». Naturalmente andai a casa. Mi aveva tranquillizzato, avevo capito che la barca era sbalottata dalle onde, ma qualcuno teneva il timone.

Sono seguiti altri ricoveri e altri esami. Ho incontrato molti specialisti, in contesti diversi, dal geriatra, al neurologo e altri che non ricordo. Mi presentavo fiducioso, con le mie domande e le mie preoccupazioni. Spesso mi accorgevo che le domande le voleva fare il medico, ascoltava le mie con gentilezza, ma presto capivo che le domande voleva farle lui, in base al protocollo. Il questionario, come mi è stato spiegato, era stato studiato da varie università e considerato valido da un

FOTOQUIZ:
Scultura
in Via Nassa,
Quartiere Maghetti
o Lungolago?
Risposta a
pagina 2



Foto della Redazione



ente scientifico internazionale.

Le mie domande non erano comprese.

Sui miei vari problemi si sono così accumulati più di 200 rapporti, in copia a non so quanti medici, di solito tre pagine di cui due di riassunto e in coda i nuovi referti. Mi interessava capire chi li leggeva, faceva la sintesi, ma forse era una domanda indiscreta. Capivo che, come in altri contesti, il protocollo lo esigeva, pena risultare insufficiente nella gestione della qualità e, in caso di incidente, essere ritenuto penalmente colpevole. Una situazione che ho conosciuto in molti altri contesti. Nella scuola dell'obbligo, giustamente, accanto al docente titolare ci sono educatori e terapeuti specialisti nella loro disciplina. Non sono aggiornato su situazioni concrete, ma sulla stampa svizzero tedesca spesso ci sono articoli che sollevano lo stesso disagio che ho provato io in ospedale. Il bambino come sopporta questi sguardi diversi? Chi tiene il timone?

Non si salva neanche la politica. Chi ha deciso di acquistare i caccia F-35? Naturalmente il Consiglio federale, ma le polemiche non sono terminate: tante perizie – costate milioni – tanti funzionari al lavoro, un risultato discutibile. Chi teneva il timone?

Poi la mia salute si è ulteriormente complicata e mi ha permesso di fare un'altra esperienza importante: ero molto debilitato – fare le scale era una impresa – e dovevo sottopormi a un intervento chirurgico impegnativo. Il chirurgo mi disse che dovevo riprendere forze prima dell'operazione: «Camminare, fare le scale e mangiare bene: tutte le sere mi mandi un messaggio su passi e scale fatte in giornata». Ogni sera mandavo il messaggio e ogni sera, sabato e domenica compresi, ricevevo una risposta. Non solo era chiaro chi teneva il timone, ma io mi sentivo membro attivo di una squadra. Certo durante l'operazione non potevo essere di aiuto, ma avevo un ruolo, c'era un obiettivo e ero parte attiva, potevo giocare. Due concetti: sapere chi tiene il timone e sentirsi parte di una squadra. In realtà un solo concetto, da oggetto di cure passivo, a soggetto attivo, membro di una squadra con un capo che tiene il timone e indica l'obiettivo.

Come per imparare a camminare, squadra madre-bambino: «Vieni, se cadi ti aiuto, non aver paura, ci sono io». Poi si sa, quando si gioca si vince o si perde. Ma anche se si perde si è giocato. Ci si prepara a perdere anche se si è giocato bene.

Risposta FOTOQUIZ Lungolago di Lugano

Scultura in bronzo:
Tacchino, 1971
Elia Ajolfi (1916-2001),
artista bergamasco con
predilezione per temi legati
agli animali.



ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

vi invita al

CONCERTO DI BENEFICENZA con i Cantori delle Cime di Lugano

Diretto da Manuel Rigamonti

Concerto a favore dell'Associazione Triangolo

Chiesa di Pazzalino,
6963 Pregassona

Domenica 1° marzo 2026, ore 17.00

Offerte

Associazione Triangolo
Sezione Sottoceneri
Lugano
IBAN CH55 09 0000 6506 9048 2

www.triangolo.ch



IL LIBRO

«Senza biglietto
viaggio nella carrozza 048»

di *Andrea Rustichelli*
Editore: Marlin (Cava de' Tirreni)



Questo non è il racconto biografico della malattia dell'autore, racconto che probabilmente interesserebbe ben poco. Piuttosto questo è un reportage ben documentato e approfondito che assume la malattia a prospettiva per guardare gli esseri umani coinvolti e risucchiati.

E la malattia oncologica, il cancro, in cui Rustichelli si è imbattuto da protagonista recidivo, è un'angolatura decisamente estrema e profondissima attraverso cui osservare e narrare gli altri. Gli altri e sé stesso. La scrittura, condotta in prima persona, nasce qui dallo stupore e dall'urgenza di raccontare un mondo separato, nascosto, precluso ai più; di sollevare temi sociali legati alla sanità come la difficile comunicazione coi medici, il modo in cui i media parlano della malattia, cancro e mondo del lavoro, cancro e colpevolizzazione dei pazienti causata dalle "interpretazioni psicosomatiche", ma anche ironia ed ottimismo, elementi necessari alla sopravvivenza e alla guarigione. Raccontare e nel farlo liberarsi del peso, talvolta insostenibile, di ciò che si stava vivendo, di ciò che si vedeva nel reparto oncologico frequentato in più ricoveri.

Una liberazione in grado di far trovare un senso e di riguadagnare la prima persona che l'autore aveva smarrito in un tempo di sfacelo. Miracolo del linguaggio: del nominare le cose e per ciò stesso del condividerle.

Caffè e tè: aiutano davvero a ridurre il rischio di cancro? Magari...

Medscape febbraio 2025

Da anni si discute se una tazza di caffè o di tè possa contribuire a ridurre il rischio di sviluppare alcuni tumori. Le ricerche più recenti offrono segnali incoraggianti, ma il quadro rimane tutt'altro che definito. Come riassume l'articolo di Medscape «la tazza è ancora torbida».

Alcuni studi indicano che chi consuma regolarmente caffè sembra avere un minor rischio di tumori al fegato, all'endometrio e al colon. Inoltre, un'ampia analisi su tumori della testa e del collo, in oltre 25.000 persone, ha trovato che almeno quattro tazze di caffè al giorno potrebbero ridurre il rischio anche per questo tipo di tumori. Sorpresa: anche il caffè decaffeinato avrebbe un effetto protettivo, in particolare per il tumore del colon.

Il discorso si complica quando entra in scena il tè. Se per alcuni tumori della testa e del collo può esserci un beneficio, alcuni studi suggeriscono invece un aumento del rischio di tumore della laringe tra i grandi

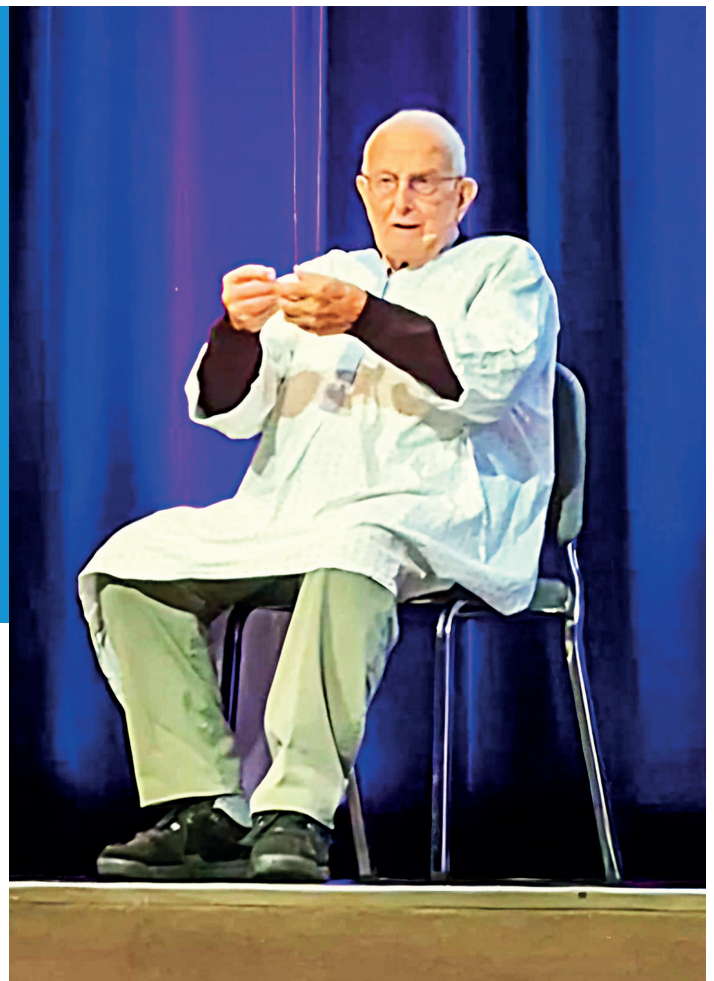
consumatori di tè. Gli esperti ipotizzano però che ciò possa essere legato piuttosto ad altri fattori che non alla bevanda in sé. Ma perché non abbiamo risposte definitive? Le variabili sono moltissime: tipo di caffè o tè, temperatura, quantità, presenza di zucchero o latte, modalità di preparazione, oltre alle differenze genetiche e metaboliche di ogni individuo.

Inoltre, la maggior parte degli studi è solo osservazionale: individua associazioni, ma non può dimostrare che sia il caffè o il tè a «proteggere» davvero.

In attesa di certezze, il messaggio degli esperti è salomonico: caffè e tè potrebbero offrire qualche beneficio, inserirli in uno stile di vita equilibrato va benissimo, ma senza considerarli una «cura» o un'arma anticancro.

La ricerca continuerà a versare nuove informazioni in questa tazza, ma per ora resta un mix interessante di indizi, promesse e domande aperte.

**Mauro Martinoni
in veste di
paziente parla
al nostro
seminario del
9 ottobre 2025**
«La tua mano
è la mia pace.
Quando il
contatto diventa
cura». Parla
della TAC che
ha sostituito il
tatto, mentre
il con-tatto,
il rapporto
umano,
l'empatia
restavano
centrali



L'INTERVISTA

di Donatella Revay

Albert Menasche: Dare vita ai giorni

All'alba dei suoi novant'anni Albert Menasche è tuttora un personaggio nella Lugano che conta, dove ha ricoperto in passato diverse cariche professionali ed onorifiche.

La sua vita potrebbe essere tranquillamente la trama di un film di successo, ricco di colpi di scena, dove, partendo da situazioni di estrema difficoltà, è possibile il riscatto fino a vertici professionali di grande prestigio. Per il momento è già uscito su di lui, un libro «Cercate la verità e praticate la virtù», edito da La Fontana Edizioni, con testimonianze raccolte da Edy Bernasconi. Libro che rivela particolari inediti sulla sua vita e carriera mettendo in luce più che l'uomo di successo, l'«Uomo», nell'interezza dei suoi valori morali, la sua sensibilità, le sue attitudini e capacità, il suo bagaglio culturale.

Vicissitudini politiche nella natia Alessandria d'Egitto l'hanno costretto ad abbandonare l'Università a Ginevra per trovarsi esule, senza patria e senza mezzi, a cercare un lavoro per sopravvivere. Ha cominciato quindi dal gradino più basso nel reparto pacchi del magazzino La Placette a Losanna, punto di partenza di una carriera che l'avrebbe visto scalare un ruolo sempre più importante fino ai vertici, all'interno del medesimo Gruppo, pur se cambiava via via nome, prima «All'Innovazione», poi «Manor», fino ad essere Direttore regionale del gruppo Manor e membro della direzione generale. Da Losanna, a Lugano, poi a Basilea, e poi ancora a Lugano.

Diventato presto svizzero, ha rappresentato i colori della nuova patria a livello internazionale nel mondo degli affari e oltre, arrivando ad essere Gran Maestro della Gran Loggia Svizzera Alpina. Ha partecipato come membro di fondazioni e associazioni; già Console Generale del Principato di Monaco, per alcuni anni Presidente del Club del Centro e Presidente della

Federcommercio, Presidente Media Ti Marketing, Presidente di Teleticino e Membro del CdA della Società Editrice del Corriere del Ticino, Membro onorario dell'Associazione Ticinese di cremazione, Vicepresidente della Fondazione Claudia Lombardi per il Teatro. Numerose altre piccole e medie associazioni hanno richiesto il suo intervento o la sua collaborazione. In pensione da più di qualche anno, abita nella sua bella casa e continua ad interessarsi di tutto e di tutti.

Come ci si sente a novant'anni? Oggi non sembra più così difficile arrivare ai novant'anni. I grandi progressi compiuti nel campo della medicina, della prevenzione e della qualità della vita ci permettono di sperare in un'esistenza lunga e serena, vissuta in buona salute e con la capacità di apprezzare pienamente ogni momento.

Quali sono le cose importanti che deve considerare chi ha tanto vissuto? Per chi ha saputo fare buon uso del proprio tempo, coltivando relazioni sincere, passioni autentiche e una mente curiosa, l'età avanzata può rappresentare la maturità; una stagione di gratitudine e di equilibrio interiore. Sono anni in cui si può guardare al passato con serenità, ritrovando in sé quel senso di benessere profondo che, forse, durante la vita più attiva era stato solo intravisto tra mille impegni. L'oggi può essere una stagione di gratitudine e di equilibrio interiore. Secondo me, arrivare a novant'anni non è solo una conquista anagrafica, ma anche un traguardo spirituale: il frutto di una vita vissuta con consapevolezza, misura e amore per ciò che davvero conta.

Esiste un segreto per vivere gli ultimi anni nella pace e nella serenità? Soprattutto se si è in buona salute si possono vivere gli ultimi anni nella pace e nella serenità seguendo alcuni principi fondamentali. Per

ritrovare la pace interiore la cosa più importante è imparare ad accettare le proprie condizioni e lasciare andare le preoccupazioni e i rimpianti. Poi, passare del tempo con gli amici, la famiglia e le persone care, per rafforzare la sintonia con tutti. Soprattutto è utile dedicare tempo e passione ad attività che portano piacere e soddisfazione. Anche la meditazione aiuta a vivere il presente, poiché permette di ridurre l'ansia e lo stress. Riflettere sulla propria vita con gratitudine favorisce inoltre una prospettiva positiva e pacifica. Ed ancora, cercare di vivere in modo semplice, liberandosi dalle complicazioni materiali o emotive non essenziali.

Come ci si può arrivare? La prima cosa per me è accettare sé stessi, accettare le condizioni in cui si vive e accettare quanto ci circonda per com'è. È poi necessario cercare di mantenere uno stile di vita sano e una alimentazione equilibrata, fare moderata attività fisica, gestire lo stress, e avere un sonno regolare. In poche parole, ascoltare i propri bisogni fisici, mentali ed emotivi per promuovere il proprio benessere generale, coltivare relazioni positive e dedicare tempo a ciò che piace. Non si tratta di egoismo, ma di un investimento per avere le energie e la serenità necessarie a continuare a vivere. Sono solito dire infatti che la persona più importante per me, sono io.

Crede ci sia una ricetta per la longevità? Una ricetta vera e propria? Non so! Ma si potrebbe trarre conforto e speranza prendendo la vita con filosofia. Tenendo conto che ogni persona è unica. Trovare ciò che più corrisponde alla propria natura, può essere il vero segreto. Ultimamente, riflettendo sui miei novant'anni mi sono ritrovato a fare alcune considerazioni

Le lascio la parola

Ho passato una vita intera,



eppure mi sembra di essere soltanto all'inizio di qualcosa di nuovo.

Non un viaggio verso chissà dove, ma un lento ritorno a me stesso.

Il tempo non ha più la stessa urgenza di una volta. Non corre, non scappa: respira piano.

Ogni mattina, quando apro gli occhi, sento che non mi è «rimasto» del tempo, mi è dato invece «ancora» del tempo! E questo cambia tutto.

Non vivo più per aggiungere giorni, ma per abitare quelli che ho.

C'è una bellezza semplice nel silenzio della casa, nel gesto lento del caffè, nel ricordo che torna e non fa più male.

Ho smesso di inseguire: adesso mi fermo e guardo.

Mi accorgo che anche l'aria, quando entra nei polmoni, è un piccolo miracolo.

Le persone che ho amato sono in me come stanze di luce: ci entro quando voglio, e lì non c'è tempo.

Forse, è questo che resta quando si è vissuto a lungo: una collezione di presenze invisibili, di momenti che non finiscono.

Non so quanti giorni avrò ancora... ma so che ogni giorno che arriva mi appartiene interamente. E finché avrò respiro, continuerò a dire grazie, senza bisogno di