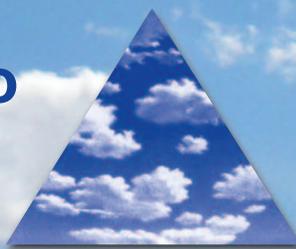


Associazione Triangolo

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 9 - SETTEMBRE 2010

Editoriale

Tumori, mali dell'epoca?

Oggi, le affezioni tumorali sembrano più frequenti rispetto al passato: è una sensazione diffusa nell'opinione pubblica che cerca di individuare le cause di un fenomeno inquietante. E non campato in aria. Sta di fatto che, nella nostra quotidianità, il cancro, di cui un tempo non si pronunciava neppure la parola, è diventato una presenza dichiarata e condivisa. Viene vissuta da tutti noi, sia attraverso l'esperienza di persone vicine, familiari, colleghi, amici, che ce ne fanno partecipi, sia attraverso l'esperienza di personaggi famosi che fanno notizia sul piano mediatico. Una malattia, in precedenza occultata, ha conquistato una nuova visibilità: che si presta, però, a qualche malinteso. Proprio perché se ne parla tanto e apertamente, si è portati a pensare che si tratti di un tipico male dell'epoca: da attribuire alle abitudini e alle condizioni di vita attuali. Lo stress, l'inquinamento, l'alimentazione, che non è più quella genuina della nonna, ne sarebbero i diretti responsabili. Ora, i risultati clinici e i dati statistici smentiscono questi luoghi comuni, radicati nel linguaggio popolare. Rispetto al passato, non è aumentata l'incidenza dei tumori, si sono invece perfezionate le capacità per diagnosticarli. Ed è calata sensibilmente la mortalità, provocata direttamente dal cancro. D'altra parte, la longevità espone al rischio di contrarre una malattia che colpisce soprattutto in età avanzata. Ma il fattore più nuovo, e determinante, è rappresentato dalla cronicizzazione di affezioni, un tempo più brevi e a esito letale. In altre parole, con il cancro molti pazienti oggi convivono. La società ne deve prendere atto modificando ordinamenti e mentalità.

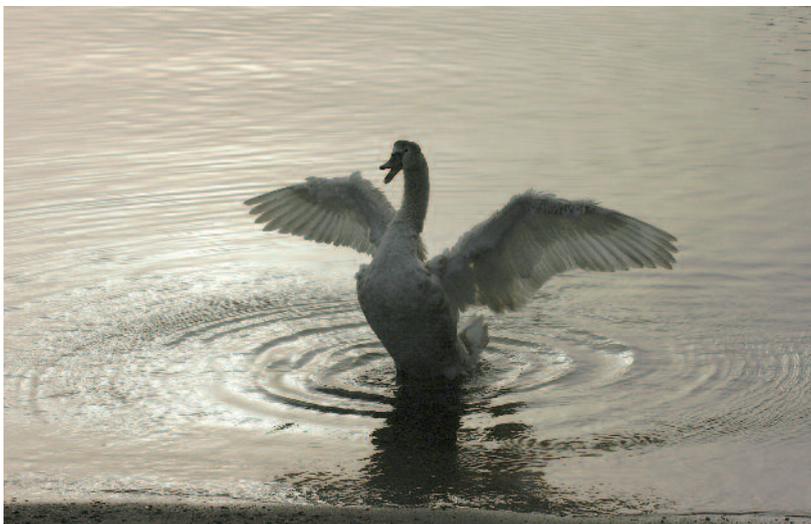
dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

Cent'anni di vita: le contraddizioni di una conquista

di *Luciana Caglio*

Praticamente ogni settimana, capita di leggere che un nostro concittadino ha raggiunto, o superato, i cent'anni. La cronaca, specchio della quotidianità, registra l'evento sbrigativamente: poche parole augurali e la foto del festeggiato (più spesso una festeggiata) che brinda davanti alla torta. Si tratta, ormai, di una notizia d'ordinaria amministrazione. Un traguardo, sino a qualche decennio fa, eccezionale sta diventando accessibile a un numero crescente di cittadini, sempre che appartengano ai paesi industrializzati avanzati. Proprio qui, grazie alle condizioni igieniche, all'alimentazione, ai progressi medici, la longevità ha compiuto, nell'ultimo secolo, passi da gigante. Raddoppiando la durata media dell'esistenza che, oggi, si aggira sui 78/80 per gli uomini e sugli 83/85 per le donne. Ma è un limite destinato a spostarsi, e rapidamente, verso l'alto. Dalle ricerche compiute nell'ambito della genetica e della biologia molecolare emerge la possibilità di agire sui geni che controllano la durata della vita. Quindi, si delinea fra le prospettive di un avvenire prossimo venturo un prolungamento dell'ordine di uno-due decenni. In altre parole, ai nostri nipoti e pronipoti si apre un orizzonte, fino a ieri fantascientifico, oggi realistico: 100-120 anni. Ora, proprio questa conquista sembra coglierci impreparati, sul piano psicologico e sociale. Nell'opinione pubblica prevale una forma di scetticismo nei confronti di un traguardo tutt'altro che desiderabile: una forzatura, dovuta all'ambizione delle scienze e della tecnologia, in vena di strafare. Si rimprovera, insomma, ai ricercatori di puntare sul fattore spettacolare degli anni in più trascurando, invece, la qualità di vita che questi anni comportano. Un'obiezione, però, respinta dagli addetti ai lavori.

In proposito vale la pena di dare la parola a Edoardo Boncinelli, studioso di genetica e biologia molecolare e autore di libri di divulgazione scientifica, di cui l'ultimo porta un titolo provocatorio: «Lettera a un bambino che vivrà 100 anni. Come la scienza ci renderà (quasi) immortali» (Rizzoli editore). In questo volume, presentato recentemente al Festival della Mente di Sarzana, affronta le contraddizioni di una società che, paradossalmente, stenta a riconoscere i vantaggi di cui gode: «Mai come oggi, siamo in buona salute, eppure, mai come oggi, ci lamentiamo delle nostre condizioni, della nostra precarietà e dell'inadeguatezza della medicina». Anche la longevità, quindi, è sotto processo. Le sue conseguenze mettono in crisi l'economia, premendo sulle strutture pensionistiche e sanitarie e aprendo interrogativi d'ordine etico. Il prolungamento della vita può sfociare in accanimento terapeutico, persino nella rimozione della morte? Secondo Boncinelli, «la scienza e l'etica non possono entrare in contrasto perché «troppo distanti sono i loro obiettivi e i loro metodi». D'altra parte, osserva «la scienza moderna cerca di occuparsi del processo d'invecchiamento: non per impedirlo ma migliorarlo». Sta di fatto che, sotto l'urto della longevità, le età della vita hanno subito un incessante spostamento. Gianna Nannini, a 53 anni, aspetta un bambino. Fiorello, cinquantenne, sembra un ragazzo. Reinhold Messner, a 70, continua a scalare vette. Casi di rivelatori di tendenze che aprono le porte a nuove discussioni



«Bird-full-of joy»;
(foto di Susanna Holm, Pura)
© Susannaholm.net

I cent'anni della Lega contro il Cancro Race against cancer 2010, Airolo 28 agosto 2010

Lo spirito di squadra motore del team della Clinica Sant'Anna con l'Associazione Triangolo

Una montagna da scalare, pedalata dopo pedalata, per raggiungere una cima che appare inarrivabile. La volontà d'intraprendere la sfida e la forza di portarla a termine nascono – oltre che all'interno del proprio io – dall'appoggio fornito dai compagni di squadra: perché uniti si può contrastare meglio l'avversario, anche il più tenace. Un'immagine propriamente sportiva che potremmo applicare anche ad altre situazioni difficili della vita tra le quali, sicuramente, la malattia: sconfiggerla, insieme, si può! Lo sa bene il team della Clinica Sant'Anna composto da due medici ed due ex pazienti che hanno affrontato i tornanti della Tremola in occasione della gara ciclistica a favore della Lega contro il cancro. *«I grossi problemi della vita, come pure i grossi progetti – spiega, all'arrivo, l'oncologo Marco Varini - vanno affrontati con squadre ben organizzate i cui membri, dotati di spirito comune, sono in grado di dialogare e di condividere esperienze e competenze individuali. Questa gara rappresenta la metafora dell'alleanza terapeutica tra medico e paziente, i quali lottano insieme per lo stesso obiettivo: sconfiggere la malattia. Con questa staffetta, abbiamo quindi voluto marcare la presenza dell'Oncologia della Clinica Sant'Anna quale sostenitrice della Lega svizzera contro il Cancro, in senso più ampio, essere solidali con tutti i nostri pazienti portando sulla maglia anche il logo dell'Associazione Triangolo».* Questo sentimento è condiviso anche da chi, la sfida contro la malattia, l'ha vinta e che, con la sua partecipazione, ha voluto lanciare un messaggio di speranza: *«Never give-up, non mollare mai, proprio come lo slogan della manifestazione – afferma Guglielmo Vailati. Mi sentivo il coraggio di arrivare in cima, avevo veramente molta voglia di farlo».* Una grande motivazione che ha alimentato anche le gambe di Fabrizio Bisi, anch'esso guarito: *«Mi sentivo in piena forma, carico, molto positivo e pronto per affrontare la bella salita! Trovo interessante poter aiutare la Lega anche tramite lo sport».* Un entusiasmo che ha accompagnato l'affiatato team giro dopo giro e che neppure vento, pioggia e freddo sono riusciti a smorzare, come conferma anche il radiologo Gert Kampmann: *«Salire un passo con la bici è una lotta che non va interrotta, non bisogna mai fermarsi. Poi, farlo in squadra, lo rende ancora più speciale: quando uno si riposa, l'altro deve sempre andare avanti. Ed è proprio questo scambio reciproco, il fatto di combattere insieme che mi ha invogliato a partecipare: perché la lotta contro il cancro è sempre una lotta di squadra»* e, come conclude Fabrizio – *«nello sport come nella vita, il sostegno degli altri è fondamentale».*



«Race against cancer»,

Ospizio del S. Gottardo, 28.8.2010.

Nella foto (da sinistra): Marco Varini, Fabrizio Bisi, Gert Kampmann e Guglielmo Vailati.

Vita dell'Associazione

Domenica 29 agosto 2010 una cinquantina di volontari delle sezioni Sopra- e Sottoceneri hanno partecipato con i loro quadri e la loro presidente avvocatessa Chiarella Rei Ferrari alla

tradizionale passeggiata annuale che quest'anno si è tenuta con un tempo magnifico in Val di Blenio tra Motto e Acquarossa facendo sosta presso la storica chiesetta di San Remigio facendo tesoro delle appassionate spiegazioni della custode Gabriella Conceprio-Amadò.

Associazione Triangolo, passeggiata annuale, Val di Blenio, 29 agosto 2010



Quasi profilo

(ispirata dalla poesia *Aspecto* di Alfonsina Storni)

*Ascolto il profilo dell'universo,
la sua voce più grande del suono
da stanze troppo corte:
le misuro carcerata
nell'andirivieni dei metri
che mentono alle distanze
per farsi versi
senza passare
dall'eco.*

*Fra un cielo e l'altro,
dal tempo senza tempo,
dal luogo senza luogo,
inesorabili mattini
inseguono
voli di rondini,
placide rotte.*

*Restano
intanto
maglie salate,
ghiere d'ombrelli,
ghirigori fatali
di bagnasciuga.*

Da *Liquide rovine* di Paola Colotti
Edizioni Ulivo 2007

Paola Colotti, vive a Vacallo. Ha pubblicato diversi saggi filosofici. Insegna filosofia e collabora con una casa editrice per la critica letteraria.

**VUOI FARE
IL VOLONTARIO?
CONTATTACI!**

Angeles Koch Saez
coordinatrice volontari 079 547 5350

sede 091 922 6988

triangolo@swissoncology.com

Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

C'era una volta una città. Racconti di Sarajevo

di Nenad Stojanovic
Edizioni Fontana, Pregassona 2007

Il libro in questione si può suddividere in tre parti ben distinte ma strettamente legate fra loro: la prima, dal significativo titolo *Uscita*, riunisce riflessioni, pensieri, sottoforma quasi diaristica, risalenti al periodo che precede l'arrivo di Nenad in Ticino (1994) e che continuano fino al 2000. Stupisce e commuove il fatto che lui, come i suoi compagni, non si rende conto subito che la guerra sta arrivando, nonostante i segnali siano numerosi: «una trentina di persone è in coda davanti alla panetteria». «Da qualche parte lassù, nelle montagne, giungono gli echi degli spari...». È qui che incontriamo la rabbia, che non è una caratteristica dello scrittore: «Non so chi né con quale giustificazione spara su Sarajevo.... Per una cosa del genere non può esserci alcuna giustificazione».

La seconda parte raccoglie i racconti che sono il clou del libro. Il titolo riprende quello del racconto omonimo: la città è Sarajevo, sua patria, che esiste concretamente in quanto è stata ricostruita in buona parte, ma che non c'è più come entità spirituale, mentale.

La terza parte è un saggio – Contro le radici –; lo stile è scorrevole e semplice, perché tutti vi possano accedere. Per lui le radici sono il punto di riferimento per ritrovare la propria identità, senza mai imporre agli altri la propria cultura. Ritroviamo sempre il cuore, le emozioni, i sentimenti che dominano su tutti gli eventi storico-politici. A corredo di pagine profonde e genuine, ci sono fotografie struggenti, scattate da Giuliana Pelli Grandini quando, a fine guerra, andò con Nenad a Sarajevo. L'immagine che emerge da queste pagine è quella di un giovane uomo che, pur sradicato, desidera che la sua vita scorra su binari il più normali possibile. Fa riflettere il fatto che «Purtroppo, così come noi non siamo riusciti a trarre un insegnamento da casi simili, dubito che alcuni impareranno da noi».



Le news

di Antonello Calderoni

Donne in linea: grazie a un bicchiere di vino?

Uno studio delle abitudini alimentari, compiuto su 20 mila donne, seguite per 12 anni, è giunto a un inatteso risultato: un bicchiere di vino al giorno aiuta a limitare l'ingrassamento. Il fenomeno si spiega con il fatto che un apporto moderato di alcol viene trasformato dal fegato in calore, e non in grasso. Ma attenzione: il vantaggio scompare se si supera il quantitativo massimo di due bicchieri al giorno.

Fra nicotina e carcinoma del seno: c'è un nesso.

Lo conferma l'indagine, condotta da dieci ricercatori della Taipei Medical University, pubblicata lo scorso agosto da «Science Daily». Controllando il tessuto tumorale di 276 donne, colpite da tumore al seno, è stata appurata la presenza di recettori nicotini: più evidenti nello stadio avanzato della malattia. Da qui l'ipotesi di una stretta correlazione fra consumo di sigarette e lo sviluppo del cancro al seno.

Carcinoma del retto: rischio anche per i più giovani

Una recente analisi dei dati, contenuti nel registro nazionale dei tumori USA, ha messo in evidenza fra il 1973 e il 2005 un aumento dei casi di carcinoma del retto nelle persone al di sotto dei 40 anni. Mentre in questo periodo l'incidenza del carcinoma del colon è rimasta costante, si è invece sensibilmente accentuata quella del tumore del retto. Di conseguenza, come si legge nella rivista «Cancer», si raccomanda anche a una popolazione giovane di sottoporsi a una colo-rettoscopia in caso di perdite di sangue frequentemente banalizzate come semplici emorroidi.

Importanza dello supporto palliativo per il carcinoma polmonare

La sopravvivenza si allunga e la qualità di vita migliora se i malati di carcinoma polmonare avanzato ricevono simultaneamente al trattamento chemioterapico cure palliative precoci con una presa a carico attiva anche dal punto di vista psicologico, sociale e economico. Lo studio, pubblicato dalla prestigiosa rivista «New England Journal of Medicine», conferma l'utilità di una prassi, applicata da anni con successo, anche nel nostro Cantone.

Per i pittori maggior rischio di carcinoma della vescica

La notizia, apparsa sull'ultimo numero di «Science Daily», riveste un particolare importanza nell'ambito del lavoro. Da uno studio su 3000 casi di carcinoma della vescica, risulta che la categoria dei pittori, anche non fumatori, è particolarmente esposta a questo rischio. La causa viene attribuita al contatto, soprattutto per inalazione, con sostanze simili a quelle trovate nel fumo delle sigarette, quali le amine aromatiche. Si tratta, quindi, di adottare nell'ambito della medicina del lavoro misure di protezione efficaci per questa professione.

L'Associazione Triangolo Sottoceneri organizza
in collaborazione con il Reparto di Oncologia della Clinica Sant'Anna
l'esposizione "SOGLIE"
INCHIOSTRI SU CARTA E TECNICHE MISTE 2000-2010
di Loredana Müller Donadini

Il Vernissage si terrà presso la Clinica
GIOVEDÌ 7 OTTOBRE ALLE ORE 18.30
con presentazione di Maria Will

La mostra si conclude il 17 gennaio 2011,
è visitabile tutti i giorni dalle 05.00 alle 19.00
Le opere sono in vendita e parte del ricavato sarà devoluto all'Associazione

Il racconto

Le regole del mondo

di Flavio Stroppini

Flavio Stroppini nasce a Gnosca nel 1979. Lavora tra Zurigo, il Ticino e Torino, dove ha frequentato il Laboratorio di scrittura della Scuola Olden. Ha pubblicato raccolte di poesie, di racconti e un romanzo. Collabora come giornalista a diverse riviste; è anche sceneggiatore e regista, oltre che occuparsi di progetti culturali.

Certe cose non le dimentico dice Isa.
Dovresti, tutto va avanti risponde Paolo.
L'automobile entra nel viottolo di casa di Piero e Chiara. Paolo al volante cerca di calmare la moglie.

È semplicemente una cena tra amici dice.
Gli amici non si vedono ogni dieci anni.
Una volta eravamo amici, certe cose non cambiano dice lui.

Isa slaccia la cintura. Si accende una sigaretta.
Rimaniamo qua un attimo ordina fumando.
Paolo guarda il viottolo, ci sono delle rose, gialle. Due linee ordinate ai margini dell'asfalto.
Hai visto dice *hanno messo delle rose.*
A te non piacciono le rose sbuffa Isa.
Il motore dell'automobile rimane acceso: pronto a ripartire.

Non avrei mai detto che sono gente da rose dice Paolo.

Non li vedi da dieci anni risponde lei.
Io non capisco perché ce l'hai ancora con lui, era ubriaco.

Tu avresti dovuto fare qualcosa! esclama Isa.
Poi scende sbattendo la portiera.
Paolo spegne il motore *lo dimentico* dice tra sé, poi la segue. Lei si volta e lo guarda.

Non hai preso il vino! dice al marito.
Lui torna, apre la portiera, prende una bottiglia di vino rosso dal sedile posteriore.

Ha perso il lavoro! dice.
E cosa me ne importa? risponde lei.
Lui la guarda, pensa che sia passato troppo tempo da quando hanno riso assieme.

Ti ricordi l'ultima volta che abbiamo riso? le chiede.
Lei si guarda attorno. Piccole case a due piani con dei giardini separati da siepi basse. Oltre il viottolo la strada è illuminata da una serie di lampioni. Un paio sono guasti, creano una zona d'ombra nella quale l'ordine regolare delle siepi e delle costruzioni svanisce.

Cosa vuoi dirmi? chiede Isa.
Paolo si china su di una rosa, cerca di reciderne lo stelo. Una spina lo ferisce. Si porta il dito alla bocca, succhia il sangue.

Sei il solito dice lei mentre si avvicina.
Toglie dalla borsetta che porta a tracolla un fazzoletto bianco. Lo avvolge attorno al dito. Poi bacia Paolo.

Adesso andiamo! dice.
Lui le sorride. La osserva. Gli sembra bella. Pensa che dovrebbe dirglielo. Invece chiede *Chissà come sono invecchiati?*

Isa lo prende per mano.
Speriamo non cucinino carne risponde.
Prima di arrivare alla porta si fermano.
Non riesco a non pensarci! dice Isa.
Devi lasciare correre. Adesso siamo qua. Non sei curiosa?

Lei con una mano liscia la giacca di Paolo.
La vita è andata avanti dice lui.
Poi bussa.
Chiara apre la porta.

Ciao dice allegramente *Quanto tempo!*
C'è un attimo di silenzio prima che Isa risponda.
Non sei cambiata dice.
Poi la bacia sulla guancia.
Piero è in giardino, griglia la carne. Da quando ha perso il lavoro quel fornello è diventato la sua vita! spiega Chiara.

Mentre la seguono Isa sibila *Carne!*
Poi Paolo e Piero bevono delle birre che finiscono in poco più di un'ora.
Tanto abbiamo il vino! esclamano allegri.

Isa e Chiara parlano, evitando accuratamente i problemi. Si raccontano delle loro vite, evitando le difficoltà ed accentuando le gioie. Dopo la cena i tre si siedono su delle poltrone nella veranda che dà sul giardino.

E' finito anche il vino! esclama Piero *Vado a prendere del liquore.*
Avremmo dovuto portarne di più dice Paolo.
Avremmo anche potuto comprarlo sottolinea Chiara *Abbiamo sempre bevuto molto noi quattro.*

Troppo! esclama Isa *Adesso io non riesco più!*
Piero torna con una bottiglia di liquore.
Lo sapete cosa mi è successo la scorsa settimana? chiede Piero.

Nessuno risponde. Lui riempie un bicchiere, poi passa la bottiglia a Paolo. Le due donne si accendono una sigaretta.

Ero andato all'ufficio di collocamento. Ci avevo passato il pomeriggio intero. Ma c'era solo lavoro come cameriere in un ristorante messicano. Allora me ne sono andato. Chiara sarebbe tornata a tarda sera e io non avevo voglia di restare solo. Così mi sono fermato prima dello svincolo a Nord. Un bar di passaggio, con la pubblicità della birra illuminata anche di giorno.

Paolo lo interrompe *Quello con il proprietario grasso che ha sempre delle camicie a scacchi?*
Isa sbadiglia.

Proprio quello! prosegue Piero *Mi sono messo al bancone a bere un paio di birre. Dopo qualche ora è arrivato un tizio, vestiva elegante,*

portava addirittura una bombetta, nera. Il cappello? chiede Isa.
Si risponde Piero *ci mancava solo un ombrello e sarebbe stato uguale a uno dei personaggi di quel pittore francese. Quello che disegna le cose assurde.*

Paolo si versa un nuovo bicchiere di liquore.
Magritte? chiede Chiara.
Si Magritte risponde Piero.
Era belga dice Isa.
Piero sbuffa.

È la stessa cosa dice la Francia e il Belgio sono confinanti. Non ho sbagliato di molto. Ma non è quello che è spassoso L'uomo è arrivato, vestito in quel modo, e mi ha chiesto se potevo indicargli il ristorante messicano. Gli ho chiesto se era il cameriere che cercavano. Era lui. Allora ho voluto farmi spiegare come ci si può vestire in quel modo in un ristorante messicano. Lui ha risposto che non è il vestito che conta ma come lo indossi.

Piero scoppia a ridere. Gli altri non lo seguono.
Sai cosa hai perso in questi anni? gli chiede Isa.
Cosa?

L'ironia risponde lei.
Tra i quattro cala il silenzio. Paolo si stringe forte i pugni per non dire nulla.

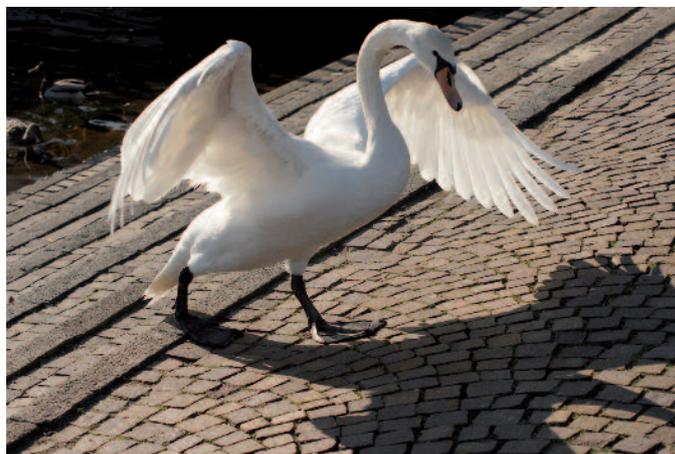
Sai cosa hai perso tu? le chiede Piero.
Così tante cose risponde lei *che ho smesso di contarle.* Poi spegne la sigaretta e aggiunge *Sembra che non sappia più ridere.*

Paolo stringe più forte. La pressione fa di nuovo sanguinare il dito dove la spina della rosa si era conficcata. Paolo guarda un punta di sangue crescere come una perla.

Da qualche parte qualcosa cigola. Gli sguardi dei quattro cercano la fonte del rumore.
Deve essere la banderuola sopra la casa dice Piero.

Ma qua sotto non soffia dice Isa.
Il vento ha le sue altezze spiega Paolo *Non lo capisci mai quanto ci sei vicino, devi finire nella corrente.*

Tutti e quattro se ne stanno in silenzio e per un attimo è come se, ascoltando il cigolare della banderuola arrugginita, si fossero messi a pensare a questo mondo e alle sue regole, che non riusciamo più a ricostruire.



«Bird with character»;
(foto di Susanna Holm, Pura)
© Susannaholm.net