



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88

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

Comitato redazionale:
Raffaella Agazzi, Alda Bernasconi,
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Spiritualità: riscoperta di un bisogno

In una società sempre più laicizzata, dominata da obiettivi d'ordine tecnologico, scientifico, finanziario, si è ristretto lo spazio riservato a questioni morali, filosofiche e trascendentali. Un tempo, era l'ambito che spettava alle religioni ufficiali che stanno, ormai, perdendo seguito e potere. Tanto da far pensare che la spiritualità non appartenga più alla sfera delle esigenze umane. Ma è una valutazione illusoria basata sulle apparenze.

In realtà, il bisogno di pensare oltre il materiale e il visibile, rimane profondamente ancorato nell'intimo di ogni individuo: magari inespresso. Ma affiora, in particolare sotto la spinta di eventi importanti, qual è appunto la malattia. In una situazione che costringe all'isolamento e alla riflessione, il paziente può sentire la necessità di porsi interrogativi che si riferiscono ai contenuti fondamentali dell'esistenza e che chiedono un ascolto adeguato. Un tempo, da noi, si chiamava il prete ma laicizzazione progressiva, società multi-etnica e multiculturale hanno complicato le cose. Chi se ne fa carico oggi? La dimensione spirituale è un dato di fatto emergente che si vuol integrare nel curriculum formativo di medici, infermieri e anche volontari. Chi ha la competenza in merito? Un compito, tutt'altro che facile questo, poiché bisogna intendersi sulle parole. Cosa si intende con "spiritualità"? In un'ottica di attenzione alla globalità della persona le pratiche mediche devono lasciare lo spazio fisico e temporale necessario al paziente e dargli un ascolto comprensivo che l'aiuti a ritrovare se stesso, dare senso alla sua vita scoprendo le cose che contano veramente per lui. I professionisti faticano in quest'ambito ma qui si apre un'opportunità anche per il volontariato.

dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

La forza del destino

di *Giorgio Mustacchi, Professore emerito di Oncologia Medica, Università di Trieste*

Opera di Verdi andata in scena il 10 Novembre 1882 al Teatro Imperiale di San Pietroburgo e dove succedono troppi eventi improbabili che legano le vite di troppe persone, non è destino, è melodramma.

Destino è salire su un aereo che precipiterà oppure cambiare il biglietto per quel volo all'ultimo momento, cosa che ha fatto un giovane per tutti e due i voli dell'Air Malesia che sono precipitati a distanza di quattro mesi l'uno dall'altro. Destino è avere nonno e padre con un infarto prima dei 55 anni ed ereditare un alto rischio di malattia coronarica. Metterci su un pacchetto di sigarette al giorno per 50 anni è modificare il Destino, in senso negativo. Lo stesso vale per il cancro del polmone. Ereditare, come Angelina Jolie, una mutazione rara che porta con sé un rischio di avere un cancro della mammella entro 10 anni del 40% invece che il «normale» 1,3% delle altre donne è Destino, fare una mastectomia preventiva che abbassa questo rischio fino al 4% è capacità della Medicina di modificare il Destino. Avere dei polipi nel colon è Destino, e ogni polipo negli anni può degenerare in un cancro. Fare una colonscopia ogni 5 anni che, se trova i polipi li toglie, è capacità della Medicina di modificare il Destino.

Recentemente un articolo scritto da due famosi scienziati, Vogelstein e Tomasetti, e pubblicato sulla prestigiosa rivista «Science» ha destato gran clamore in tutto il mondo perché afferma che solo un terzo dei tumori umani dipendono dallo stile di vita (fumo, dieta, alcool, esposizione varia a cancerogeni) o dai geni (la mutazione di Angelina Jolie ad es.), mentre il restante 66% sarebbe semplicemente dovuto alla sfortuna, cioè al Destino. L'articolo non è stato ben compreso da tutti ed ha suscitato reazioni negative anche da parte di importanti rappresentanti della Medicina. Ingiustamente, a parere di chi scrive perché l'articolo dice più semplicemente che tessuti diversi del nostro corpo hanno anche un rischio diverso di sviluppare un cancro. Hanno scoperto che gran parte della differenza di rischio dipende dalle mutazioni casuali che compaiono durante la replicazione del DNA nelle cellule staminali normali. Maggiore è il numero di divisioni delle staminali e maggiore è il rischio che si sviluppi un cancro. Le cellule staminali si dividono normalmente per sostituire le cellule vecchie del tessuto. A ogni duplicazione del DNA c'è il rischio di una mutazione tumorale. Gli Autori hanno studiato il numero di divisioni delle cellule staminali in 31 tipi di tessuto, trovando delle correlazioni con il rischio di cancro. Per esempio, le cellule staminali delle ossa tendono a dividersi raramente e il cancro corrispondente è poco frequente. Maggiore è il rischio di cancro al pancreas o al colon, le cui cellule staminali si dividono di più. Vogelstein e Tomasetti sono scienziati e non maghi da circo e hanno dichiarato che il loro è un modello matematico, non il Vangelo e che nulla cambia dell'importanza che hanno gli stili di vita e l'inquinamento. In sostanza, certi Destini non sono modificabili ma altri sì: il fumo è imputato dell'80% delle morti per cancro del polmone nei fumatori e del 28% di tutte le morti per cancro. Le morti per cancro in generale potrebbero diminuire del 10% eliminando il tabacco, dell'8% con una dieta sana, del 3% con la diagnosi precoce, del 10-25% con l'ampia diffusione delle migliori cure possibili. La Responsabilità di modificare i Destini modificabili compete prima di tutto ai Governi che legiferano e dispongono la allocazione delle risorse in modo che quanto sopra sia fattibile e avvenga equamente prima di tutto. Il che, per il momento, è più l'eccezione che la regola.



Farfalla.

Foto di Antonello Calderoni



Intervista a Antonello Calderoni

«In oncologia progressi più che mai promettenti»

di Luciana Caglio



Dr. Antonello Calderoni

È stato proprio l'aspetto dinamico dell'oncologia, come ambito di ricerca continua, in cui ci si mette in gioco sul piano scientifico ma anche sociale e umano, ad affascinare Antonello Calderoni e a determinare il suo indirizzo professionale. Dopo il diploma di medi-

co e il dottorato in urologia, conseguiti all'università di Berna, decide di specializzarsi in oncologia e ematologia conseguendo il titolo di specialità nel 1998 dopo esser stato assistente in diversi ospedali svizzeri, fra cui il San Giovanni di Bellinzona nel reparto diretto da Franco Cavalli, per diventare in seguito Capo clinica all'Istituto di Oncologia Medica dell'Inselspital di Berna. Nel 2002 si associa a Marco Varini a Lugano.

Sorprende sentir parlare di fascino, a proposito dell'oncologia, una disciplina che implica la lotta contro un male che, più di altri, intimorisce, è addirittura un simbolo di sofferenza. Come lo spiega? Sin da ragazzo, a Bodio, dove sono cresciuto, avevo ammirazione per il medico, che svolgeva un mestiere utile a tutta la collettività. Da qui è partita, spontaneamente, l'idea di studiare medicina e di dedicarmi a un settore, più di altri, impegnato nel progresso scientifico e, non da ultimo, nella sfida contro i pregiudizi.

Forse queste sue aspettative sono state deluse? Tutt'altro. L'oncologia, che portava una definizione nuova, adottata negli anni 80, ha dimostrato di essere veramente un laboratorio innovativo, da cui sono usciti risultati straordinari. Varie forme tumorali, ad esempio il cancro ai testicoli, il cancro al seno, certe leucemie, e altre ancora, sono da considerare guaribili. Con il cancro, oggi, è possibile convivere, per anni, grazie a terapie sempre più tollerabili. Certo, sul piano psicologico, la parola cancro incute ancora paura perché viene associata alla sofferenza.

In quale direzione si dirige, attualmente, la ricerca destinata a scoprire le origini

del cancro? Senza dubbio, la pista più battuta è quella genetica, insomma lo studio delle nostre cellule, l'identificazione del proprio DNA. L'ideale sarebbe quello di personalizzare la cura. Ed è, in questo senso, che ci si sta muovendo. Per esempio, si cerca di adeguare le chemioterapie alle singole situazioni individuali: per centrare il bersaglio, possibilmente senza danneggiare il tessuto circostante.

Quale importanza si può attribuire a fattori esterni, come il clima o l'alimentazione? Una buona dieta ha effetti protettivi per la salute, in senso generale. Ma un rapporto diretto fra tumore e alimenti è ancora da stabilire. Sono in corso ricerche anche in questo campo. È stato, invece, accertato che sostanze, presenti nell'ambiente, fra cui la diossina o l'amianto, possono provocare forme tumorali che si manifestano, anche a distanza di anni. Episodi di cronaca recenti lo confermano.

A proposito di farmaci specifici, per così dire personalizzati, è inevitabile affrontare il tema del loro prezzo esorbitante. Come si spiega? Si tratta di un discorso delicato. Un profano in buona salute, stenta a capire che un medicinale costi parecchie migliaia di franchi. Va detto, d'altra parte, che per un'industria farmaceutica un nuovo prodotto altamente specialistico significa un investimento di centinaia di milioni di franchi. Ciò che si ripercuote su tutto l'apparato della sanità: in certi casi, le casse malati rifiutano di pagare farmaci "salvavita". Il problema ha pure un aspetto etico, che coinvolge l'economia, la politica e, non da ultimo, il cittadino. Anche lui è chiamato a stabilire delle priorità: vale di più la salute o un viaggio?

Dal profilo personale, cosa significa il contatto quotidiano con la sofferenza, a volte la morte: riesce a prendere le distanze? Non è retorica: ma questo contatto crea uno scambio, un dare e avere, di cui approfitto. È una lezione di umanità che si vive, giorno per giorno, nell'organizzazione voluta da Marco Varini: una comunità di lavoro interdisciplinare dove medici, infermieri, volontari, s'impegnano per assicurare al paziente una presenza continua. Oggi quanto mai preziosa. Nella nostra società di "singles" e separati, manca spesso il sostegno della famiglia. È un vuoto che si cerca

OFFERTA DELLE GOURMETTES

In occasione della tradizionale cena di Natale del 15 dicembre 2014 l'Associazione delle Gourmettes ha raccolto CHF 1500.- per l'Associazione Triangolo che la presidente Claudia Bolliger a consegnato al dottor Varini.



di riempire. L'importante, per noi, è poter dire: ho fatto tutto quello che potevo fare.

In definitiva, attraverso la sua esperienza, si giustifica la speranza di arrivare a sconfiggere il cancro? La sfida è sempre aperta, con progressi incoraggianti. Ma tengo a precisare che il cancro non è l'unico nemico che ci minaccia. Altre malattie gravi e invalidanti continuano ad accompagnarci, in ambiti dove però non ci si muove con altrettanto dinamismo.

POESIA

Primavera

di Giuseppe Villaròel,

Scrittore-Poeta - Catania 1889-Roma 1965; insegnante di lettere, fu critico letterario del Secolo-Sera di Milano e del Popolo d'Italia. Ha scritto romanzi, novelle, saggi critici, e racconti per ragazzi.

Il sole, batte con le dita d'oro alle finestre. Uno squittio sottile è sui tetti. Nell'orto la fontana ricomincia a cantare. È primavera.

La chiesa, in alto, con le croci accese, i monti immensi con le cime rosa, le strade bianche con gli sfondi blu. È primavera. È primavera.

Il cielo spiega gli arazzi delle nubi al vento, l'albero gemma, verzica la terra. Nel cortile la pergola è fiorita. Ai balconi, le donne in vesti chiare. E il mare ha un riso azzurro e un brivido di seta.

IL LIBRO

scelto da Raffaella Agazzi



Il giudice e la rondine

di Andrea Fazioli,
Ed. Guanda, 2014

*Sgorgano, l'una dall'altra.
Esse traboccano, fuori dal loro primo,
caldo gruppo.
L'una dopo l'altra
Disfano le loro rapide pattuglie,
sbandando sotto la loro impavida veemenza.
Ed eccole: si lanciano,
nero zampillo ricadente,
su, alte, nell'aria.*

Mario Luzi – Essere rondini

Così si apre l'ultimo romanzo di Andrea Fazioli, quasi a voler sottolineare che la natura, le rondini, sono un elemento importante nello svolgimento della vicenda, in sintonia soprattutto con il conoscitissimo investigatore Elia Contini che, al di là della sua professione, è un uomo controverso e contraddittorio, soprattutto quando sono in ballo i suoi sentimenti. Lo abbiamo incontrato nel primo romanzo di Andrea Fazioli e lo ritroviamo dopo ben quattro best seller che lo hanno visto protagonista.

Dunque anche questo è un romanzo giallo, un giallo che fa pure sorridere grazie all'ironia che non manca mai nelle pagine del nostro scrittore.

Un ex-giudice, la moglie, Francesca, il vecchio saggio accompagnano l'investigatore in una vicenda che, rispetto agli altri romanzi, è semplice, all'apparenza, se si dimentica che la chiave profonda sono affari e persone losche che hanno poi portato al morto. Relati-

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Il telefonino influisce sul sonno dei ragazzi

«The Gupta Guide» 5 gennaio 2015

La correlazione è ormai dimostrata: un'abbuffata di televisione, la sera prima di coricarsi, nuoce alla qualità del sonno dei nostri ragazzi. Ma, stando a recenti constatazioni, il telefonino avrebbe effetti ancora peggiori. È quanto emerge da una ricerca condotta su oltre 2.000 ragazzi in età scolastica, suddivisi in due gruppi: quelli, che disponevano di un televisore in camera, e quelli che utilizzavano il cellulare prima di addormentarsi. Rispetto ai giovanissimi che si astengono dall'uso serale di questi mezzi, si è infatti registrata una diminuzione del periodo di sonno in media di 18 minuti per i patiti di TV e di 20 minuti in media per i fan del telefonino.

Sulla scorta di questi dati, gli autori dell'indagine ritengono che, nelle visite pediatriche, si dovrà tener conto anche di questo fattore: cioè dell'uso, o abuso, di programmi televisivi o di sms e giochi telefonici.

Problemi di erezione? La dieta aiuta

«Daily Headlines» 20 dicembre 2014

La dieta mediterranea, modello di alimentazione equilibrata, ha dimostrato una riconosciuta efficacia protettiva nei confronti di disturbi e incidenti cardiovascolari. Ma, secondo verifiche attualmente in corso, potrebbe avere effetti positivi anche su disfunzioni erettile, spesso associate a problemi vascolari, ignorati dal paziente.

Uno studio, effettuato presso l'«Hyppokration Hospital» di Atene su settantacinque uomini con problemi erettile, sembra proprio evidenziare l'importanza della dieta di tipo mediterraneo. Infatti, fra i soggetti, abituati a consumare prevalentemente cereali, verdura, frutta, pesce, latticini, olio d'oliva, erano meno frequenti i casi di problemi vascolari, e quindi erano meglio protetti da incidenti cardiaci. Si tratta, ora, di stabilire in che misura la dieta mediterranea sia in grado di migliorare le difese nei disturbi d'erezione.

Perdere peso: basta una dieta semplicissima

«Medical News Today»

La notizia, pubblicata recentemente su «Annals of Internal Medicine», rallegrerà il popolo degli obesi alle prese con i sacrifici imposti da diete rigorose e deprimenti. Infatti per perdere peso la ricetta è semplice: basta aumentare di 30 g. l'apporto di fibre giornaliero. A questa conclusione sono giunti gli scienziati confrontando i risultati ottenuti in due diversi gruppi di partecipanti alla prova. Da un lato, quelli che seguivano la dieta standard, raccomandata dall'American Heart Association (più frutta e verdura, più cereali e fibre naturali, pesce due volte la settimana, meno zuccheri e sale, poco alcol, ecc.) e, dall'altro, quelli che, mangiando normalmente, si sono limitati ad assumere un supplemento quotidiano di 30 g. di fibre, senza intensificare l'attività sportiva. Dopo un anno, è stato possibile registrare, in entrambi i gruppi, un calo del peso, come pure un miglioramento della pressione arteriosa e della resistenza all'insulina. Anche se la perdita di chili era stata più rilevante fra le persone che avevano seguito la dieta più severa, sta di fatto che l'aggiunta di fibre rappresenta un toccasana per chi stenta ad accettare restrizioni alimentari.

vamente pochi i personaggi, ma tutti di grande spessore.

Lugano, Locarno e parte del Sopraceneri sono gli ambienti in cui si svolge l'azione, ma non si deve dimenticare la montagna dove Contini ha una casetta in cui si rifugia e dove può «coltivare» il suo hobby: seguire e controllare la vita di alcune volpi che vivono nel bosco: «Le ultime notti sono uscito a controllare le volpi, senza avvicinarmi troppo alla tana. Tornerò stasera perché, secondo me, il momento del parto è vicino».

Tensione al punto giusto, andamento lento ma intenso, lago e montagna che si alternano simpaticamente, luoghi conosciuti e precisi rendono la lettura di questo romanzo coinvolgente e interessante.

IL BANCO DEL TRIANGOLO AL MERCATINO DI SANTA LUCIA il 13 dicembre a Massagno



La coordinatrice Giada con Nadia



IL RACCONTO

Loro due

di Ina Sicchi Abbondanza

Ina Sicchi Abbondanza Scrittrice, docente, viaggiatrice, nasce a Fiume muore a Roma nel marzo 2008. Nella sua lunga carriera ha scritto numerosi romanzi e vinto alcuni premi tra i quali per ben due volte, la prestigiosa borsa di studio americana Fulbright.

Silvana e Mark partirono insieme, stringendosi per mano. Non parlavano. Ancora sui monti: il Pilatus.

In alto, in alto! Sulla vetta! Su un pianoro solo un vecchio montanaro. Soffiava in una pipa gigante: il corno delle Alpi. Così mandava il suo canto triste nello spazio. I due ne bevevano la nostalgia. Quell'accorata melodia li accompagnava. Era un dono che faceva quasi male nel suo bisogno infinito d'amore...

Il sentiero saliva, si scivolava, le pietre luccicavano levigatissime e Silvana aveva paura: la gamba zoppa era un tormento.

Mark la prese per mano.

«Devo farcela!» mormorò lei, si divincolò e strinse i pugni.

I corvi con le ali di acero, calavano e salivano dall'abisso. Nell'azzurro intenso rombi lontani: erano gli aeroplani che rompevano la barriera del suono. I due viandanti continuavano a salire. Ella vedeva solo le pietre. Il sentiero diventava sempre più pericoloso per lei. Per lui era un gioco.

Finalmente furono sulla vetta.

«Ce l'ho fatta, ce l'ho fatta!» «Ce l'ho fatta, ce l'ho fatta!» la donna ripeteva sempre le stesse parole. «Ce l'ho fatta, ce l'ho fatta!»

Mark si sedette accanto a lei e le pose un braccio intorno alla vita per proteggere quella gioia, per difendere da occhi estranei quella vittoria che tanto le era costata. Egli ne conosceva la portata: nessuno avrebbe dovuto sorriderne. Lei gli levò gli occhi in faccia, ma lui volse altrove lo sguardo, mormorò qualcosa. «Cos'hai?»

«Ce l'hai fatta, ce l'hai fatta...» ripeté lui sempre guardando lontano «E se non ce l'avessi potuta fare, ti avrei portata io quassù».

Silvana ebbe quasi paura: faceva tanto male e tanto bene essere raccolta in un pugno, nascosta, accettata, capita. Si potevano abbandonare le difese, le false vergogne, si potevano guardare gli uomini con un sorriso:

«Non sono più sola! Comunque vadano le cose ho un focolare. Mi riscaldò quando vi tornerò. Quando vi tornerò...? Quando...?»

E la donna spalancò gli occhi per raccogliere tutto di quella vetta, per portare in sé sempre quella testa gentile e quello straripante spettacolo del creato. Laggiù in fondo, il lago dei Quattro Cantoni: un mare di nebbia. Lontana una bianca catena: fili di spuma la incoronavano, sotto ad essa il vuoto, l'abisso, un salto mortale... Tutto intorno pareti lisce, anfratti nascosti, torrioni in agguato: il regno delle aquile. Pauroso, splendido, eterno, spietato...

«Qui» sussurrò Silvana «posso pregare e so a chi mi rivolgo...»

«Sì» la risposta di lui suonò come una eco.

«Volevo dire la stessa cosa»

«E senti il richiamo...?»

«Verso l'alto...?»

«Sì, verso l'alto, verso il cielo, verso il Creatore, con parole che sorgono dal nulla e non hanno un oggetto: solidale... sempre...»

Entrambi si accorsero in quell'attimo, di ascoltare parole mai dette.

«Il ricordo di cose incompiute» disse lui, e parlava a fatica «è come un sogno da raggiungere: non muore».

L'alta figura dell'uomo, troppo alta quasi, leggermente curva, si volse lentamente verso la compagna per guardarla di «dentro».

Silvana e Mark erano giunti al cuore del loro incontro: potevano parlare di se stessi senza cercare la risposta nella solitudine del proprio pensiero. La risposta – che risposta non era – viveva nelle mani aperte di lei, nelle mani aperte di lui, tese a raccogliere anche il tozzo di pane che non si gettava più nelle spazzature: tutto era ormai successo! Il passato non era scomparso, era diventato

un passeggero ed essi avevano accettato di avvicinarlo da spettatori.

Entrambi avevano la sensazione di non appartenersi più. Era una sensazione di sconosciuto benessere, di abbandono delle difese, di completezza nel nulla...

Ecco, ora Silvana e Mark avevano ripreso a camminare più rapidi, ridenti, dondolando i loro ricordi sull'altalena di cose lontane. E le cose lontane li possedevano fino al punto di farli dimenticare della loro personalità attuale. Le cose passate, lontane, sono senza peso, irraggiungibili: hanno il valore dell'infinito.

Quella sera, al momento di darsi la buona notte nella piccola pensione a due passi dal lago:

«Oggi sono stato tanto felice» confidò Mark e pose le mani sulle spalle di Silvana, gli occhi negli occhi di lei «E ora sono triste. Devo partire... E oggi, sai, ho capito per la prima volta che i sentimenti che arrivano fino al fondo di noi stessi, perché veri, veri, sono sofferenza nella loro intensità. Ti fondi con l'essere che... ti sta accanto e hai l'impressione di nuotare nel vuoto, non esisti più... Adesso tu sai perché sono triste!»

«Anche per me... tutto come te...» confessò Silvana, libera, al di là del male e del bene, libera anche nella evasione ad una domanda indiretta.

«Buonanotte» si augurarono ancora i due viandanti, si abbracciarono guancia contro guancia.

Da amici. Ma avevano gli occhi pieni di lacrime...!



Papaveri.

Foto di Antonello Calderoni

Giovedì 12 marzo 2015

9.00-16.00 Palacongressi Lugano

18. Seminario

**“Il fantasma del destino.
Malattia, geni
e scelte di vita”****Relatori:**

Carlo Sini, Filosofo

Pino Schirripa, Antropologo

Don Italo Molinaro, Parroco

Mario Tosi, Biologo

Luisa Canonica

Mattia Mengoni, Pedagogista

Maria Grazia Tibiletti, Genetista

Giorgio Mustacchi, Oncologo

Programma dettagliato:www.triangolo.ch