

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

## EDITORIALE

### Cassa malati unica: verso la monocultura medica

Il 28 settembre si deciderà la sorte della nostra sanità. A chi affidare la tutela della salute? Il costo di questo bene prezioso, che approfitta di cure sempre più efficaci, grava sempre più sui nostri bilanci. Ed è proprio sull'aspetto finanziario che punta la proposta della Cassa malati unica: l'intervento salvifico di un'amministrazione statale dovrebbe far diminuire i costi e quindi anche i premi assicurativi sin qui gestiti da casse private.

Qui sta l'equivoco. Fermo restando che il risparmio promesso è del tutto illusorio, l'iniziativa trascura aspetti caratterizzanti delle abitudini elvetiche: prossimità e individualizzazione di un servizio altamente professionale, offerta all'altezza del progresso medico, pluralità dell'approccio e non da ultimo le esigenze di un pubblico abituato a un alto standard di prestazioni. Quali saranno, allora, gli effetti della Cassa malati unica sia per i cittadini, fruitori di cure, sia per i medici e terapeuti, dispensatori di cure? Interrogativi con prospettive inquietanti.

Un cambiamento dai connotati rivoluzionari che comporterà un costosissimo adeguamento al nuovo sistema con molte incognite. Per il paziente la rinuncia alle abitudini di libertà, di confronto e persino di perfezionismo, concesse da un sistema pluralistico.

Ma l'aspetto più preoccupante sarà il rischio per i medici di subire regolamentazioni burocratiche limitative tali da frenare lo stimolo a offrire prestazioni individualizzate e diversificate, ad affrontare percorsi innovativi e alternativi. In altre parole, il medico, da professionista autonomo e responsabile in prima persona, diventerebbe un funzionario al servizio di una concezione monoculturale della medicina e della socialità. È la rinuncia, dettata da un'illusoria spinta ideologica, a un sistema che ci offre una sanità invidiata da tutti che con le misure recentemente accettate dal Parlamento sta ora correggendo le più criticate imperfezioni del sistema.

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

## Esercizi di sanità dopo un'estate bagnata

di Sebastiano Martinoli

Un autunno caldo ci aspetta. Dobbiamo decidere su due novità che scottano. Il popolo voterà se dotarci di una cassa malati unica a sostituzione delle 26 esistenti e il Gran Consiglio se accettare la proposta di pianificazione ospedaliera sottoposta dal Dipartimento della Sanità e Socialità. In entrambe le novità proposte vedo emergere un certo spirito sanculotto di memoria francese che, per restare con Voltaire, vuol fare «ras-le-bol» di strutture a noi famigliari: la rete di ospedali esistente nel Ticino e le nostre amate-odiate casse malati. Se cerchiamo di stare sopra la mischia per prendere decisioni ponderate, dobbiamo individuare il problema di fondo. I costi della salute aumentano con il nostro invecchiamento ma anche con un'offerta di qualità in crescita parimenti con la nostra incapacità di includere nel nostro sentirci sani qualche mal di schiena o un ginocchio che non ci segue bene nell'orto a strappare le erbacce. E così, via dal medico a chiedere la risonanza magnetica inutile e la fisioterapia a spese della cassa malati obbligatoria. Ma non sono solo certi pazienti a essere esosi e costosi per piccoli e medi bo-bo. Anche le strutture ospedaliere del cantone costano sempre di più. L'Ente Ospedaliero Cantonale sfora ogni anno di 30 milioni in più nei costi di esercizio: siamo a 613 milioni nel 2013. Nei due anni trascorsi ha assunto ben 50 medici in più. Ne contava 543 l'anno trascorso. Ma che colpa hanno le casse malati se i premi crescono del 4,5% quando la spesa ospedaliera pubblica cresce del 6% ogni anno? Non è che sbagliamo bersaglio votando la cassa malati unica per «punire» le casse malati di non averci rimborsato un centinaio di milioni? Non dovremmo invece concentrarci a prendere sotto la lente una pianificazione ospedaliera che cerca di buttar via strutture che funzionano dando una deriva verso l'irrigidimento strutturale a un panorama ospedaliero che a me sembra buono e salutare per il nostro cantone? E già che le casse dello stato sono vuote, perché non bloccare la spesa ospedaliera tout court e insistere sulla prevenzione del consumo eccessivo di prestazioni ortopediche e mediche in generale? Un'analisi dell'Ufficio Federale della Sanità citata da Comparis mostra che negli ultimi 10 anni le costose operazioni all'anca, al ginocchio e alla schiena sono aumentate del 96%. La nevrosi dell'arteriosclerosi ha fomentato l'uso di medicinali contro il colesterolo non sempre appropriati. Attenzione! La sanità non è la Bastiglia da prendere al canto della Marsigliese. Le riforme vanno fatte gradualmente con un occhio alla borsa della spesa (ospedali e consumi) e un altro alle cose che adesso funzionano anche se in modo non ottimale. Sono il primo a rivendicare più trasparenza per l'assicurazione obbligatoria e via la caccia ai buoni rischi! Il Parlamento ha già portato i correttivi necessari. Con la politica dei piccoli passi di colore tipicamente elvetico si potranno aggiustare le pecche del nostro sistema assicurativo senza clamori e incendi rivoluzionari senza avventurarci in una cassa malati unica dalle mille incognite.



**Ninfea.**  
Foto di Antonello  
Calderoni





Il team dell'Associazione Triangolo con Leda Leoncini, Sandro Leoncini e Marco Varini ad Airolo il 6 settembre 2014 alla partenza della maratona ciclistica RACE FOR LIFE a favore delle persone malate di cancro.

Il nostro team ha potuto partecipare grazie alla generosa sponsorizzazione della ditta «Synlab» scalando 2 volte la Tremola per raggiungere il passo del San Gottardo. Sotto il motto «Never give up» (Non mollare mai) si sono sentiti solidali nella lotta dei nostri pazienti contro la malattia rappresentata simbolicamente dalla salita della Tremola.



[www.triangolo.ch](http://www.triangolo.ch)

IL NUOVO SITO DELL'ASSOCIAZIONE  
CON IL NUOVO LOGO  
È CONSULTABILE  
DAL 20 SETTEMBRE 2014



L'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO ASSISTENZA PROFESSIONISTI GRANDE PUBBLICO NEWS ED EVENTI PUBBLICAZIONI DONAZIONI



La tradizionale passeggiata annuale di fine estate dei volontari delle due sezioni (Sopra e Sottoceneri) si è svolta il 31 agosto con una gita in battello sul Ceresio.

## POESIA

L'estate è finita

**di Emily Elizabeth Dickinson, 1830-1886  
è stata una poetessa statunitense.  
È considerata tra i maggiori lirici  
del XIX secolo.**

*Sono più miti le mattine  
e più scure diventano le noci  
e le bacche hanno un viso più rotondo.  
La rosa non è più nella città.  
L'acero indossa una sciarpa più gaia.  
La campagna una gonna scarlatta,  
Ed anch'io, per non essere antiquata,  
mi metterò un gioiello.*

## IL LIBRO

scelto da Raffaella Agazzi



### Il sindaco con due mogli

di Duilio Parietti,  
Edizioni Albus, Napoli 2013

Forse anche troppo esplicito il titolo che, di primo acchito, riporta al trito triangolo amoroso, quindi richiama storielle banali e ricamate solo per farsi leggere. In realtà questo romanzo è lungi dall'essere una storia superficiale e scontata: troviamo il cosiddetto triangolo ma, grazie alla perizia del nostro autore, riserva continue sorprese, legate a sentimenti profondi ed emozioni che si traducono in momenti concreti ricchi di realismo sconcertante, con l'uso di immagini che, a volte, sfiorano un andamento crudo ma rintracciabile pure in una quotidianità nella quale il lettore può ritrovarsi.

È una storia vera, molto legata allo svolgimento autentico, storia che una delle due protagoniste ha narrato a Duilio Parietti che ne ha fatto la sua opera prima. Siamo in una cittadina di confine.

La vicenda è intensa e coinvolgente; comporta, tra l'altro, sofferenze che, quasi per assurdo, servono da catarsi per una delle due protagoniste in questione, che scopre la sua femminilità e il piacere di essere donna quasi «costretta» dalla situazione in cui si trova: «...vivo con un uomo che ha un'altra donna, i miei figli per questo non parlano più con il loro padre, io ho cambiato il mio aspetto, mi sono messa a fare palestra, sono dimagrita, mi trucco, vado persino a letto senza calze...».

È un susseguirsi di ambienti, di interni: Parietti rende più concreta la narrazione alter-

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Frutta e verdura: per proteggersi dall'ictus

Cardio Source, giugno 2014

Consumando regolarmente frutta e verdura si riduce il rischio di ictus: quest'effetto protettivo ha trovato una nuova conferma grazie a un'indagine su ampia scala, condotta fra il 1947 e il 2014. Sono stati, infatti, valutati i dati concernenti 16'981 casi di ictus, su un totale di ben 760'629 partecipanti alla ricerca. Si è giunti, quindi, alla conclusione che esiste un nesso, statisticamente attendibile, fra consumo sia di frutta sia di verdura. Inoltre, è stato possibile verificare il rapporto dal profilo quantitativo: per ogni 200 grammi in più al giorno di frutta si abbassa il rischio di ictus del 32% e, rispettivamente, dell'11% per la verdura.

Si tratta di un'indicazione di cui tener conto nella nostra alimentazione quotidiana.

### La sedentarietà fattore rischio per il cancro

Science Daily, giugno 2014

Com'è risaputo, le persone sedentarie e tendenti all'obesità sono maggiormente esposte al rischio di malattie cardiovascolari e al diabete. Ora, secondo recenti ricerche compiute in Germania, la correlazione va estesa ad alcune forme di cancro.

La constatazione è emersa confrontando i dati di 43 studi relativi a oltre 68'000 pazienti oncologici. Proprio nella categoria dei sedentari si era, infatti, registrata la più alta incidenza di casi di carcinoma: e precisamente nella misura dell'8%, per il carcinoma del colon, del 10% per quello dell'utero e del 6% per il polmone.

Come già evidenziato da numerose ricerche, la vita attiva e la pratica sportiva contribuiscono, in maniera determinante, a mantenersi in buona salute.

### Cucurma: un rimedio tradizionale riscoperto

Plus One, agosto 2014

Torna alla ribalta dell'attualità la Cucurma, pianta erbacea della famiglia delle Zingberacee, cui appartiene lo zenzero, usata per millenni, nella medicina tradizionale orientale, come rimedio per curare l'influenza, varie forme di artrite e persino il cancro. Recentemente è stata riproposta da un gruppo di ricercatori dell'università dell'Arizona che ne hanno individuato l'efficacia nei confronti della Contractina, la proteina iperattiva che rende più aggressivi i tumori maligni del colon. Trattando queste cellule tumorali con la Cucurma, si riduce sensibilmente l'azione nefasta della Contractina.

La scienza moderna si è quindi riappropriata di un farmaco antico con la speranza di sfruttarne gli effetti benefici nella cura del tumore del colon, soprattutto per bloccare la diffusione delle metastasi.

nando descrizioni di interni nei quali il sindaco e le sue due donne vivono la loro quotidianità. Così, il ristorante in cui Aldo ed Eva si incontrano: «L'arredamento era tutto in legno di ciliegio... sui muri delle eleganti litografie che ritraevano fiori e piante tipici del Paese del Sol Levante».

Occorre pure precisare che l'eleganza, nelle più svariate sfumature, la fa da padrona per tutto il romanzo.

Certamente, lo stile sciolto, curato ma non aulico, oltre alla curiosità che suscita lo svolgersi della storia, tiene il lettore attento fino alla fine: l'epilogo è imprevedibile, coglie alla sprovvista, in senso positivo. Accattivante e originale l'incipit di ogni capitolo: versi di una canzone famosa che ben si lega al contenuto del capitolo stesso.

## VERNISSAGE

reparto oncologia  
Clinica Sant'Anna Sorengo

mercoledì 22 ottobre 2014  
alle ore 18.00

PROGETTO PANGEART  
CARTELLE CALCOGRAFICHE  
29 ARTISTI A CONFRONTO

a cura di Loredana Müller

in collaborazione con l'Associazione  
Triangolo Sottoceneri





## IL RACCONTO

## Amiche bisognose

di Chiara Pelossi Angelucci

**Chiara Pelossi Angelucci**, ha al suo attivo tre romanzi: i primi due umoristici e il terzo un'autobiografia dolce-amara, incentrata sulla sua bambina, nata con una grave malformazione all'esofago.

«Blin blin» suona il cellulare. Apro il messaggio e leggo veloce, fra un morso e l'altro del panino, la mia pausa pranzo è breve e la fame è sempre tanta.

«Ci sei stasera? Riunione di presentazione prodotti Feelfree a casa mia».

Noo! Mi passo una mano sugli occhi: un'altra di quelle noiose serate ad ascoltare l'esperta di turno che ci spiega come truccarci, come pulire la casa, come deodorarla...

Cerco una scusa plausibile e le rispondo mettendo in atto la mia personale strategia denominata «momento giusto». Una risposta veloce potrebbe far trasparire che non me ne frega niente, una risposta lenta significherebbe ricevere un altro sms con frasi del tipo: «dai, siamo solo in tre» oppure «non viene nessuno, almeno tu!».

Decido per un «consulto l'agenda e ti faccio sapere», lo invio dopo un minuto dalla ricezione del suo.

Me ne dimentico per tutto il pomeriggio, oberata di lavoro e problemi che, non essendo miei, mi risulta ovviamente più facile risolvere. Dei miei è meglio non parlarne o forse vi basti questo: «divorziata dopo i quarant'anni». Praticamente vittima del suicidio amoroso per antonomasia: i giovani uomini non ti degnano di uno sguardo, nessuno si vanta più di aver messo la bandierina su una «over forty», quelli della mia età mi evitano come la peste, c'è forse qualche speranza con quelli più attempati, ma esiti a ben vedere. La voglia di esibire un trofeo in tacco 12 e senza pelle cascante rimane alta anche per loro.

Così passo le mie serate e le mie giornate di libero con le amiche, un'uscita in libreria, un caffè in qualche locale «in» e scorpacciate di film d'amore ben strizzata in una copertina, che funge da sostituto di un abbraccio avvolgente.

Solitamente la preparazione per queste uscite mi tiene occupata dai 30 ai 60 minuti. Meglio non rischiare, se Cupido decidesse di scoccare qualche freccia.

Stasera arrivo a casa che è ancora presto. Apro il frigorifero che, dopo la copertina sul divano, è il mio secondo alleato per sconfigurare un ammanco di coccole che si fa sentire forte e chiaro.

Con una fame emotiva che raggiunge proporzioni stellari, trangugio un po' di questo e un po' di quello, senza stare attenta agli ab-

binamenti. Fragole con panna, patate avanzate con maionese, pezzi di würstel e pane entrano disordinatamente a far parte di me. Sento lo stomaco che si lamenta, ma io lo punisco ingurgitando anche un piccolo resto di formaggio dal dubbio color azzurrino.

Tracanno un sorso di Martini direttamente dalla bottiglia. Lo uso come si userebbe l'Anitra WC: scioglie ogni incrostazione e lenisce il mal di stomaco.

Sazia, ma non soddisfatta, mi svesto, infilo una tuta che ha visto giorni migliori e mi lancio sul divano dove «George», così ho battezzato la mia coperta, mi aspetta ansiosa di riprendere il discorso interrotto ieri sera.

Mi sto finalmente rilassando quando il fastidioso «blin blin» mi riporta al qui e ora. Prendo il cellulare e controllo il messaggio.

«Dove sei? La presentazione inizia fra dieci minuti e ricordati di non cenare, cuciniamo qui. Bacio».

Mi batto una mano sulla fronte: mi ero completamente dimenticata dell'invito «guarda, compri e spendi» di stamattina.

Mi butto indietro sul divano vagliando le possibilità che mi restano per sottrarmi a questo amichevole alleggerimento di portafoglio.

Chiudo gli occhi: se mi addormentassi sarebbe una buona scusa. Ci provo, ma sono ancora troppo sveglia. Vado in bagno e aspetto di avvertire qualche sentore di enterite. Niente da fare: la mia flora sta alla grande.

Giro in tondo con il cellulare in mano alternando sensi di colpa a frasi del tipo: «Proprio stasera che avevo un altro impegno» (figurarsi...), o «mi è caduto il bollitore» (chi ci crede?!).

Dopo aver sprecato altri cinque minuti alla ricerca di una scusa plausibile, ecco che suona il cellulare. Rispondo e mi rendo conto fulminea dell'errore: non so raccontare bu-

gie. Dopo qualche debole argomentazione buttata alla rinfusa mi sento dire, come pilotata da una forza esterna e malvagia, «mi infilo qualcosa e arrivo subito».

Vado in camera pronta a rivestirmi, ma la digestione mi ha gonfiato il ventre e non ho voglia di strizzarmi nei jeans. Così mi infilo le scarpe ed esco in tuta, non prima di aver rinfrescato l'alito con un altro gocciolo di Martini: se mi capitasse di restare intrappolata nel traffico mi sarei almeno idratata prima.

Prendo le chiavi della macchina e, come una giovane vergine sacrificale, mi avvio al mio destino a testa alta. In auto metto la radio a tutto volume e maledico per la millesima volta il mio ex-marito per essersi trovato una giovane asiatica compiacente che, guarda caso, gli ha anche risvegliato gli spermatozoi lenti, che con me non sono mai riusciti a trovare la strada per Eldorado.

Adesso avrei almeno avuto un piccolo «noi» da curare e non tutta questa solitudine, che sarà pure stata molto venerata dai grandi filosofi, ma che al giorno d'oggi è una gran rottura di palle.

Arrivata a casa di Mara suono il citofono, salgo e mi rendo conto che non ho nemmeno chiesto di quali prodotti si parlerà. Poco male saranno le solite cose.

Appena dentro sento le altre invitate parlare ad alta voce. Curiosa appendo velocemente la giacca e, conoscendo la strada a memoria, le raggiungo in salotto.

Lo spettacolo che mi si para davanti agli occhi è un dono di Dio, se ci credete: in mezzo ad un mucchio di donne che starnazzano c'è il più bell'esemplare di maschio con sguardo intelligente che abbia mai visto. Sta armeggiando con un aspirapolvere ultra-tecnologico e, nel momento stesso in cui alza lo sguardo, so che sarà mio.

Dettaglio  
chiesa  
di Mogno.

Foto di Antonello  
Calderoni

