ASSOCIAZIONE TRIANGOLO
volontariato e assistenza per il paziente oncologico
sezione Sottoceneri

Giugno 2021

INSERTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO – NUMERO 52

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
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Lezioni dalla pandemia

Cosa ci insegna la pandemia?
Prima di tutto che la vita non finisce mai di sorprenderci con nuove situazioni per le quali non valgono le vecchie ricette. Le nuove sfide vanno affrontate ex novo senza scandalizzarci se anche i cosiddetti esperti e politici brancolano nel buio propinandoci rimedi e disposizioni contradditorie. Prima di acquisire esperienza e conoscenza tutti cucinano con l'acqua calda andando in parte per tentativi.
Alla pandemia non eravamo proprio preparati, ci ha colto di sorpresa sia a livello sanitario che a livello sociale. Non era una semplice influenza, non colpiva tutti allo stesso modo. Il malato di Covid mostra tutta una serie di complicazioni che mettono a dura prova il medico: non solo polmoniti ma anche squilibri immunologici e della coagulazione, vasculiti, gastroenteriti ecc. Ci è voluto del tempo per capirne la complessità. Non meno complesse le implicazioni e conseguenze sulle nostre abitudini quotidiane, di lavoro e relazionali. È stato più rapido trovare dei vaccini per controllare la diffusione del virus che trovare soluzioni in grado di far ripartire l'economia.
Ma poi ci sono le domande di tutti: cosa mi farà il vaccino se la mia salute è già malferma? Pfizer, Moderna o magari Sputnik? Chi vaccinare? Apparentemente superate le difficoltà d'approvvigionamento iniziali e considerata buona la tolleranza generale e l'efficacia, il consiglio è di vaccinare il più possibile e in fretta. Fare previsioni sul futuro è azzardato, oggi prevale l'ottimismo di un ritorno alla normalità anche se non così velocemente come si vorrebbe. La cautela è d'obbligo, il virus ha ancora molti lati oscuri e le sorprese potrebbero essere ancora tante.
C'è comunque un grande bisogno di ritrovare la dimensione umana che sembrava andata persa, ritrovare il piacere dell'incontro, dello stare insieme, dello stare con l'altro.

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

Diario di bordo di un anno chiamato Covid-19

Dr. med. Franco Denti - Presidente OMCT

Sin dalla prima ora, l'Ordine dei Medici del Canton Ticino si è rivelato un importante attore nella gestione pandemica cantonale, grazie alla sua **capacità di raggiungere e coinvolgere la propria rete di 1'700 membri**.
Un piccolo esercito operoso di **medici sul territorio**, si è subito mosso compatto, per contrastare la diffusione della pandemia.
Mi sono impegnato affinché l'Ordine da me diretto prevedesse e si preparasse in anticipo a quanto l'escalation della pandemia avrebbe potuto richiedere.
Già dai primi di marzo 2020, abbiamo attrezzato **un doppio servizio di Guardia Medica** su tutto il territorio cantonale, per rispondere ai pazienti 24/24 ore.
Grazie al costante contatto con i nostri pazienti, **siamo riusciti a tenere il virus al di fuori dei nostri studi, consegnando i casi più problematici ai medici ospedalieri, che, nelle retrovie, erano attrezzati per accoglierli e curarli**.
I **check point Covid-19**, nati da una mia idea, per contrastare, tramite test di depistaggio, l'avanzata della pandemia, hanno evitato il sovraccarico dei pronto soccorso e **i loro risultati sono stati riconosciuti come parametri cantonali di misura dell'andamento pandemico**. Dovevano durare un mese, invece sono ancora attivi e **il 25 marzo hanno festeggiato il loro primo anno di vita**.
I 127 medici volontari hanno raccolto un corpus imponente di dati. Hanno fatto oltre 34'500 visite (52 pazienti indirizzati in ospedale per un ricovero). Il tasso di positività è sempre rimasto superiore al 20% sino a pochi giorni orsono. I dati epidemiologici di queste visite sono stati raccolti dall'OMCT e

FOTOQUIZ: Luganese o Mendrisiotto?
Risposta a pagina 2

foto di Antonello Calderoni

saranno oggetto di una prossima pubblicazione, verosimilmente la più grossa raccolta di dati epidemiologici della medicina ambulatoriale a livello europeo.
La popolazione ticinese e il Consiglio di Stato hanno trovato nei check point OMCT un **solido punto di riferimento, una presenza sanitaria efficiente e rassicurante, sempre in mezzo alla gente**.
Da **gennaio 2021** abbiamo promosso la **campagna di vaccinazione di prossimità**, con il sostegno dei Comuni e dell'Ufficio del Farmacista Cantonale. **Ad oggi, abbiamo vaccinato ben 17'000 persone, per un totale di 34'000 dosi somministrate, in 32 centri vaccinali, grazie alla competenza e energia di ben 210 colleghi**.
Questa esperienza ci ha proiettato fuori dalle rassicuranti mura del nostro studio, privandoci del legame con i nostri pazienti, per metterci al servizio dei cittadini geograficamente più vicini al centro di vaccinazione.
Il contatto con questi nuovi pazienti, che ci guardavano con occhi pieni di gratitudine, ci ha riportato agli esordi del nostro percorso professionale.
La situazione era seria, la fatica c'era, ma sentivamo che ogni dose iniettata era un passo verso la fine di questa catastrofe. Abbiamo sentito scorrere in noi fresca linfa, ci siamo scoperti entusiasti, giovani e... vivi.
Albert Camus, nel suo saggio «Sisifo» scrive: «anche la lotta verso la cima basta a riempire il cuore di un uomo».
L'anno trascorso sarà forse il più duro della nostra vita, ma siamo lontani dalla vana fatica del personaggio del mito greco, condannato a trasportare in eterno in cima ad una vetta un pesante macigno, che puntualmente rotola a valle.
Dall'alto della montagna assaporiamo le difficoltà e le sfide che abbiamo affrontato e superato, ci hanno reso più stanchi, un poco più vecchi dell'anno di calendario passato, ma, forse, ogni giorno un po' migliori e vicini al nostro prossimo.
Le pandemie per quanto grandi, si superano sempre.
Supereremo anche questa. Sta solo a noi di attraversarla rendendoci più saggi e migliori e che nell'imminente estate trionfi il buon senso!

Il concetto di Human Library, o Libreria Vivente, nasce negli anni 2000 nei paesi nordici con lo scopo di promuovere il dialogo tra le persone e ridurre i pregiudizi.
Grazie alla Human Library i «lettori» possono entrare in contatto con persone con le quali, nella quotidianità, non avrebbero occasione di confrontarsi.
La biblioteca vivente si presenta come una vera biblioteca con bibliotecari e un catalogo di titoli da cui scegliere. Il lettore entra in biblioteca, sfoglia il catalogo, prenota un libro e lo può prendere in prestito per 30 minuti.
Gli scaffali non contengono però libri di carta ma libri umani, persone in carne ed ossa che raccontano un'esperienza personale a uno o più lettori.
L'Associazione Triangolo ha formato nel corso degli anni numerosi libri umani, "che raccontano il loro percorso di pazienti oncologici, di famigliari curanti o di professionisti che lavorano in questo campo" e ha proposto quest'attività per la prima volta in Ticino nel 2018 riscontrando un ampio consenso.
Dopo varie edizioni di Human Library constatiamo che questo metodo riscuote sempre un grande successo e questo anche nei giovani liceali ai quali l'abbiamo proposto a Lugano, Locarno e Mendrisio.
Una storia di vita raccontata faccia a faccia ha un grande potere comunicativo, trasmette molte emozioni e permette di instaurare un dialogo tra chi racconta e chi ascolta. Questo tipo di confronto porta molta più consapevolezza e informazioni su un determinato problema, in questo caso la malattia e le terapie oncologiche, che non la lettura di un testo o l'ascolto di una lezione. La forza di questo metodo sta nel confronto diretto tra due persone, chi racconta e chi ascolta.
Ecco alcune recensioni scritte dai ragazzi durante la Human Library organizzata dall'Associazione Triangolo presso il Liceo Cantonale di Mendrisio lo scorso 12 aprile nell'ambito delle giornate di autogestione:

«Un'esperienza toccante, un punto di vista particolare, molto positivo considerando la situazione. Non credo che potrei vivere questa situazione allo stesso modo. La presentazione mi è piaciuta molto: interessante e interattiva».

«Il racconto è stato narrato con molta passione, d'altronde le esperienze vissute sono molto forti ma il carattere e la tenacia lo erano ancora di più e infatti questa era la parte decisiva per superare il cancro. Quindi questa è la prova che con abbastanza forza, ogni imprevisto si può superare».

«Il racconto è stato narrato con molta passione e si riuscivano a sentire sulla pelle emozioni molto forti. È un racconto forte, una lezione di vita che ti fa vedere le malattie in modo diverso, sicuramente fa riflettere».

Giada Cometta Balmelli,
Coordinatrice volontari

SONO UN RAGAZZO FUMETTATO

di Riccardo Ottino

Sono Riccardo. Ho il cancro. Sono un libro umano.
«Sono un ragazzo fortunato».
Ritengo che essere un libro umano all'interno del progetto Human Library (Biblioteca vivente) mi renda uno strumento molto importante e di potenziale grande aiuto per chiunque si senta spiazzato, spaventato e senza speranza dopo aver ricevuto una diagnosi di tumore.
Prima ti «leggono» e poi ti fanno domande. Aiuta molto. Nelle due direzioni.
In questo progetto ho però sempre trovato come limite il poter interagire unicamente con uno o due lettori alla volta.
Un giorno ho un'illuminazione. Perché non trasformare la mia storia in un fumetto? Raggiungerei molte più persone. Avvicinerei più facilmente i giovani. Purtroppo, anche loro si ammalano di tumore.
Detto fatto.
Prima, mostro il mio fumetto ad amici e parenti ed ho subito un bellissimo riscontro.
Poi, le cose si fanno più serie e lo mostro all'Associazione Triangolo, che mi ha coinvolto tre anni fa nel progetto di Human Library. «Bravo! Racconti cose molto profonde. Lo pubblichiamo? Potremmo addirittura fare una collana, trasformando in fumetto tutti gli altri libri umani del gruppo!».
Ci sto.
Ritengo che io debba fare tutto quello che è in mio potere per aiutare altre persone, che si sono ritrovate nei miei vecchi panni. Diventa un modo per dire grazie (ai medici? A Dio? Alla Fortuna?) per esserci ancora… e poter raccontare la mia storia.

Tu hai la tua storia da raccontarmi? Fallo senza paura! Scrivimi a libroumano@gmail.com

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Dieta mediterranea: efficace contro l'Alzheimer?

«Medical News Today» 9.5.2021

Sono risaputi, ormai da decenni, gli effetti benefici della dieta mediterranea per la salute. In particolare, un'alimentazione, basata su verdura, frutta, pesce, grassi non saturi, meno latticini e poca carne rossa, rappresenta un'efficace prevenzione nei confronti del cancro. Secondo recenti ricerche questa dieta potrebbe proteggere anche dall'Alzheimer. Infatti, lo studio comparativo, condotto in Germania dal Centro per le malattie neurodegenerative, ha confermato quest'ipotesi. Il confronto fra le abitudini alimentari di due gruppi di anziani coetanei, ma uno di sani e l'altro di malati di Alzheimer, ha evidenziato l'influsso determinante della dieta di tipo mediterraneo. Del resto, godibile e raccomandabile a tutti.

Vegetali e Nitrati: sentinelle del cuore

«Medical News Today» 6.5.2021

Molte verdure d'uso comune, come barbabietole, spinaci, lattuga, finocchi, rucola, prezzemolo sarebbero in grado di proteggerci dal rischio di malattie cardiovascolari. È quanto emerge dall'indagine dell'Istituto Europeo di ricerca nutritiva o nutrizionale per verificare il rapporto dieta-salute. Osservando le abitudini alimentari di oltre 50 mila persone, durante 23 anni, è stato possibile registrare l'effetto positivo del consumo di cibi vegetali come prevenzione cardiovascolare. Per ottenerlo, basta il contenuto di una tazza al giorno. Sta di fatto che, sull'arco di questo prolungato controllo, è stato possibile constatare una diminuzione dei 15% di ricoveri, dovuti a malattie cardiovascolari, e del 26% per malattie delle arterie periferiche. Inoltre, si è notato che un consumo di 59 mg di nitrato al giorno era sufficiente per garantire il migliore effetto. In altre parole, non è necessario imbottirsi di verdure a dismisura.

I tumori: una storia secolare

«Medical News Today» 5.2021

La ricerca storica, che oggi si avvale di mezzi tecnologici sempre più mirati, è in grado di modificare la nostra visione del passato, anche nell'ambito delle malattie. Si era soliti pensare che, per esempio, il cancro fosse piuttosto raro nel medioevo. Invece, dal Dipartimento di archeologia dell'università di Cambridge arriva una smentita. La TAC, effettuata sui resti ossei di persone vissute in quell'epoca, è riuscita a valutare una presenza di tumori in circa il 9-14% delle persone al momento del decesso. Mentre, in precedenza, si riteneva che la diffusione dei tumori fosse inferiore all'1%. Evidentemente, si tratta di una percentuale molto bassa rispetto a quelle attuali. Il 40-50% dei decessi va attribuito, ormai, alla presenza di un tumore. Come spiegare una diffusione di tali dimensioni? Si chiamano in causa l'uso del tabacco, gli effetti di sostanze inquinanti di origine industriale, i pesticidi. Ma il fattore determinante è, senza dubbio, la longevità: rispetto al medioevo, la speranza di vita è raddoppiata.

Risposta FOTOQUIZ: Sentiero di Gandria, Sasso Scarigiöla

foto di
Antonello Calderoni

L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Marco Cameroni: una carriera all'insegna della comunicazione

Si ritrova, lungo il percorso professionale e umano di Marco Cameroni, il filo conduttore della continuità e coerenza. Nel suo caso è l'esigenza di comunicare con il pubblico, trasmettendo informazioni corrette, con un supporto culturale. Ed è un mestiere, persino un'arte, che s'impara strada facendo.
Per il giovane Cameroni, la prima scuola fu l'esperienza, vissuta per quasi tre decenni, dapprima nella redazione del Telegiornale di lingua italiana, allora a Zurigo, dove si affrontava una sfida: inventare un linguaggio in grado di associare immagini e parole per raccontare la cronaca. Un'avventura che aveva mobilitato una squadra di precursori, ormai leggendaria, sotto la guida di Dario Robbiani. Fra loro, alcuni hanno lasciato un segno: Renzo Balmelli, Mario Barino, Eros Costantini, mentre a Lugano altri pionieri aprivano nuove vie: Franco Marazzi, primo Direttore dell'allora RTSI, Marco Blaser, Sergio Genni.
Dopo questa prima tappa televisiva, accetta l'incarico di Capo stampa e portavoce del Dipartimento federale degli affari esteri. L'ambiente cambia, ma le mansioni sono sempre quelle del comunicatore chiamato a stabilire un rapporto con l'opinione pubblica. Proprio dall'esperienza giornalistica Marco Cameroni sa ricavare gli stimoli necessari per impersonare la figura dell'operatore culturale che s'impegna per avvicinare il mondo della creatività a quello dell'establishment politico e decisionale e viceversa.
Nominato Console generale a Milano, carica che rivestirà dal 1999 al 2005, rivela pienamente le sue competenze, favorite, non da ultimo, dall'origine ticinese. Nato e cresciuto nel Mendrisiotto è un cittadino di confine, che ben conosce i legami e le diversità che caratterizzano questa condizione.
Dopo pochi mesi, si mette a disposizione del Locarno Film Festival. Nel 2006, entra nel Consiglio della Fondazione internazionale Eugenio Balzan «Premio», finanziata dal lascito del Direttore amministrativo del Corriere della Sera, profugo durante il fascismo, in Svizzera, prima a Zurigo e poi a Lugano, dove molti lo ricordano ancora. In seguito, raggiunge gli amici dell'Accademia di architettura a Mendrisio, è tra i firmatari della «Carta per la tutela del patrimonio mondiale della Svizzera», sostiene la causa dei Diritti umani e della difesa della lingua italiana in conferenze e convegni. A guidarlo è sempre la consapevolezza che arrivare in alto loco non è un fine, bensì una partenza verso ulteriori obbiettivi, stimolato dall'inesauribile curiosità del giornalista. Come ci racconta.

Mario Botta, un suo conterraneo di successo, ama ricordare di sentirsi sempre il ragazzo di Genestrerio, un'appartenenza locale che non gli ha impedito di andare lontano, rimanendo però un saldo punto di riferimento. Condivide questa convinzione?
«Pienamente, sono anch'io un ragazzo «momò», da oltre trent'anni legato a Meride, dove ho casa e amici. Ma l'appartenenza locale non va intesa come un limite».

Ripercorrendo la sua carriera, quali sono stati i momenti decisivi, alle prese con cambiamenti forse rischiosi?
«Si tratta, in definitiva, di trovarsi al posto giusto nel momento giusto. Chiamato agli esteri, ho chiesto un tempo di riflessione temendo di diventare la voce del padrone dopo una lunga stagione televisiva priva di censure. Non ho mai rimpianto la decisione, anche grazie al rapporto di fiducia istauratosi con i ministri di riferimento, René Felber prima, Flavio Cotti poi».

Tutto ciò senz'avere un'appartenenza partitica dichiarata?
«In certi casi (dice sorridendo) è meglio non essere da nessuna parte».

Quali sono, attualmente, le sue maggiori preoccupazioni?
«Si sta assistendo a fenomeni imprevedibili. Nell'ambito dell'informazione, le "fake news", una trappola in cui si rischia di cadere, sotto l'urto della fretta, senza poter verificarne le fonti. Nell'ambito politico, colpisce l'aggressività e l'involgarirsi del linguaggio che, spesso, copre la povertà dei contenuti».

Che cosa ci salverà, dopo la crisi della pandemia?
«La fiducia nella scienza, che è poi un altro aspetto della cultura, e ci ha assicurato i vaccini. Ed è sempre la scienza a giustificare la conversione ecologica, determinante per il futuro del pianeta. Non si tratta di allarmismo infondato: le emissioni di CO_2 sono una minaccia reale».

Una riflessione sulla Svizzera che rischia di perdere la tradizione del trilinguismo, buttato all'aria dalla supremazia dell'inglese: come reagire?
«È in gioco l'identità nazionale. Essa va tutelata a tutti i costi, senza per questo chiudere la porta alla nuova lingua franca. Nella veste di responsabile della politica culturale agli affari esteri, ho difeso il nostro idioma, tra l'altro intensificando la partecipazione svizzera alla "Settimana della lingua italiana nel mondo", la significativa manifestazione annuale inscenata da Roma: nel solo 2008 sono stati 39 gli eventi allestiti in 30 paesi, dall'Albania all'Uruguay».

Marco Cameroni