

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

Buone notizie per la prevenzione del cancro

Per l'Ottobre rosa: il mese della prevenzione del tumore al seno abbiamo organizzato una serata cinematografica al Lux di Massagno. Il film «Living prof. La ricerca di una vita» ha colpito profondamente il pubblico per le storie delle pazienti del dottor Dennis Salmon che con la sua ostinata ricerca è riuscito a sviluppare un farmaco rivoluzionario contro il tumore del seno. Superate infinite difficoltà burocratiche ed economiche oltre che lo scetticismo di colleghi, il medicamento *Herceptin*, andando oltre la tradizionale chemioterapia, ha salvato la vita di moltissime donne ed è stato l'apripista per lo sviluppo degli attuali farmaci di nuova generazione. Al film è seguito un dibattito con il pubblico in sala. Mi ha colpito la domanda di una signora: «Come mai non si fanno delle campagne di sensibilizzazione anche per il cancro dell'ovaio, un tumore ben più insidioso?». Esistono infatti campagne per il cancro della prostata, del colon, del polmone o del melanoma, non così per l'ovaio. Le campagne esistenti sono basate sul principio dell'efficacia del mezzo diagnostico e della sua facilità d'accesso. Sfortunatamente non tutti i tumori sono facilmente diagnosticabili a uno stato precoce. Una buona notizia ci viene però dal recente congresso della Società Europea d'Oncologia Medica (ESMO) con la presentazione di dati preliminari di un test **Mced** (multicancer early detection) che permette di individuare la presenza di cellule di 50 tipi diversi di tumore (anche quello dell'ovaio) a uno stadio iniziale con un semplice prelievo di sangue basato sul DNA tumorale, molto prima che con mammografie, colonoscopie, TAC o PSA. Ci vorranno ancora diversi anni fintanto che questo test possa venir proposto in modo generalizzato alla popolazione, ma il giorno che sarà disponibile cambierà completamente l'attuale approccio alla prevenzione e anche alle terapie oncologiche.

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

La cura come lavoro di tessitura: L'ordito e la trama

di Sandro Spinsanti, psicologo e teologo, direttore Istituto Giano per le Medical Humanities Roma

«Seguire il filo del racconto»; «Avere pensieri aggrovigliati»; «Tramare un imbroglio»: che cosa hanno in comune questi modi di dire colloquiali? Il fatto di far riferimento, sottotraccia, alla metafora della tessitura. La storica della filosofia Francesca Rigotti nel saggio: *Il filo del pensiero. Tessere, scrivere, pensare* (Orthotes ed. 2021) ha analizzato i numerosi ambiti della nostra vita sociale nei quali questa metafora ci soccorre. Ancor più: nel messaggio per la giornata mondiale delle comunicazioni sociali del 2020 papa Francesco amplia ulteriormente l'orizzonte e fa della narrazione, intesa come intreccio di parole, lo strumento fondamentale per creare società e vicinanza. E bellezza. In definitiva, salvezza (Papa Francesco: *La tessitura del mondo*, Libreria Editrice Vaticana, 2022). Se la metafora della tessitura può essere estesa fino all'orizzonte della salvezza, risalta ancor più vistosamente la sua assenza nell'ambito della cura della salute. In passato, quando abbiamo pensato alle relazioni di cura non abbiamo bussato alla porta di questa immagine. Non per caso: tradizionalmente la cura, tanto quella professionale quanto quella dell'ambito domestico, era modellata come un rapporto di paternalismo benevolo, che muove il curante verso chi ha bisogno. Il curante eroga, la persona curata riceve le cure. Questo modello asimmetrico, che ha attraversato i secoli, è entrato in fibrillazione con l'entrata della modernità in medicina. Nel cambio di paradigma a cui stiamo assistendo tra chi eroga le cure e chi le riceve vige un rapporto diverso. La metafora della tessitura ci provoca a rimettere in discussione la nozione stessa di cura: non qualcosa che si riceve passivamente, ma una co-costruzione, all'interno di un rapporto. La cura si pratica non su qualcuno, ma con qualcuno. Anche chi non si è mai seduto dietro un telaio sa che la tessitura richiede l'incontro di

fili che si presentano contrapposti: l'ordito e la trama. L'intreccio dell'ordito e della trama è quanto mai appropriato a rappresentare i rapporti di cura come li auspica la medicina dei nostri giorni. È il percorso della spola che si intreccia con i fili dell'ordito che produce il disegno della tela. L'ordito in questo caso è rappresentato da ciò che fornisce colui che richiede le cure stesse. Ci riferiamo alle attese, alla disposizione interiore di colui che riceve i trattamenti, alla volontà stessa di partecipare alla cura in modo attivo o passivo, consapevole o spento. Dalla filatura di un solo filamento di pensiero la metafora della tessitura, che fa incontrare ordito e trama, ci conduce all'intreccio: l'intersecarsi del filo della trama tra quelli dell'ordito, per dare origine al disegno sulla tela. Fili, nodi, vuoti, parole, silenzi, intrecci: anche la pratica della conversazione nel contesto clinico rimanda alla tessitura. Basti pensare alla complessità insita nel condividere l'incertezza, che accompagna costantemente la pratica della cura. È la grande novità

FOTOQUIZ:
Lungolago Riva
Caccia o Molino
Nuovo?
Risposta a
pagina 3



Foto di Alain Intraina



introdotta dalla medicina dei nostri giorni: la Buona Cura ha bisogno di parole. Non le buone parole del conforto, ma le parole oneste e attendibili, che mettano la persona che riceve le cure in condizione – se vuole – di essere protagonista consapevole delle sue scelte. Una conversazione che

esige preliminarmente l'ascolto, che la metafora della tessitura ci aiuta a interpretare come un discernimento dell'ordito con cui la persona malata si dispone a incontrare la trama delle cure proposte dal curante. Le narrazioni, facendo emergere gli intrecci che costituiscono il rapporto di cura, per-

mettono di recuperare l'idea di complessità che è propria della cura stessa. È una considerazione da proporre a quei clinici che pretendono di ridurre la medicina richiesta dal nostro tempo al rapporto autoritario e unilaterale del passato, più una firma sotto un modulo di consenso informato.

ATTIVITÀ TRIANGOLO Sottoceneri

PRIMO SEMESTRE 2023

QUATTRO CHIACCHIERE E UN CAFFÈ

A tu per tu con un/a esperto/a bevendo un caffè in compagnia.

Incontri **martedì ore 14.00 - 16.00** presso Hotel Pestalozzi
 Presso il Canvetto Luganese
 Via Simen 14 B, Lugano

Un pomeriggio con:

17 gennaio Katuscia Romeri L'aRtelier Coiffeuse Parrucche & Copricapi

14 febbraio Lara Piazzi fisioterapista

21 marzo Alda Bernasconi editrice Edizioni Ulivo Balerna

18 aprile Osvalda Varini psico oncologa

LE MANI IN PASTA

Corso con il panettiere **Amanzio Marelli**.
 Fare il pane in modo semplice divertendosi.

Corso **giovedì ore 14.00 - 16.00**
 presso Tamborini Vini
 Via Sertà 18, Taverne

12 gennaio pani scuri, segale, farro con frutta secca e noci

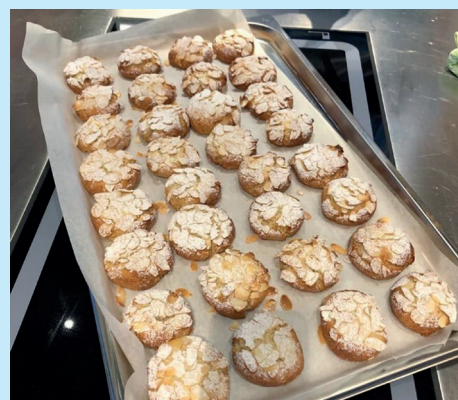
26 gennaio pasta sfoglia dolce e salata

9 febbraio sorpresa

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta

Costo CHF 10.- a pomeriggio

Biscotti con farina di mandorle prodotti il 10.11.2022 nel corso per pazienti e famigliari «Le Mani in Pasta» con Amanzio Marelli.



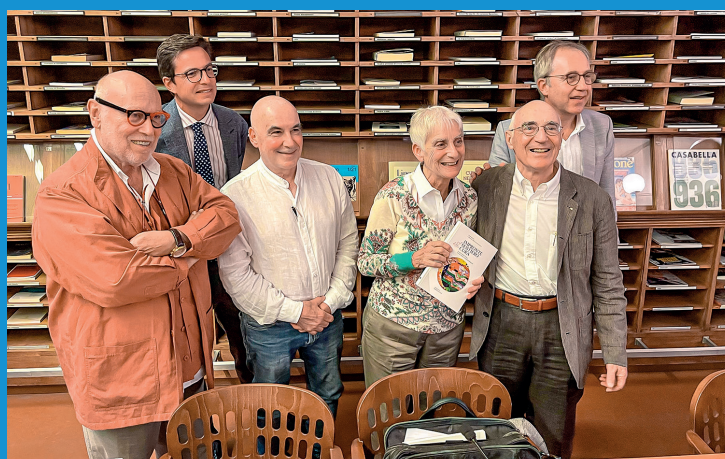
NORDIC WALKING, A SPASSO CON I BASTONI

insieme a **Susanne Schenk**

Passeggiate settimanali il martedì **14.00 - 15.30**
 a partire **dal 17 gennaio 2023**

Luogo: viene comunicato di volta in volta

Il Nordic Walking è una camminata naturale con il supporto di due appositi bastoni che offre tantissimi benefici. Semplice, dolce e divertente si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle e migliora la postura della schiena. Partecipazione gratuita.



Presentazione del libro «Sul sentiero della cura», 15 settembre 2022, Biblioteca Cantonale Lugano, (da sinistra) Graziano Martignoni, Luca Saltini, Ivo Soldini, Osvalda Varini, Marco Varini e Giovanni Pedrazzini (Foto messa a disposizione da Luca Dadò).

Informazioni e iscrizioni

Giada Cometta Balmelli, Coordinatrice Triangolo Sottoceneri, Tel 076 543 24 49, Email sottoceneri@triangolo.ch

IL LIBRO

LA QUALITÀ DELL'ESSERE

di Davide Leonelli

Editore Associazione Amore per il Cancro,
Chiasso 2022, CHF 20.-.



Un libro che è anche una storia di vita

«È il momento di aiutarci tutti, non di odiarci: è triste da dire, ma non ne abbiamo più il tempo né le forze».

La qualità dell'essere di Davide Leonelli è una storia in prosa, completata da alcune poesie, che pur prendendo spunto da un percorso personale contrassegnato dal dolore, è capace di indurre chi la incontra anche a sorridere, ma soprattutto a riflettere, a chinarsi su temi universali cari a tutti e difficili da sviscerare e a trascinare in un vortice di puro amore per la vita. In questo libro, nato da un LAM in scrittura creativa curato da Massimo Gezzi, si parla infatti di amicizia, di viaggio, di ricerca e di desiderio di crescere fino alle stelle, per diventare un tutt'uno con l'universo. E in fondo tutto ciò è il testamento che Davide ha lasciato a coloro che hanno avuto la fortuna di conoscerlo e un'eredità importante per chi incontrerà per la prima volta questo giovane uomo leggendo le sue pagine. Il libro è disponibile nelle librerie Segnalibro e Libreria dietro l'angolo di Lugano, presso la Tipografia Progetto Stampa di Chiasso e sul sito dell'Associazione amoreperilcancro.com, cui saranno devoluti gli introiti della pubblicazione. L'Associazione si prefigge di sostenere chi si trova in difficoltà perché confrontato con un percorso di malattia, ed è stata voluta espressamente dallo stesso Davide Leonelli, che ne ha curato anche statuti e regolamento, in quella che è un'ulteriore estensione della sua eredità.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Test non invasivi per scoprire il carcinoma colon-rettale?

Medical News Today 20.10.2022

Grazie agli incessanti progressi della ricerca immunologica, oggi si è in grado di accertare la presenza di un carcinoma del colon già in fase precoce, quando i polipi sono ancora benigni: effettuando un test sulle feci e sul DNA. Finora, la diagnosi era affidata alla colonoscopia con screening colon-rettale. Si tratta di un esame relativamente costoso e che, sia pure raramente, può provocare complicanze.

Sono quindi in corso ulteriori studi comparativi fra questi due tipi di test. L'obiettivo è verificare un possibile allargamento di metodi di controllo non invasivi ad altri ambiti diagnostici.

Quante proteine per rafforzare la muscolatura?

Medical News Today 11.10.2022

Ogni cellula e ogni tessuto del corpo contiene proteine. Svolgono funzioni vitali nel metabolismo e contribuiscono alla crescita e all'efficienza della muscolatura. Da qui, le raccomandazioni, emanate sul piano internazionale, per prevenire un eventuale deficit proteico: si tratta di assumerne, ogni giorno, nella misura dello 0,8 grammi per kg del proprio peso corporeo. Ci sono, comunque, persone che, per motivi diversi, tentano di aumentare la massa muscolare ricorrendo a un accresciuto apporto proteico. Ma in che misura? Secondo le linee guida americane, la maggior parte degli adulti oltre i 19 anni necessita, tra il 10 e il 35% del fabbisogno calorico sotto forma di proteine. Ciò significa, per una persona che ingerisce 2'000 calorie al giorno, un apporto proteico tra 50-175 gr al giorno.

Quali proteine e quando?

Medical News Today 11.10.2022

Com'è risaputo, sono le carni di manzo, maiale, pollame, i pesci, i latticini, le uova a fornire all'organismo il sostanzioso apporto di proteine d'origine animale. Mentre, fagioli, noci, lenticchie, soia ci procurano proteine d'origine vegetale, prive però di alcuni aminoacidi essenziali.

Per quel che concerne i quantitativi da assumere e i loro possibili effetti collaterali, molto dipende dalle condizioni di salute e di attività personali. Si ritiene che un individuo sano e ben allenato sia in grado di tollerare fino a 3,5 grammi per kg corporeo, al giorno. In generale, come per ogni dieta, è utile consultare un nutrizionista per adeguare l'apporto proteico alle condizioni di salute individuali.



**Risposta
FOTOQUIZ**
Parco di Casa Serena,
Molino Nuovo.
Figura 1993. Scultura in
bronzo di Aldo Ferrario

L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Lina Bertola: la filosofia nella quotidianità

Una smentita è d'obbligo nei confronti della parola che definisce l'attività a cui Lina Bertola deve una meritata notorietà: filosofa. Nell'immaginario collettivo, coincide con un titolo alto, persino astratto. Spetta, insomma, a chi si muove nella sfera del pensiero, una sorta di limbo al riparo dalle sollecitazioni e dagli affanni di ogni giorno. Ora, proprio con la sua stessa presenza fisica, i suoi modi e persino il linguaggio, suo strumento di lavoro, dimostra un incessante senso di appartenenza alla realtà quotidiana. Del resto, per lei è materia prima, il punto di partenza verso l'approfondimento, quell'oltre che appartiene alle nostre esigenze segrete. Decifrarlo è diventato, per Lina Bertola, un impegno costante lungo un percorso professionale, sfaccettato e tuttavia coerente. All'insegnamento universitario e alla ricerca si affiancano la divulgazione, attraverso la saggistica e le rubriche destinate a riviste specialistiche, a giornali e settimanali popolari come pure gli interventi in trasmissioni radiotelevisive, e in dibattiti su temi politici e sociali. Comune denominatore, la capacità di percepire «L'esprit du temps», per dirla con Edgar Morin, illuminato precursore, già nel 1961. È quel che succede, e sta cambiando il mondo, a proporle temi sempre più urgenti e complessi. Un garbuglio dove s'incontrano e si scontrano vantaggi e dipendenze dalla tecnologia, smantellamento di tabù tradizionali, d'ordine morale e religioso e avvento di libertà illusorie. Lina Bertola ha cercato di districarlo, per fare chiarezza.

In questo compito si è valsa delle conoscenze e poi competenze ricavate dagli studi. Ma vi ha contribuito anche il clima familiare in cui è cresciuta. Una volta si diceva «figlio d'arte». A suo modo lo è stata anche Lina. Il padre Francesco Bertola ha lasciato un'impronta decisiva nell'ordinamento scolastico del Cantone, responsabile dell'istruzione professionale. La madre Ketty Fusco, attrice e scrittrice, fu, per decenni, la voce più ascoltata della RSI, dove fece scuola contribuendo a smaltire scorie di un superato provincialismo. Ma, sia chiaro, Lina non appartiene alla schiera dei cosiddetti «figli di papà», in carriera per raccomandazioni. Ha voluto e saputo andarsene per la propria strada. Indipendente e determinata, tanto da optare per la facoltà di filosofia ed etica, a Pavia, sotto la guida di eccellenze, quali Mario Vegetti e Fulvio Papi. In seguito, al Laboratorio di epistemologia di Ginevra, approfondisce lo studio dei risvolti morali della filosofia applicata alle scienze. Dietro queste definizioni, sconcertanti per i non addetti ai lavori, c'è un nesso concreto con la realtà contemporanea. Conversando con lei, è subito amicizia. L'intervista diventa una chiacchierata a ruota libera, che supera lo scarto d'età e di cultura per ritrovarci, da donna a donna, nella stessa barca su acque più che mai insidiose. E, allora, diamole la parola.

S'intitola «Kill Venus» il suo ultimo libro, pubblicato da Dadò nel 2021, in cui il tema parità viene affrontato da un versante insolito, che non ha mancato d'insospettire, per non dire scandalizzare.



Lina Bertola

A scanso di equivoci, lei ha precisato:

«Liberare il femminile negli uomini e nelle donne». Come realizzare quest'obiettivo? Anziché contrapporre, magari con forzature, caratteristiche maschili e femminili, si deve favorire la componente femminile, sinonimo di disponibilità e duttilità, che appartiene anche all'uomo. Del resto, non è un'esclusiva delle donne. Basti pensare alla Thatcher, la Lady di ferro. E gli esempi, non solo in politica, si sprecano.

L'etica cuore della filosofia: come va inteso, nel vivere quotidiano, questo principio? Sviluppare la consapevolezza dei propri limiti e dei doveri verso l'altro, il singolo e la collettività.

Dalla pandemia alla guerra, l'epoca ci sta mettendo alla prova. Insomma una lezione? Non per tutti. Il lockdown poteva diventare un'occasione di ripensamento, un'utile

tregua da dedicare a sé stessi in senso positivo. Invece, in molti casi ha alimentato forme d'insofferenza nei confronti di limitazioni necessarie. Sviluppando astio verso le autorità, oggi più che mai sotto tiro. Una pericolosa svolta verso l'assenteismo.

Dalla sua esperienza di professionista, a contatto con categorie di persone diverse, studenti e membri dell'ATTE, quale immagine di società emerge?

Una crescente confusione: si è persa la bussola necessaria per convivere in armonia. Si rischia di finire fuori controllo. Sul piano individuale, dominato dalla mania di apparire, a ogni costo. Sul piano globale, si trascura la tutela dei beni naturali.

È ambientalista?

Non condivido il catastrofismo che riempie le piazze. Però anche con la natura è questione di armonia. Cioè il rispetto delle regole di convivenza.