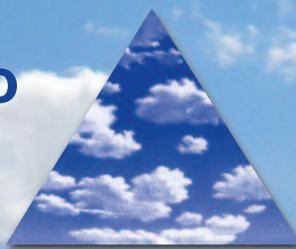


Associazione Triangolo

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 7 - MARZO 2010

Editoriale Il cibo racconta la nostra storia

**La scienza medica
aperta al dialogo**

di *Luciana Caglio*

Sono di segno opposto gli effetti dell'era mediatica in cui viviamo. Da un lato, ha svolto un'utile funzione divulgativa promuovendo l'informazione medico-scientifica, destinata a un pubblico sempre più consapevole delle proprie responsabilità nei confronti della salute.

Dall'altro, però, ha contribuito a diffondere anche notizie e teorie forvianti, ispirate al sensazionalismo e capaci di suscitare false illusioni.

Da qui la necessità, che spetta agli addetti ai lavori - medici, ricercatori, terapeuti - di fare il punto della situazione: fornendo informazioni che fanno capo a esperienze professionali concrete e a dati documentati.

È un impegno che, da anni, accompagna la nostra attività e che ha trovato, ancora una volta, conferma nel seminario organizzato dalla Fondazione psico-oncologica e dall'Associazione Triangolo (vedi servizio in questo inserto) e dedicato al tema del cibo.

Proprio l'alimentazione può essere oggetto di malintesi che esigono una verifica attendibile: che, oggi, una scienza aperta al dialogo con il grande pubblico è in grado di assicurare.

dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

Nella società del benessere, in cui abbiamo il privilegio di vivere, l'alimentazione continua a occupare un posto rilevante nelle preoccupazioni quotidiane: ovviamente, in termini diversi rispetto al passato. Ci si trova, infatti, alle prese con i problemi provocati, non più dalla scarsità, ma dalla sovrabbondanza. Ciò che ha creato nuove forme di dipendenza dal cibo, visibili in fenomeni attuali, quali l'obesità e l'anoressia, e, non da ultimo, la funzione salvifica attribuita a diete illusorie che vanno di moda. Il gesto di mangiare, indispensabile per soddisfare un bisogno elementare di sopravvivenza, è insomma carico di contraddizioni: da un lato ci libera dalla fame, dall'altro ci espone al rischio di altre sudditanze. Proprio agli aspetti complessi e contraddittori del fattore alimentare ha dedicato la sua attenzione il seminario, organizzato lo scorso gennaio a Lugano dalla Fondazione di ricerca psico-oncologica e dall'Associazione Triangolo, proponendo il tema «Cibo degli dei, cibo dei demoni». Un titolo che conteneva gli stimoli destinati a suscitare un intenso dibattito su piani diversi: quello del pensiero storico, filosofico, letterario e quello scientifico, terapeutico e pratico. Con l'intervento del filosofo Carlo Sini, si è ripercorso il cammino che doveva portare l'uomo alla conquista del cibo, individuando nel cambiamento di habitat dalla foresta alla savana un primo passaggio di civiltà: «Si mangia in circolo, è l'embrione della comunità». Nasce così un rito che svilupperà poi connotati simbolici e spirituali. Una dimensione, quest'ultima affrontata dal teologo Marcello Fidanio: «Gesù sceglie la tavola, ne fa la sua cattedra. I banchetti diventano un luogo di relazione e un'occasione di festa». D'altro canto, il cristianesimo introduce la pratica del digiuno: come antidoto alla voracità, di cui si può diventare schiavi. Ora, proprio il digiuno, come ha osservato lo scrittore Gilberto Isella, da invito alla sobrietà, materiale e spirituale, si è trasformata in moda. Con effetti paradossali: si paga per non mangiare. Entrando nel vivo della realtà contemporanea, si è assistito, secondo l'antropologo Marino Niola, a un rovesciamento di criteri estetici e sociali: l'obesità, un tempo simbolo di abbondanza e bellezza, è appannaggio dei poveri, mentre i ricchi si concedono il culto della magrezza. È spettato, poi, all'epidemiologo Carlo La Vecchia il compito di portare il discorso sul piano dell'oggettività scientifica sfatando le facili illusioni, prodotte da mode alimentari che sembrano garantire una sorta d'immunità dalle malattie e dall'invecchiamento. È stato, comunque, appurato che una dieta, ricca di cibi integrali, frutta e verdura, e povera di carboidrati, può contribuire ad abbassare il rischio di tumori. Il cibo, come hanno rilevato l'oncologo Aldo Iop e la dietista Anna Bacco, assume un'importanza particolare, anche dal profilo psicologico, nel processo terapeutico per i malati di cancro. Concludendo: il seminario ha confermato l'impegno della scienza per affrontare, seriamente, i problemi dell'alimentazione esposti, oggi, al rischio del consumismo e di false teorie salvifiche.



«Eternità 1»
Fotografia
di Ely Riva

La forza degli invincibili

di Matteo Airaghi

Accade talvolta che un film o un libro particolarmente ben riuscito abbia la voce delle grandi opere riuscendo, in qualche modo, a parlare a tutti e a suscitare in ognuno diverse riflessioni. Spunti che spesso vanno al di là delle intenzioni stesse degli autori toccando corde e sensibilità molto distanti dall'intento originario. È il caso del commovente *Invictus* il film diretto da Clint Eastwood, con uno straordinario Morgan Freeman ad impersonare il premio Nobel Nelson Mandela, da qualche giorno visibile anche sugli schermi ticinesi. Oltre al racconto di una delle pagine più importanti della storia moderna dell'umanità, quale senza dubbio è la disgregazione dell'odioso regime di «apartheid» in Sud Africa negli anni Novanta e il faticoso avvio del processo di riconciliazione nazionale, la pellicola ha il merito di rievocare la splendida poesia di William Ernest Henley, intitolata appunto *Invictus-L'invincibile*.

Furono infatti i versi composti nel 1875 da questo ormai dimenticato scrittore vittoriano a dare a Mandela la forza morale per sopportare da innocente ben 27 anni di ingiusta e disumana detenzione nel carcere di Robben Island e, come ci svela il film di Eastwood, quelle stesse parole furono decisive anche per la conquista del titolo mondiale di rugby, nel 1995, da parte del Sud Africa che si rivelò preziosa per una pacifica soluzione dei conflitti etnici in quel tormentato Paese.

Ma se la struggente poesia di Henley (... *I'm the master of my fate / I'm the captain of my soul* ovvero ... *Sono io il padrone del mio destino / Sono io il capitano della mia anima*.) guidò Mandela nei momenti più bui della sua esistenza e motivò fino alla vittoria i giocatori sudafricani nella loro insperata impresa sportiva, politica e sociale, un valore straordinario va attribuito a quei versi quando si scopre in quale contesto furono scritti dal loro autore. Il poeta ideò infatti il suo inno di redenzione e di riscatto nel letto di ospedale in cui una grave malattia lo costrinse fin dall'adolescenza e che, pur infliggendogli dolorose menomazioni, non gli impedì tuttavia di vivere coraggiosamente fino a 53 anni.

La malattia dunque come «feroce morsa delle circostanze», strumento cieco del destino che può costringere qualsiasi essere umano non solo alla sofferenza fisica ma anche alla più profonda notte dell'anima. Di fronte ad essa, oggi come ieri, l'individuo può avere il coraggio e la forza di lottare solo se riesce a trovare dentro di sé (e il poeta ce lo insegna) il modo di incanalare positivamente l'istintivo meccanismo di rivolta e di ribellione che, soprattutto se si tratta di mali dall'esito ineluttabile, inevitabilmente si scatena nel cuore di ogni persona.

Il nostro, lo sappiamo, è il tempo della scienza, degli sbalorditivi progressi della medicina. Abbiamo imparato a chiamare le malattie con il loro nome, a guardarle in faccia, a prevenirle attraverso comportamenti e stili di vita corretti e siamo attrezzati per affrontare con l'aiuto della tecnologia e dei farmaci anche i tumori più difficili in situazioni che solo pochi anni fa non lasciavano scampo.

Certo, purtroppo esistono ancora gravi e brutali forme di cancro che non si possono guarire ma abbiamo la consapevolezza che ormai tutti i tumori sono curabili e ci consola sapere che la qualità della vita di chi ne viene colpito può essere migliorata non solo da medicine e terapie solo pochi anni fa inimmaginabili, ma anche dall'aiuto e dal rapporto con persone in grado di alleviare la sofferenza psicologica che inesorabilmente opprime ogni malato.

Un sostegno esterno importante soprattutto per ridurre l'isolamento sociale, in un'epoca che ancora non riesce a sopprimere l'impulso a nascondere il malato e il suo male quasi volesse rimuoverne l'idea stessa, e che fornisce quell'indispensabile solidarietà umana che può far scattare nell'animo di ogni paziente la forza di affrontare con speranza il suo cammino. La forza degli invincibili.

INVICTUS

William Ernest Henley (1875)

*Dal profondo della notte che mi avvolge
buia come il pozzo più profondo che va da
un polo all'altro,
ringrazio gli dei chiunque essi siano
per l'indomabile anima mia.*

*Nella feroce morsa delle circostanze
non mi sono tirato indietro né ho gridato per
l'angoscia.*

*Sotto i colpi d'ascia della sorte
il mio capo è sanguinante, ma indomito.*

*Oltre questo luogo di collera e lacrime
incombe ma l'orrore delle ombre
e ancora la minaccia degli anni
mi trova, e mi troverà, senza paura.*

*Non importa quanto sia stretta la porta,
quanto piena di castighi la vita.*

*Sono io il padrone del mio destino:
Sono io il capitano dell'anima mia.*

INVICTUS

William Ernest Henley (1875)

*Out of the night that covers me,
Black as the pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.*

*In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.*

*Beyond this place of wrath and tears
Looms but the Horror of the shade,
And yet the menace of the years
Finds and shall find me unafraid.*

*It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate:
I am the captain of my soul.*

INVITO

alla mostra personale dell'artista

Maria Ostinelli

organizzata dall' Associazione Triangolo Sottoceneri

e dal reparto di oncologia della Clinica S. Anna

VERNISSAGE

Giovedì 29 aprile, ore 18.30 - Clinica S. Anna Sorengo

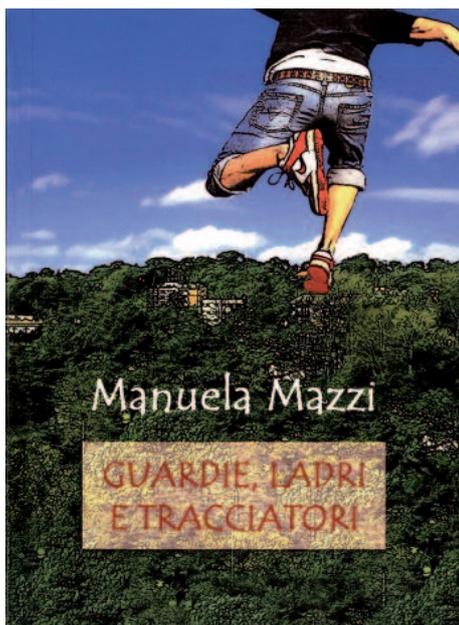
Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Guardie, ladri e tracciatori

di Manuela Mazzi*

foto Ma.Ma. Edition, Minusio – 2009



L'ultima pubblicazione di Manuela Mazzi se, da un canto, è originale e insolita per lei – dato che si tratta di un romanzo di avventura ambientato, soprattutto, nel mondo giovanile – dall'altra rispecchia i tre romanzi precedenti per la soggettività, per l'elemento autobiografico che, in maniera più o meno evidente, permea anche questa pubblicazione, nella quale ci propone ragazzi che incappano in una scoperta clamorosa che diventerà un punto fermo nella loro vita. Dietro l'avventura in sé, c'è un gran lavoro di ricerca storico-politica risalente a cinque-sei secoli fa; entra in gioco Giona, un vecchio e originale ex-bibliotecario, che vive come eremita con un terminale a disposizione! Sarà la guida pratica e morale nella soluzione del mistero che è il clou del romanzo. Lettura adatta a diverse fasce di età: un adolescente l'affronterà apprezzando i fatti un poco magici e avventurosi che sono la colonna portante; gli adulti troveranno modo di riflettere su una problematica tanto di moda: il branco e gli effetti nefasti che questo comporta per i nostri ragazzi: «... rinforzando in lei la fierezza di riuscire ad entrare a far parte di un branco virtuoso e riconoscente ... la missione rappresentava l'ultima prova per far parte delle Teste di pietra. ... ». Il tutto è collocato nel nostro Ticino con tanto rispetto e amore per la natura. E a tal proposito occorre sottolineare l'attenzione della scrittrice per le de-

Le news

di Antonello Calderoni

Nuova Tecnologia per detettare il carcinoma prostatico

Journal of Science translational medicine

Ricercatori del Massachusetts General Hospital di Harvard, usando una nuova tecnica radiologica chiamata spettroscopia a MRI, hanno potuto verificare che questa tecnica è in grado di meglio detettare la presenza di tessuto cancerogeno nella prostata rispetto alle tecnologie convenzionali (TAC, Risonanza magnetica [MRI]). È un piccolo studio che necessiterà di conferme future e che potrebbe rivelarsi una nuova sfida nello screening del carcinoma prostatico.

Acido folico e cancro

Journal of American medical association

La vitamina chiamata acido folico viene consigliata ormai da anni alle donne gravide per prevenire difetti del sistema nervoso centrale del feto. Un supplemento di acido folico e altre vitamine B sono state proposte nella prevenzione di malattie cardiovascolari, anche se sinora senza risultati positivi.

In due studi norvegesi circa 7 mila pazienti affetti da malattie cardiovascolari hanno ricevuto una sostituzione di vitamina B e acido folico. Oltre il 70% erano fumatori. Questi pazienti erano stati suddivisi in due gruppi: uno ricevente acido folico e vitamina B, l'altro gruppo solo vitamina B. Si è purtroppo riscontrato che i pazienti riceventi acido folico mostravano un rischio di mortalità dovuta al cancro del 38% più alta rispetto al gruppo che non riceveva acido folico. Bisogna quindi ritenere che i fumatori debbano astenersi da supplementi vitaminici contenenti acido folico.

Il lavoro sedentario aumenta il rischio di cancro alla prostata

Daily mail

Un articolo apparso nel British Journal of Cancer riporta l'analisi di 45 mila uomini tra i 45 e 79 anni. Coloro che svolgono un'attività con sforzo fisico importante mostrano una riduzione del 28% circa della probabilità di ammalarsi di carcinoma della prostata rispetto a coloro che fanno un lavoro sedentario. Si notava inoltre che i pazienti che fanno uso della bicicletta per più di un'ora al giorno hanno un rischio di carcinoma alla prostata inferiore del 14% rispetto a coloro che pedalano meno di 40 minuti al giorno. Ormai sempre più dati clinici mostrano come l'attività fisica giochi un ruolo protettivo importante contro diversi tipi di cancro come già si conosceva per le malattie cardiovascolari.

Il cioccolato riduce la mortalità dopo il primo infarto miocardico

Journal Watch General Medicine

Diversi studi hanno dimostrato che il cioccolato, probabilmente attraverso il suo contenuto in antiossidanti, protegge il cuore. In uno studio svedese 1'169 pazienti non diabetici venivano intervistati dopo un primo infarto miocardico e venivano poi seguiti per ulteriori 8 anni. Rispetto ai pazienti che non mangiavano cioccolato, coloro che consumavano cioccolato meno di una volta al mese mostravano una mortalità cardiovascolare ridotta del 27%. Quest'ultima si riduceva del 40% per coloro che consumavano settimanalmente cioccolato e del 66% per quelli che ne consumavano due o più volte alla settimana.

scrizioni attente e minuziose, caratteristica che permea l'intero libro e che permette a chi legge di vedere quanto legge: è, la sua, una scrittura «visiva». I protagonisti portano con loro un mondo tecnologico, a volte futuristico, nella cui descrizione Manuela è maestra e che coinvolge pure gli adulti del romanzo: «... direi di avviare una videoconferenza tra noi, così da poter rimanere aggiornati al secondo... », dice una mamma a

un'altra. Scorrevole e ricco di dialoghi, questo romanzo sarà una piacevole compagnia per grandi e... giovani!

* Manuela Mazzi è nata a Locarno. Lavora per il settimanale *Azione* e per altre riviste. Ha pubblicato, prima di «Guardie, ladri e tracciatori», altri tre romanzi. Ama viaggiare possibilmente con il sacco in spalla. È stata agonista e istruttrice di Karate.

Il racconto

Conduzione familiare

di Cristina Foglia

Cristina Foglia è nata a Lugano nel 1954, abita a Locarno e lavora come giornalista alla Rete 2 della Radiotelevisione Svizzera

Domenica mattina. Col golfino beige e il giro di perle, la testa ancora fresca di parrucchiere, la Romilda fa la padrona. La Romilda è la padrona.

Gira fra i tavoli, picchia i tacchetti dorati sul pavimento del ristorante e fa rigare le cameriere. «Le tovaglie rosa pulite qua, via quei fiori vecchi dai tavoli e muoversi, che l'è quasi mezdì e oggi mi arrivano quelli del circolo nautico». Deve essere tutto a posto quando vengono a pranzo i suoi clienti preferiti. Fossero tutti così, sportivi ed eleganti nei loro maglioni di cotone bianco e blu, le scarpe di tela e il Rolex.

Già se li vede davanti: abbronzati, quel passo spedito che ha la gente di mondo, i capelli col gel. E certi sorrisi... ma... «dov'è finita la Teda? Quanto ci mette ad arrivare con le michette, la ga da fai sù lee?»

Di cosa parleranno oggi i navigatori? L'ultima volta erano stati in Grecia: un giro, anzi, com'è che avevano detto? Un ... periplo, ecco! Periplo delle isole Sporadi. La Romilda li ascoltava e prendeva mentalmente nota. Fra una portata e l'altra buttava là qualche domanda. Così fra poco, appena arriveranno, avrà anche lei da raccontare del suo viaggio in Grecia. Albergo quattro stelle con piscina e tüt. «Però i greci i ma piasan mia», si lascia sfuggire fra i denti. Magari questo non glielo dirà.

«Wandaa, guarda che ghè 'l Vito cul pess, verdig la porta, quella del retro!» Che oca, pensa fra sé, e accenna un sorriso per non dare a vedere la stizza. Già, perché sono arrivati i primi clienti. Lei intanto continua a dare ordini a voce alta, caso mai non si capisse chi comanda alla Nuova Trattoria del Lago.

«Wanda, portig l'acqua al sciur, tavolo quattro. Scusate neh, ma queste ragazze qui, se non si sta attenti noi...».

Col suo passo deciso la Romilda fa dietro front e si dirige verso la cucina. Evita di proposito di posare lo sguardo sul ritratto del padre, ul Primo. Sono state sua madre e sua sorella a insistere per metterlo in sala da pranzo. «I vecchi clienti ci tengono, gli volevano bene».

Se fosse stato per lei quella crosta la finiva drizza in dal laag. E anche i suoi amati clienti!

Perfino dal quadro il Primo riusciva a guardarla con quell'espressione che detestava.

Tè, varda come l'ho fatto diventare questo buco: un posto elegante. Altro che la stambergica scura coi tavoloni di legno, le bielle di insalata di cipolle e fagioli in mostra sulla credenza. Ma finché comandavi tu!

Le pare ancora di sentirlo, suo padre. La insultava davanti a tutti «Romilda, pelanda, mövat!»

E poi andava ai tavoli a fare battute pesanti sulla moglie. «La lavura e la lavura e ma la dà mai. A ciuli piü». Gli uomini ridevano di gusto mentre la signora Maria si affacciava appena dalla cucina coi piatti carichi di pesce fritto e patatine.

«Eternità 2»
Fotografia di Ely Riva

Eh sì, dal Primo si mangiava roba genuina. E poi con lui c'era sempre da farsi quattro risate. Si era fatto un gruppo di affezionati, gente della città che tutte le domeniche si fermava a mangiare al ritorno dalle piste di sci. Piacevano quelle sue battute volgari, i modi burberi. Lui lo sapeva, e da buon oste rincarava la dose.

Romilda guardava da dietro il bancone di formica verdina. Come lo odiava.

Quell'urlare con la bocca storta, quel modo di portare le ciotole di insalata con il pollice ficcato fin sotto l'orlo unto del vetro, gli avambracci ossuti e il grembiulone bianco annodato in vita.

Lei non la guardava nessuno, se non per riderle in faccia quando il Primo la chiamava *brüta vaca* perché invece di servire stava immusonita a sfogliare fotoromanzi. «La Romilda pensa al fidanzato», buttava là qualche cliente, con un'occhiatina di striscio.

Macché fidanzato – ribatteva il Primo come una iena – *la ga ul cü bass e l'è malmustusa. Chi l'è che la vör, quella lì?*

Ma poi la sua rivincita se l'era presa. Lui si stava consumando a letto, ridotto a uno stecchino, che lei senza dirgli niente, aveva già cominciato a fare piazza pulita. Via lo specchio con la réclame del Cynar; nella spazzatura l'orologio da parete che *'l pareva quel de la stazion* e la placca di smalto blu coi prezzi delle consumazioni. Il giorno del funerale era andata al mobilificio a ordinare tavoli e sedie nuovi. Poi aveva fatto fare i lavori: un bel pavimento in piastrelle chiare, serramenti in alluminio color oro, sedie in abete e sui tavoli tovaglie rosa antico. Basta con quel cotto scuro e le travi annerite: un bel soffitto ribassato e lampade a parete rosa, in tinta con le tovaglie. E poi due bei bicchieri e tovagliolo per ogni coperto. Che cambiamento!

Guardava soddisfatta. Perfetto, non fosse stato per quel quadro.

Qualcuno dei vecchi clienti viene ancora, ogni tanto. «*Tal chi! Poru Primo, hai finito di lavorare eh?*». Si fermano un attimo davanti a quel sorriso storto, duro.

E immancabilmente tirano fuori i tempi andati. «*Eh sì, povero papà*», risponde la Romilda mentre sorride con le labbra lucide di rossetto. «*Andii all'inferno anca vialtri. Quante ne ho dovute sentire, e voi a ridere cumé asan!*»

Che stiano pure a casa loro! Tanto adesso ce l'ha anche lei la sua clientela: gente di classe, mica sciatori della domenica.

Eccoli che arrivano, i navigatori! Oggi sono solo in sette, ma col bel tempo capita che ne arrivino anche una ventina, vocianti, allegri, belli. Non come quel *trampàn* di suo marito. Una volta aveva voluto provare a vestire anche lui come loro: tutto in bianco, e con roba di marca. Pareva il garzone del salumiere. *Mah, poru om anca lü!*

La Romilda si aggiusta il golfino sui fianchi pingui e va ad aprire la porta. «Avanti signori, oggi ho il lavarello fresco, me l'hanno appena portato. *L'è una bontà!*»

