

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

### Adattarsi ai cambiamenti per sopravvivere

Si viveva tranquilli prima del Covid. Tutto era apparentemente prevedibile. Tutto seguiva la sua logica abituale. Poi il lock down, un secondo picco, le tre vaccinazioni. Pensavamo di rientrare in una nuova normalità... e ora c'è anche la guerra con l'inflazione e forse il razionamento dell'energia. Ma non è tutto! Di colpo, ci si rende conto di quante cose stanno cambiando: il continuo aumento dei premi di cassa malati, le nuove polizze di versamento QR, la moneta contante che sta scomparendo, gli abbonamenti della Swisscom sempre più complicati e incomprensibili, le *fake news* difficilmente distinguibili da quelle veritiere e persino il genere delle persone non è sempre definito. Ciò che davamo per scontato ed era un punto di riferimento preciso è diventato volatile, impalpabile, sfuggente.

In realtà quest'evoluzione si profilava già prima del 2020. Ma adesso all'improvviso sembra sopraffarci, come uno tsunami. La nostra *comfort zone* non è più confortevole.

Se vogliamo tenere il passo dobbiamo adattarci, magari sacrificando parte del comfort al quale eravamo abituati, insomma va fatta una cura dimagrante. L'evoluzione è il risultato di un continuo adattamento delle specie alle sfide e alle minacce derivanti dall'ambiente. L'essere umano sta trasformando questo ambiente con strumenti tecnologici estremamente potenti ad una velocità mai vista finora. Ma questi cambiamenti non possono avvenire senza scossoni e stanno già mettendo a dura prova sia le nostre normali attività sia la nostra capacità di adeguarci mentalmente. Per sopravvivere dobbiamo sviluppare una strategia che permetta l'adattamento alle nuove realtà sia come individui che come società. Chi sarà in grado di aiutarci a trovare questa strategia?

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

## Partire con Médecins sans frontières per un'altra visione della realtà di questo mondo

del Prof. Raffaele Rosso, chirurgo, già primario e capo dipartimento di chirurgia, già direttore sanitario dell'Ospedale Regionale di Lugano

Fin dai tempi del liceo sembra avessi manifestato l'interesse ed il desiderio di impegnarmi nella azione umanitaria. Poi gli avvicendamenti della vita professionale e di quella familiare non mi hanno permesso di vivere questa esperienza. Appena pensionato, realizzare questa mia aspirazione giovanile, partire con *Médecins sans frontières* (MSF) per una missione umanitaria, dopo quasi 40 anni di attività chirurgica, e andare a esercitare la mia professione, dove c'era bisogno, dall'altra parte del mondo, mi è sembrata la cosa giusta da fare.

MSF è stata fondata più di 50 anni fa da medici e giornalisti, ha una solida ed efficientissima logistica che permette di lavorare in buone condizioni nonostante sia soprattutto presente in contesti di guerra e di gravi crisi umanitarie. Ha poi una filosofia che mi è consona: curare, in prima istanza, ma anche *testimoniare* e, al bisogno, *denunciare*.

In questi anni sono partito tre volte con MSF, due volte in Africa, in Sud Sudan e Camerun ed una volta in Yemen. Sono state esperienze molto diverse fra di loro, tutte però molto arricchenti e tremendamente stimolanti.

In Sud Sudan l'ospedale della missione MSF era ad Agok, al confine con il Sudan del nord, in una zona difficilmente accessibile, che era rimasta ed è a tutt'oggi assai conflittuale, perché non ancora attribuita né al nord né al sud. L'impatto è stato assai traumatico, da un lato una regione caratterizzata da una natura bellissima, dall'altro delle condizioni climatiche estreme ed una realtà caratterizzata da una

povertà desolante. Ho avuto pazienti che sono arrivati in ospedale senza vestiti...

Il Camerun è senz'altro molto più evoluto, ma negli ultimi anni la situazione si è degradata, da un lato per le incursioni e gli attentati del gruppo terroristico di Boko Haram nel nord, e dall'altro per le tensioni indipendentiste della parte anglofona del paese, ad ovest. MSF era stata sollecitata per dare un supporto nell'ambito della chirurgia d'urgenza all'ospedale di Maroua, al nord, a seguito di diversi attacchi di Boko Haram.

Molto mi ha impressionato in generale negli africani la dignità, il profondo senso del destino nell'accettazione composta degli eventi della vita e quindi della morte...

E poi i pazienti, con la loro profonda gratitudine manifestata con sguardi discreti... ma così espressivi! E i tanti, tanti bambini, bellissimi, con degli occhi immensi che ti guardavano... e ti facevano male...

La terza missione, in Yemen, è forse quella che più mi ha marcato. Sono stato impegnato in due diverse località a Hodeyda, nel sud del paese, quasi sul fronte dei combattimenti, e nella regione di Ibb, a ca 700 km da Hodeyda. Questo mi ha permesso di vedere un po' dello splendido paese che è lo Yemen, ma anche di scoprire la devastazione e la miseria provocata dalla guerra. Strade, edifici distrutti, interruzione di acqua ed elettricità, e soprattutto il sogno infranto di una popolazione che faticosamente, cercava di uscire dallo stato di povertà e che a causa della guerra è stato riportato 50/70

**FOTOQUIZ:**  
Scultura  
a Lugano  
o Massagno?  
Risposta a  
pagina 2



foto della redazione



anni addietro... e questo in un contesto di cultura millenaria, ben stigmatizzata dalla splendida città di Sanaa.

Ma perché si parte in missione? È vero, all'inizio dobbiamo essere onesti, si va per sé stessi. La voglia di impegnarsi è qualcosa di più forte di noi stessi. Ma cosa significa per coloro che restano a casa, per i nostri cari? Quale sofferenza, quanta ansia? Ma anche quale comprensione, quali sentimenti di orgoglio o di solidarietà si celano dietro la partenza di una persona cara in missione? In occasione delle missioni che ho svolto con MSF, mi sono chiesto come coinvolgere i membri della mia famiglia in questo mio impegno e in tutte le emozioni che comportava, in particolare le mie frustrazioni, e

come descrivere le drammatiche realtà che incontravo. Mi è venuta l'idea di scrivere un diario quotidiano - le mie lettere, come le chiamavo io - in cui raccontavo quello che stavo vivendo, quello che provavo, e di inviargli alla mia famiglia. Era anche un modo per chiudere la giornata, per sfogarsi, per svuotarsi... Paola, mia moglie, ha preso l'iniziativa di distribuire queste lettere alla nostra cerchia di amici. Ci siamo poi resi conto che la mia testimonianza toccava i lettori, in un certo senso, coinvolgendoli. Se penso a quello che ho ricevuto con queste esperienze, sicuramente ho ritrovato il senso profondo di essere medico, di curare, operare e spesso senza l'ausilio di strumenti diagnostici e senza la tecnologia di cui disponiamo oggi.

Poi ho incontrato tante belle persone, che venivano da tutte le parti del mondo, mossi da uno stesso medesimo spirito, curare ed aiutare, e basta. Infine, con i miei pazienti, grandi e piccoli, ho vissuto esperienze, sensazioni di fortissima intensità, che so, mai dimenticherò. Ha poi un senso il poco che si può fare, nell'immensità della miseria incontrata? Certo non si cambia il mondo, ma trovo a questo proposito molto pertinente e confortante la citazione di Madre Teresa di Calcutta: Quello che noi facciamo è solo una goccia nell'oceano, ma se non lo facessimo l'oceano avrebbe una goccia in meno.

**Le lettere di Raffaele Rosso sono scaricabili da internet:**

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

## IL LIBRO

della Fondazione di Ricerca  
Psico-oncologica

### IMPRONTE SUL SENTIERO DELLA CURA

a cura di Marco Varini, Osvalda Varini  
e Graziano Martignoni  
Editore DADÒ



Un lungo viaggio, come quello dei nostri 23 seminari psico-oncologici (e non solo), lascia impronte, che rivelano il filo d'oro che lo ha accompagnato. Questo libro corale prova ad evocare alcune di queste impronte, come se fosse una sorta di bloc notes magico, su cui tutto si può cancellare

e nello stesso tempo tutto si può conservare. Il filo d'oro di questo percorso è stato quello della Cura. La Cura pensata nelle pratiche medico-sanitarie, ma anche e soprattutto in quelle sociali ed esistenziali. Da quel viaggio nelle terre della Cura nasce questo diario di viaggio, che dal letto del malato interroga una comunità chiamata a dare senso alla malattia e alla sofferenza, non solo del corpo o della mente, ma dell'esistenza stessa. Ma chiediamoci, allora, cosa lega tra loro scritture così ventose da sfuggire alla loro presa appena nelle nostre mani? A quale orizzonte appartiene la Cura, che ha fatto da sfondo dal 1997 al 2020 agli incontri dell'Associazione Triangolo e della Fondazione di Ricerca Psico-oncologica? L'orizzonte è quello dell'Umanesimo clinico, come modo di sentire, di guardare e di pensare la malattia, ospitandola dentro la razionalità del calcolo e della misura insieme alla dimensione simbolica e a quella poetico-immaginativa. Un incontro dunque tra il calcolo, l'immagine e la storia di ognuno di noi, curanti e curati. Un incontro in cui la Cura può divenire ostetrica della Speranza, che permette all'uomo di continuare a guardare il cielo e le sue stelle, anche all'imbrunire.

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Zanzare: perchè pungono proprio me?

Medical News Today 08. 2022

Sono il guastafeste delle belle serate estive da trascorrere all'aperto o con le finestre spalancate: si tratta di un insidioso ospite, le zanzare, appunto. Ne esistono circa 35'000 tipi, più o meno aggressivi, a seconda delle latitudini. Mentre in altri continenti possono trasmettere malattie, come malaria e febbre gialla, da noi la puntura produce effetti non gravi e curiosamente individualizzati. Infatti, ci sono persone che ne sembrano immuni e, altre invece appaiono sotto tiro. Ora, quali sono le cause di questo singolare fenomeno? Secondo gli studi di ricercatori ad hoc, la zanzara femmina, che si nutre di sangue, proteina necessaria per le sue uova, è attratta soprattutto dalle sostanze che secerne la pelle, attraverso sudore, calore ed emissione di Co2. Inoltre, è stata identificata la presenza di acido lattico, che attira in particolare le zanzare portatrici della febbre gialla. Da un ulteriore studio emerge il possibile ruolo di abbondanti batteri sulla pelle. Anche il gruppo sanguigno figura tra i fattori in causa: sarebbero più esposte le persone del gruppo 0 rispetto a quelle A. Le ricerche in corso, se non hanno ancora identificato un nesso diretto causa-effetto, confermano scientificamente un'evidenza: per le zanzare non siamo tutti uguali.

### Il Vaiolo delle scimmie: nuova emergenza?

Medical News Today 08. 2022

Eccoci alle prese con un nuovo allarme, diffuso e ingigantito sul piano mediatico. Un mese fa, l'OMS ha dichiarato il vaiolo delle scimmie «emergenza globale per la salute». Si erano registrati oltre 16'000 casi in 75 paesi, con una mortalità relativamente bassa. 3-6%. Ora, va precisato che, secondo un recente studio, nel 95% dei casi le persone infette erano uomini che avevano avuto rapporti sessuali con maschi. Tuttavia, il virus può essere trasmesso anche da animali infetti. È comunque, utile conoscerne i sintomi: febbre, debolezza, mal di testa, di schiena, linfonodi deformati, eruzione cutanea alle mani, ai piedi e in bocca. L'infezione si trasmette tramite fluidi corporali. Per la cura, esiste un farmaco (Tecovirimat) e per la prevenzione il vaccino. Di fronte a un pericolo occorre sempre rispettare regole di prudenza: evitando contatti pelle a pelle, con indumenti di persone infette e, ovviamente, astenersi da rapporti sessuali. Per il momento non si prevede una campagna di vaccinazione. Serve l'informazione senza allarmismi.



**Risposta  
FOTOQUIZ**  
Via Massagno 10, Lugano:  
storica sede  
dell' **Illustrazione Ticinese**.  
«Figura che legge», scultura  
in alluminio di Ivo Soldini  
per i 75 anni (1931-2006)  
della rivista.



## La parte degli angeli Spiritualità e cura

### 23° seminario

giovedì 29 settembre 2022

9.00 - 16.00

Palazzo dei Congressi

Piazza Indipendenza 4

Lugano

## PROGRAMMA SEMINARIO

### Prologo

Claudio Moneta, attore, Milano

### Spiritualità. Ma di cosa parliamo?

Graziano Martignoni, psichiatra, Lugano

### Spiritualità e cura in Occidente

Luca Vanzago, filosofo, Pavia

### L'anima nello sguardo dell'Oriente

Franco Bertossa, psicoterapeuta, Modena

### Alla ricerca della spiritualità nel mondo di oggi

Sandro Spinsanti, teologo e eticista, Roma

### Spiritualità che cambia. Quo vadis?

Ferruccio de Bortoli, giornalista, Milano

### Di cosa parlo con i malati?

Michele Ravetta, frate cappuccino e sacerdote, Bigorio

### Mindfulness. Dal respiro alla spiritualità

Liliana Merk, psicoterapeuta, Lugano

### Richiesta di spiritualità: come posso percepirla?

Alessandra Viganò, infermiera, Locarno

### Spiritualità e cura: un equilibrio possibile?

Giorgio Mustacchi, oncologo, Trieste

### Epilogo

Claudio Moneta, attore, Milano

## NUOVO PROGRAMMA

### Incontri per pazienti e familiari 2022-23

#### ATTIVITÀ EVENTI CONSULENZE

Informazioni e iscrizioni

Giada Cometta Balmelli  
coordinatrice  
Triangolo Sottoceneri

tel: 076 543 24 49  
email: sottoceneri@triangolo.ch

## ATTIVITÀ 2022-23

### QUATTRO CHIACCHIERE E UN CAFFÈ

A tu per tu con un/a esperto/a  
bevendo un caffè in compagnia  
(piccola merenda offerta)

Incontri **martedì ore 14.00 - 16.00**

presso Hotel Pestalozzi  
Piazza Indipendenza 9, Lugano

Un pomeriggio con:

**20 settembre** oncologo **Dr. Marco Varini**  
**18 ottobre** dietista **Martina Brenna**  
**15 novembre** estetiste **Evolution wellness**  
**13 dicembre** musicista **Teodora Cianferoni**

### LE MANI IN PASTA

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

Incontri **giovedì ore 14.00 - 16.00**

presso Tamborini Vini  
Via Serta 18, Taverne

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta:

**10 novembre** i vari tipi di farina e di lievito,  
come impastare  
**24 novembre** intrecciare trecce, pupazzi  
e stelle di Natale  
**15 dicembre** pasta da decorazione, vassoi,  
centri tavola e biscotti natalizi  
**12 gennaio** pani scuri, segale,  
farro con frutta secca e noci  
**26 gennaio** pasta sfoglia dolce e salata  
**9 febbraio** sorpresa

Costo CHF 10.- a pomeriggio

## EVENTI 2022-23

### PRESENTAZIONE DEL LIBRO DEI NOSTRI SEMINARI

**15 settembre 2022 - ore 18.30**  
Biblioteca Cantonale Lugano

### CONFERENZA SPIRITUALITÀ E CURE PALLIATIVE ARMONIE E DISSONANZE

Sandro Spinsanti, Teologo, Roma  
**28 settembre 2022 - ore 18.00**  
Auditorio Università della Svizzera Italiana  
Via Buffi 13, Lugano

### 23° SEMINARIO LA PARTE DEGLI ANGELI SPIRITUALITÀ E CURA

Rivolto a medici, operatori sanitari e sociali,  
volontari e pubblico interessato  
**29 settembre 2022 - ore 9.00 - 16.00**  
Palazzo dei Congressi, Lugano  
Costo CHF 80.- CHF 20.- per studenti

### FILM NELL'AMBITO DELL'OTTOBRE ROSA

Dedicato alla prevenzione del tumore al seno  
in collaborazione con il Centro di Senologia  
della Clinica Sant'Anna

**26 ottobre 2022 - ore 18.00 rinfresco  
ore 18.30 proiezione del film**

Cinema LUX, Massagno

### Living proof. La ricerca di una vita

Da una storia vera, la lotta di un medico  
per trovare un trattamento contro il cancro  
Con l'intervento di  
**Giorgio Mustacchi**, oncologo  
**Gino Buscaglia**, critico cinematografico

Entrata gratuita



## L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

# Claudio Moneta: dare vita alla parola

Un dono naturale, che appartiene a tutti, la voce è diventata per lui lo strumento di una lunga e sfaccettata attività professionale che gli è valso un successo singolare, tutto suo. Allergico ai luoghi comuni e al sussiego, Moneta non parla né di vocazione e né di destino. Preferisce sottolineare l'impegno, la fatica, la coerenza che determinarono una carriera artistica, in parte da inventare. Secondo le biografie ufficiali, prese avvio nel 1988. Fu l'inizio della notorietà, sul piano professionale, con inevitabili conseguenze nella sua quotidianità. Segnando, insomma, un prima e un dopo. Il suo prima era stato quello di un ragazzino, nato a Milano e a Monza dal 1979, in una famiglia borghese che, per il figlio maschio, puntava sulla laurea. Claudio fu iscritto alla facoltà di ingegneria meccanica, al Politecnico di Milano, suo malgrado. Infatti, le sue curiosità e predilezioni andavano al teatro, che aveva praticato, giovanissimo, in compagnie amatoriali e, in seguito, frequentando i corsi d'avanguardia del "CTA" (*Centro Teatro Attivo*). Amava l'opera, la musica classica, il jazz e lo sollecitavano forme espressive, che erano nell'aria. Prendeva corpo quel nuovo "Olimpo popolato da nuovi divi", preconizzato da Edgar Morin nello storico saggio "L'esprit du temps" del 1961.

La televisione stava conquistando terreno negli ambiti più diversi, con programmi per tutte le categorie di spettatori, bambini compresi: "Dante e videogiochi" sintetizza Moneta, con una battuta che rappresenta una regola di vita. Cioè: "Siate poliedrici, osate, rischiate". Lui ci ha provato, cimentandosi in una sorta di puzzle professionale, come attore, regista, presentatore, e soprattutto, per il grande pubblico, doppiatore. Tutto ciò senza smarrirsi. Ne ha fatto, invece, un mestiere in incessante evoluzione. Come ci racconta.

### **Doppiare mestiere invisibile, in un certo senso subalterno rispetto al protagonista di un film: accetta o rifiuta questo ruolo?**

Lo rifiuto, non per una questione di orgoglio personale, ma perché stravolge la realtà. È con la voce che il protagonista di un film o il presentatore di un gioco o il commentatore di una gara comunica con il pubblico in sala o a casa sua. Sono le parole a dare senso e continuità alle immagini, a raccontare una trama o un evento. Parole ovviamente affidate alla voce che, spesso, si esprime in un idioma straniero. Spetta al doppiatore il compito di rendere naturale un



Claudio Moneta

linguaggio, che è una traduzione spesso dall'inglese, cercando di avvicinarsi il più possibile alla vera identità del personaggio.

### **Ora, qual è il filo che li collega?**

Si tratta di stabilire un rapporto di reciprocità fra due attori: quello visibile, in carne e ossa, e quello invisibile che lo fa parlare. In pratica, è il legame fra professionisti dello spettacolo e della cronaca: un attore che fa capo a un altro attore.

### **Quindi Claudio Moneta si considera attore a pieno titolo?**

Proprio così. La mia attività principale, quella di doppiatore che mi ha procurato notorietà e mi ha fatto campare, è la conseguenza diretta delle mie competenze di attore, coltivate e perfezionate nel corso degli anni. Prestare la voce a uno sconosciuto comporta lo studio preliminare della sua fisionomia, dei suoi gesti, del suo sguardo. Ciò che spetta sempre all'attore anche quando legge il copione di una commedia o di un cartone animato o le regole di un telegioco. Del resto, fedele al principio "osare e rischiare", ho continuato a mettermi in gioco su più fronti, alle prese con incarichi e datori di lavoro diversi, in Italia e in Ticino.

### **Quali esperienze ha accumulato: dove si è sentito più a suo agio?**

Appartengo, per mia fortuna, alla categoria innamorati del lavoro. Da qui la capacità di adeguarmi, dimostrando una flessibilità, secondo me virtuosa, che appartiene

a questo mestiere, e non va intesa come improvvisazione. Ho alle spalle un folto curriculum. Potrei citare il doppiaggio di Neil Patrick Harris, protagonista della serie su Italia1 "How I met your mother" o quello della popolare spugnetta *Spongebob*. Per Mediaset, la partecipazione come attore a episodi "Casa Vianello". Per la TSI, dove fui chiamato da Augusto Chollet, ho dato vita, nel 1994, all'ormai storico cane Peo. In pari tempo, ho continuato a occuparmi di teatro partecipando all'allestimento scenico della "Coscienza di Zeno", che Marco Rampoldi ha ricavato dalle pagine di Svevo. Recitate o scritte è sempre questione di parole, ormai mie compagne di vita. Evidentemente, è nel teatro che l'attore si misura direttamente con il pubblico cercando di suscitare emozioni e indurre alla riflessione. L'applauso, più o meno caloroso, lo conferma. In televisione, il rapporto è a distanza, ma allargato. Il conduttore di giochi è una figura popolare. Si pensi a Mike. Ma anche la voce del doppiatore crea familiarità. Si pensi al fenomeno tenente Colombo.

### **Per concludere, la domanda è d'obbligo: come vede il futuro?**

Si delineano indizi inquietanti: una diffusa faciloneria, il fai-da-te nell'ambito professionale, la smania balorda di comparire in TV e sui Social. D'altro canto, però, grazie ai programmi televisivi, e si pensi a Piero Angela, le sollecitazioni ad allargare la conoscenza in ogni ambito. Attraverso immagini e soprattutto parole.