



Editoriale

Lo spettro di un'oncologia di stato

Sull'oncologia, che in Svizzera ha raggiunto un alto livello qualitativo, incombe la minaccia di un pesante intervento statalista. Il timore è più che mai giustificato. Infatti, il Consiglio Federale ha affidato ai responsabili dei dipartimenti cantonali della sanità il mandato di elaborare una pianificazione per razionalizzare e concentrare le prestazioni della Medicina delle Alte Specializzazioni (MAS). Il provvedimento, a prima vista ragionevole, avrebbe conseguenze pericolosamente limitative per l'oncologia. Una commissione di esperti universitari, partendo da un catalogo di 11 patologie tumorali cosiddette rare vuole far sì che il trattamento e tutto il percorso di malattia venga dettato e controllato da 7 centri in Svizzera, i cosiddetti CCC (Comprehensive Cancer Care), per il Ticino lo IOSI, gestendone tutte le cure, dall'atto chirurgico, alla radioterapia, ai trattamenti farmacologici, emarginando de facto gli oncologi sul territorio. In alternativa la Società Svizzera di Oncologia Medica (SSOM), designata dalla FMH per vigilare sulla formazione oncologica e impegnata a vegliare sulla professionalità dei suoi soci, ha creato il Swiss Cancer Network, dove il singolo oncologo rispettando precise regole deve discutere in un gremio interdisciplinare le opzioni terapeutiche più aggiornate, documentando in un registro nazionale ogni trattamento praticato. Questo modello permette di garantire la qualità rispettando la libera scelta del medico, delle cure e dell'ospedale. Questa proposta è stata snobbata dalla commissione di esperti e incombe ora il pericolo che in tempi brevi venga introdotta un'oncologia che toglie agli oncologi il ruolo di medico di riferimento, figura centrale per la cura di queste malattie. Queste tendenze dirigistiche sono da combattere con determinazione.

dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

Fratture di vita. Ritrovarsi dopo

di Carlo Sini, filosofo

**INTRODUZIONE AL 16° SEMINARIO DELLA FONDAZIONE DI RICERCA PSICOONCOLOGICA
E DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO SOTTOCENERI
TENUTO A LUGANO IL 28 FEBBRAIO 2013**

Capita a tutti, credo. Voglio dire, capita qualche volta di immaginare il momento in cui ci verrà annunciata una grave malattia, magari di quelle che si dicono inguaribili; oppure capiterà una improvvisa sventura di vita, un incidente terribile, addirittura invalidante, uno di quelli che cambiano la vita per sempre. Capita poi di immaginare lo stesso a proposito dei nostri cari. Sono attimi di smarrimento e di terrore, accompagnati dalla amara certezza che qualcosa del genere non potrà, prima o poi, non succedere anche a noi; e poi dallo sforzo di distogliere da tali pensieri: prima o poi, appunto, ma adesso per fortuna no. Capita, ma credo anche che raramente capiti di pensare a come possiamo immaginare il dopo: dopo lo schianto. Questo resta nell'oscuro. La sventura occupa la scena della fantasia in tutta la sua negatività, come se essa chiudesse completamente tutte le possibilità del futuro, del suo dopo. Quale dopo? La vita si è schiantata, non sarà più quella di prima, serena e spensierata, e questo è tutto. Non è forse abbastanza?

No, certamente non è affatto abbastanza, ma è ben difficile che ci si pensi. Eppure la vita è piena di risorse, di possibilità e di occasioni, e anche una grave frattura porta con sé una serie di conseguenze, tutte da vivere, tutte imprevedibili, e certamente non tutte negative. È in gioco, in questi casi, la componente positiva del dolore. Diceva il grande poeta Rilke: essere abbandonati dalla persona amata, affrontare una grave delusione d'amore è certamente un'esperienza destabilizzante, che reca con sé depressione, delusione, sfiducia nella vita e in se stessi. Eppure si può osservare che, in questi casi, l'abbandonato o il tradito, colui che deve rielaborare un dolore profondo, se ne esce e quando ne esce si troverà ad aver fatto un acquisto che l'altro, colui che ha abbandonato o tradito, non ha fatto. Da un certo punto di vista, e sebbene nessuno possa augurarsi una vicenda del genere, il primo si ritrova spiritualmente molto più ricco del secondo. La sua vita ne ricava una qualità nuova e un'intensità prima sconosciute, un senso di verità e di serietà altrimenti inattuabili. Il tempo da vivere, per esempio, quello che verrà o che resta, acquista un valore prima sconosciuto. Ritrovarsi dopo con se stessi e con gli altri apre la via all'autenticità dell'umana esistenza.



Ciliegi in fiore 1

Domotica che passione

di Raffaella Agazzi

Raffaella vive da 6 mesi in un appartamento domotico presso la STAC (Società Ticinese Assistenza Ciechi)

Un certo timore, in fondo in fondo, c'era! Anche perché, come capita sovente con le «novità» legate all'informatica, ognuno aveva la sua da dire e io, che non ero comunque un mostro informatico, mi sono fatta piccina, piccina, pronta a tornare sui banchi di scuola.

Niente di tutto questo, disubbidienza domotica a parte!

Comandare con la voce l'apertura della porta, l'accensione delle luci, le tapparelle... poteva essere anche divertente ma, l'aggeggio, il telecomandino che avrebbe dovuto ubbidire alla mia voce, troppo spesso non mi capiva e, colmo dei colmi, se il comando veniva dato da una voce maschile, ecco che veniva ubbidita. Ma come?! Non poteva essere tanto intelligente quell'aggeggio e, soprattutto, trovavo offensiva la preferenza data al «maschile»!

Naturalmente, ogni tanto mi innervosivo e... gliene dicevo quattro, senza sapere che, per il mio bene (!), i comandi giusti o sbagliati che fossero, erano trascritti sul computer dell'équipe che lavorava al progetto, alla SUPSI. E quindi, quando mi sono sentita gentilmente riprendere perché dicevo parolacce, non capivo che era per il mio bene (!) che venivano lette dagli addetti. Un poco di verità però c'era nelle loro parole: ieri ho provato a dire «Apri torta» e la «porta» ha ubbidito. E che dire quando ho saputo che ero controllata per l'accensione del forno e delle piastre? Sorpresa, all'inizio, ma gli esperti stavano testando quanto utilizzassi questi stru-

menti per decidere dopo quanto tempo inserire lo spegnimento della piastra o del forno. Ma lo stupore indescrivibile lo provai quando, tra una chiacchiera e l'altra, mi fu detto che mi ero alzata due volte, durante la notte passata! Stavamo camminando, l'ingegner Dozio e io, e mi bloccai... Non sapevo che era stato collocato, in un certo punto dell'appartamento, un segnalatore di movimento per cui, se per un certo lasso di tempo non mi muovevi, potrei essere finita in un'altra dimensione, quindi scatterebbe l'allarme!

E via di questo passo...

Meno male che gli ideatori di queste simpatiche diavolerie sono sempre pronti e disponibili: come avrei fatto la domenica in cui la porta d'accesso non si chiudeva più, una volta aperta?! E quando credevo che nel forno cuocessero delle gustose lasagne e, ritenuto che il tempo necessario fosse passato, scoprii che il forno non era acceso, e non per mia dimenticanza?!

Sono in attesa del contenitore delle pastiglie giornaliera, che non si apre se non è l'ora giusta mentre suona, se dimentico, la presa del medicamento.

Nel corso del 2013 ne vedrò ancora delle belle, dato che mi sono detta disponibile a fare da «cavia».

Ironia a parte: questo appartamento è un piccolo gioiello, mi fa sentire protetta e serena, certa che, pur mantenendo la mia autonomia, al bisogno sono aiutata. La domotica, di per sé, mi dà maggiore sicurezza e, sovente, mi fa sorridere.

Passi a primavera

Elena Ghielmini
23 gennaio '13

*Scrivo
per qualcuno come me
accovacciato
negli inciampi
al tepore del filo
d'aria tiepida
in attesa che lui
si spogli
del rigido inverno,
il sole,
fino all'incontro
di alberi e foglie
che appena osano
scrutare l'universo
inventandosi timidi,
il sorriso incerto
la probabile aurora
del giorno appresso.*

Margaret Perucconi

**L'Associazione
Triangolo Sottoceneri
e la Clinica
Sant'Anna di Sorengo**

Hanno il piacere di annunciare
la vernice della mostra
presso il reparto
di **Oncologia della Clinica**

**giovedì 16 maggio 2013
alle ore 18.30**

La mostra sarà visibile
tutti i giorni,
dalle 15.00 alle 19.00

Galline Crocettano



Livia, Gea, Ivana, Roby, Claudia, Nicole, Carmen, Rossella, Elena, Patrizia, Maggy, Adriana e Cristina sono un gruppo di amiche con la passione per il punto croce che da più di 10 anni si ritrova ogni 15 giorni a casa di Carmen a ricamare e chiacchierare. L'ultima loro sfida è stata quella di ricamare e vendere 200 (proprio duecento!) strofinacci da cucina in lino a scopo benefico a favore della nostra associazione. Carmen e Nicole hanno documentato tutta la storia di questa splendida, laboriosa, ambizio-

sa avventura di ricamo portata avanti a suon di milioni e milioni di crocette sul blog www.legallinecrocettano.blogspot.ch.

Prima di Natale i 200 strofinacci sono stati esposti nell'atrio di un'antica casa nel nucleo di Breganzona e grazie alla notevole affluenza di pubblico sono stati venduti in men che non si dica. Il ricavato con quella della riffa ha permesso di consegnare alla

nostra associazione la notevole somma di franchi 6'000 consegnati al Dr. Varini il 18 dicembre scorso che ha pure estratto il biglietto 77 Rosa toccato alla signora Franca Tonella di Bellinzona che ha vinto un asciugamano ricamato in 26 ore.



Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Di pancia, di cuore, da ridere... n°2 Lina alla riscossa

Di Chiara Pelossi Angelucci,
Ed. Autori inediti, Napoli 2012



Il sottotitolo, Lina alla riscossa, mi ha un po' inquietata: conoscevo già, dal primo romanzo, questa giovane donna che, pur racchiudendo un piccolo pezzetto di tutte noi, era decisamente sopra le righe. Cosa mi potevo aspettare da una Lina «alla riscossa»?

In verità, ho ritrovato un personaggio non così diverso dal primo, pur se un tantino più esagerato in certe reazioni. Ma è tanto simpatica, tanto dolce, tanto intelligente che non si può non volerle bene. Credo che i lettori (in particolare le lettrici) si ritrovino nella protagonista e prendano spunto da ciò che lei fa per... riflettere su se stessi.

Naturalmente, i suoi genitori sono degni di tanta figlia, come pure i diversi personaggi che ricompaiono nel corso delle giornate che compongono il libro.

Due settimane in cui succede di tutto e in cui incontriamo anche nuove entrate, come Margot, vicina di casa di sua madre, che porta un che di magico e surreale; inutile precisare che «una che abbraccia gli alberi» attrae la nostra protagonista, l'affascina.

Si ride e si sorride: l'umorismo permea le pagine, ma un sano umorismo che rende il ro-

manzo una lettura adatta a tutti perché tutti ci trovano quello che cercano, risposte a tante domande esistenziali. Tutt'altro che banale, questo romanzo induce a riflettere su temi importanti e profondi, se li si vuole trovare: l'attaccamento alla famiglia, l'amore per Andrea, la solidarietà tra le amiche... E tutto questo ci viene proposto attraverso descrizioni precise e dettagliate, sia per i personaggi che per l'ambiente.

La scioltezza nella lettura è dovuta a uno stile che rispecchia la quotidianità, pur se molto curato e mai azzardato. Per non dire che Chiara-Lina non risparmia riferimenti colti e di riflessione. Come il primo, anche questo romanzo non finisce: sul più bello, una sbadattaggine di Lina fa sì che la storia rimanga sospesa. Dunque aspettiamo la terza parte e, posso già anticiparlo, sarà l'ultima intorno al personaggio «Lina».

Le news

di Antonello Calderoni

Lipidi nel sangue: misurarli a digiuno?

«Arc Intern Med», novembre 2012

Secondo alcuni studi clinici, si ottiene un profilo lipidico del sangue più esauriente, per quel che concerne le informazioni relative al rischio cardiovascolare, se i prelievi non sono effettuati a digiuno. È quanto emerge da una valutazione degli esami di laboratorio, condotta in Canada, su ben 209'180 persone, età media 52,8 anni, controllando, durante 6 mesi, i loro valori relativi a colesterolo, HDL (colesterolo «buono»), LDL (colesterolo «cattivo») e trigliceridi. Si trattava di verificare in quale misura il digiuno, più o meno prolungato, poteva influire sui risultati. In pratica, le variazioni, determinate dalla durata del digiuno, sono state dell'ordine del 2% per l'HDL, del 10% per LDL e di circa il 20% per i trigliceridi. Secondo gli autori dello studio, sono differenze minime, da considerare ininfluenti. Si è quindi giunti alla conclusione che, per misurare i grassi nel sangue, non è necessario essere a digiuno. Ci sono, tuttavia, eccezioni. Il digiuno sarebbe raccomandabile per i diabetici, quando si sospetta una sindrome metabolica come pure quando si vuole avere una valutazione molto precisa delle variazioni lipidiche durante un trattamento medicamentoso.

Prevenire una sincope incrociando le gambe

«British Medical Journal», novembre 2012

È un inconveniente diffuso fra le persone che soffrono di ipotensione ortostatica: quando si alzano o si mettono in posizione eretta tendono a svenire. Ora, come riferisce l'autorevole rivista medica inglese, secondo nove studi clinici condotti in quest'ambito, basta un gesto molto semplice per evitare il rischio di una sincope: incrociare le gambe. Da qui la raccomandazione rivolta soprattutto alle persone anziane: quando alzandosi dal letto hanno la sensazione di svenire, rimangano sedute incrociando le gambe.

Gli integratori multivitaminici proteggono dal cancro?

«Journal Watch General Medicine», ottobre 2012

È un interrogativo discusso da sempre. Se una dieta, ricca di frutta e verdura, ha a lungo termine influssi benefici sulla salute, compreso un minor rischio di ammalarsi di cancro, per contro il consumo di integratori vitaminici e minerali non ha ancora dimostrato una chiara efficacia. Ma, adesso, un'ampia ricerca americana sembra confermare gli effetti protettivi delle vitamine. Per 11 anni sono state controllate oltre 14 mila persone in buona salute, di cui il 70 % assumeva regolarmente un preparato multivitaminico, sotto forma di pastiglie, liberamente acquistato nei negozi. Al termine del test è stato possibile riscontrare una minore incidenza di casi di cancro, pari al 17,6, fra i consumatori di vitamine, rispetto al 18,8, registrato nel gruppo dei non consumatori. Questo risultato contribuirà, presumibilmente, a ridare impulso all'uso degli integratori. Ma, v'è da sperare, non a danno del consumo di frutta e verdura, che rimane la migliore fonte di vitamine naturali.

Il racconto

L'omino delle nuvole

di Luciano Marconi,
dal volume «Lo gnomo da berretto di sole», ed. Ulivo 2004

Luciano Marconi, nato a Trento, si è dedicato per un ventennio all'insegnamento delle materie letterarie nei ginnasi, ha poi lavorato come giornalista alla Radio, occupandosi di documentari e di programmi culturali. Molte sono le sue raccolte di poesie in italiano e in dialetto trentino, come pure di racconti e romanzi.

Una volta le nuvole non c'erano. Tutto il santo giorno un azzurro che pareva un cielo di metallo, con un sole che arroventava uomini, cose, bestie. E più di un cervello d'estate si metteva a cantare per conto suo. Ma finalmente le nuvole vennero, e capitò così.

Fu l'idea di un tale, un uomo né bello né brutto, che ragionava su tutto. Ogni cosa, per lui, era bella, ma non abbastanza bella, si poteva senz'altro renderla più bella, con un po' di fantasia. Così era stato lui a suggerire al Creatore l'ombra, che dà sempre un tocco magico ad ogni creatura vivente e non vivente. Era stato lui a introdurre il sonno che rende meno faticoso trascorrere l'interminabile notte. Era stato lui ad avere l'idea (giudicata da molti peregrina) di far morire i viventi (uomini, animali, piante) così nessuno di sicuro si sarebbe stufato della vita... Un omino dalle idee brillanti, non c'è che dire... E un giorno, le nuvole.

Era d'estate, e la gente se ne stava tappata nel fondo della cantina, per non morire di caldo: per fortuna che laggiù c'era quel vinello fresco di grotta, che sapeva togliere con la sete anche l'affanno del caldo e gettava sugli occhi degli uomini il mantello consolatore del sonno. Ma lui, l'omino dalle idee brillanti, l'omino né bello né brutto, che ragionava su tutto, niente cantina, niente vino, e soprattutto niente sonno. A che serve avere un cervello, che è meglio di una macchinetta, se non lo si fa lavorare?

E lavora che ti lavora il cervello era tutto sudato e con lui l'omino dalle idee brillanti, ma niente. Quel giorno le idee brillanti non venivano. Per stimolare l'inventiva l'omino decise allora di lasciare la sua camera frigorifera, dove poteva impunemente stare anche nei giorni più torridi, e uscire sotto la cappa di piombo di un cielo ancora senza nuvole. La distrazione poteva essergli fatale, e fargli cantare nel migliore dei casi il cervello, o magari farglielo saltare come un petardo di carnevale. Ma c'erano le ombre, la sua prima grande invenzione, che lo aveva reso celebre molti anni prima. Di ombra in ombra, saltando come un saltamartino prima sotto la folta chioma di un albero, poi sotto la allungata figura di una casa, poi sotto la grande ombra di una montagna contro sole, non arrivava mai a tiro dei dardi del sole che trafiggevano come spilli e perfino l'aria si lamentava, un'aria che scottava come il fondo di una padella sul fuoco.

«La padella sul fuoco, la padella sul fuoco» bisbigliava l'omino dalle idee brillanti, e chiudendo gli occhi vedeva il gran calderone nel quale la mamma dell'omino cucinava i panni della famiglia che diventavano candidi come la neve.

Ma c'era un altro bianco nel buio della cucina, quando la mamma faceva il bucato, c'era un bianco strano che veniva dall'acqua bollente, e poi saliva saliva fino ad oscurare il soffitto, e perfino la lampada posta nel mezzo, che sembrava la luna di notte, invece che il sole di giorno. Una cosa bianca che veniva dall'acqua, bianca come la neve, una neve che vola, ma si una nuvola... Nuvola nuvola nuvola, ripeteva estasiato l'omino dalle idee brillanti, ed era si-

curo di aver trovato una idea questa volta che avrebbe fatto impallidire l'idea dell'ombra, l'idea del sonno ed anche l'idea della morte.

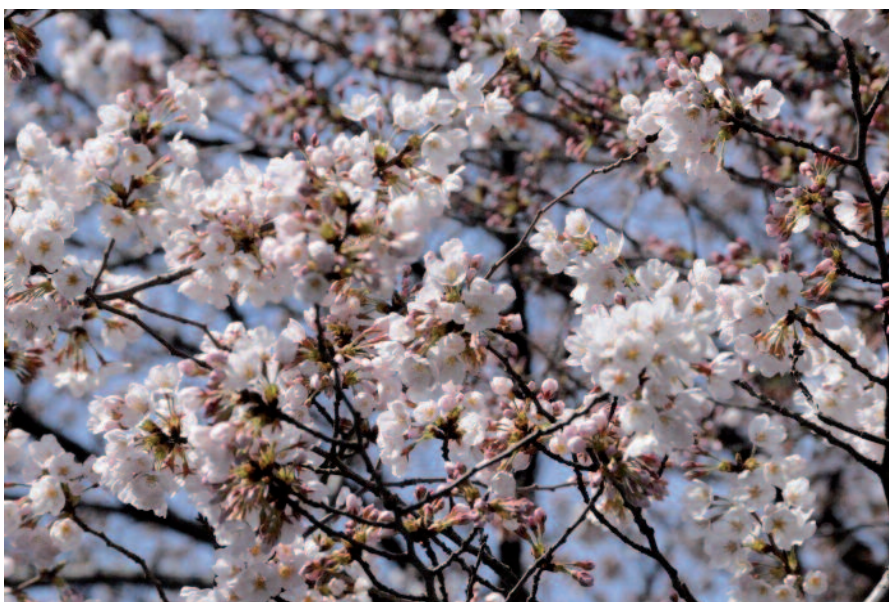
«Nuvola – gridava l'omino» la neve che vola, la neve che vola... Ma in quella, rapito dalla sua idea forse più geniale, si dimenticò del sole e del resto, e così capitò proprio nel bel mezzo di un prato colpito in pieno dalla forza del sole estivo. E vi rimase secco, come una foglia accartocciata...

«Nuvola» sospirò nell'ultimo lamento, e da quelle ultime parole si sprigionò pian piano una cosina tenue e bianca che prese a poco a poco la forma di un pallone, sempre più grande sempre più grande su su verso il cielo ad oscurare, per la prima volta nella storia del creato, quel sole terribile che uccideva gli uomini come fossero mosche.

«Nuvola, nuvola, nuvola» gridarono gli altri uomini che erano nel frattempo sopraggiunti, affacciandosi alle porte e alle finestre.

E ad ogni parola usciva dalle bocche una piccola spruzzatina di neve che prendeva subito il volo verso l'alto e, gonfiandosi a poco a poco come un pallone, oscurava il sole e permetteva a tutti di camminare nel mondo anche se era estate.

Così nacquero le nuvole, e se guardate bene, con un po' di pazienza, riuscirete a distinguere fra le mille forme delle nuvole, anche la figura strana, un po' pallida, dell'omino dalle idee brillanti che inventò le nuvole...



Ciliegia in fiore 2