



La ricerca che avanza Un vaccino contro il cancro

Amica chemioterapia....

Sono tornati i Colloqui sul cancro

Cambio al vertice dell'ATAA



S. 8



S. 23



S. 26

- 3 La verità dietro ai numeri
- 6 "Appuntamento coll'amica"
- 8 La vaccinazione mRNA contro il cancro sarà presto realtà
- 11 Il nuovo tomografo 3 Tesla
- 12 La saggezza del cuore
- 13 Colpo d'occhio
- 14 La persona malata sempre al centro
- 16 Il commento
- 17 La conoscenza salva la vita
- 19 Frequenza e tipologie di cancro in Alto Adige
- 20 Come back: i colloqui sul cancro si riprendono la scena
- 23 "A Matter of Nipples"
- 25 Io mi controllo - e tu?
- 26 Non sarà facile dire addio
- 28 Trovare un percorso condiviso
- 29 Trucco semi-permanente durante la chemioterapia
- 31 Corpo e parole in movimento
- 33 Il premio Pezcoller 2024
- 34 Cosa succede nei circondari
- 48 Buono e sano con il dr. Michael Kob

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

dieci anni che sono volati. Dieci anni in cui sono accadute tante cose. Per dieci anni sono stata la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Alla prossima assemblea provinciale, il 13 aprile, lascerò infatti il mio incarico e mi subentrerà Maria Claudia Bertagnolli. Guardando indietro devo dire che è stato un periodo meraviglioso, ricco di incontri e di nuove esperienze. Una grande sfida per me, una sfida che sono stata felice di accettare. Anni intensi, a volte anche faticosi. Per questo, vorrei ringraziare tutti coloro che mi hanno consigliato e sostenuto in questi dieci anni: la mia famiglia, la mia cerchia di amici, la grande famiglia dell'Assistenza Tumori e il nostro coordinatore, il dottor Markus Unterkircher. Un grazie di cuore a tutti loro!

Febbraio è sempre un mese importante per l'Assistenza Tumori. La conferenza stampa in occasione della Giornata Mondiale contro il Cancro per noi è ormai da tempo un appuntamento irrinunciabile. E la stessa cosa si può dire per i Colloqui sul Cancro di Brunico. I dati dimostrano quanto sia importante continuare a parlare della malattia e a sensibilizzare le persone. Il 40% dei casi di tumore potrebbe essere evitato se ci attenissimo a uno stile di vita equilibrato. Purtroppo, poi, sono ancora troppo poche le persone che approfittano dei ricorrenti programmi di screening o della possibilità di vaccinarsi contro il papilloma virus. Proprio per cercare di alzare la soglia di attenzione del pubblico, l'Assistenza Tumori ha lanciato un'apposita campagna radiofonica a livello provinciale in due lingue,

tedesco e italiano. "La goccia scava la pietra"!

Informarsi è importante. Ma ancora più importante è ottenere informazioni nel posto giusto e nel modo giusto. Le informazioni veicolate dall'Assistenza Tumori si basano sulle ultime scoperte scientifiche e sulle esperienze di chi si occupa dei pazienti giorno dopo giorno. Fidatevi di noi!

In chiusura vorrei cogliere l'occasione per ringraziare tutti voi per la fiducia che mi avete accordato in questi dieci anni. Essere la presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige per me è stato un orgoglio, e dunque vorrei salutare tutti voi con affetto e riconoscenza.

La vostra Ida Schacher



Ida Schacher
Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



LA CHANCE: Periodico gratuito per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Marconi 1b, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

Iscritta nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) numero di Repertorio 103668 - 27.02.2023. Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Fleins Schmalzerhof

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: agosto 2024



La verità dietro ai numeri

Intervista con il primario del reparto di Oncologia dell'Ospedale di Bolzano, il dr. Luca Tondulli



Foto: pixabay

“Tumori, negli ultimi 30 anni le diagnosi negli under 50 sono aumentate dell’80%.” Così un titolo de La Repubblica del 6 settembre 2023 che poi prosegue: “Le diagnosi sono passate da poco più di 1,8 milioni nel 1990 a oltre 3,2 milioni nel 2019. ... Entro il 2030 i casi di tumore a esordio precoce aumenteranno di un ulteriore 31% ...” Nel 2020, in Italia, le nuove diagnosi facendo riferimento a tutte le fasce d’età, sono state 376.000, mentre nel 2023 si stima che fossero 395.000. Cercando in rete si possono trovare le spiegazioni più disparate per questo aumento, più o meno scientifiche. La Chance si è rivolta al primario del più grande reparto di Oncologia altoatesino, quello dell’ospedale di Bolzano, il dr. Luca Tondulli, per cercare di capire meglio cosa significhino questi numeri e come vadano interpretati.

Dr. Tondulli, i casi di tumore tra chi ha meno di 50 anni e non solo, sono in progressivo aumento. Di recente preoccupano voci che parlano di un’ulteriore accelerazione negli ultimi tre anni e di un aumento notevole di malattie tumorali nei soggetti al di sotto dei 50 se non 40 anni, mentre il cancro, generalmente, è considerata una malattia che colpisce soprattutto dopo i 60.

Dottor Luca Tondulli: L’incidenza dei tumori è in progressivo aumento. Senza

dubbio. Anche sotto i 50 anni. Possiamo confermare questi numeri anche nel nostro lavoro quotidiano. E le ragioni sono diverse.

C’è chi addossa la colpa al Covid, o meglio, al vaccino anti Covid.

Dottor Luca Tondulli: E chi lo pensa sbaglia! Questo aumento non è assolutamente riconducibile al Covid. In primis perché la malattia tumorale è riconducibile a delle mutazioni genetiche, “all’im-

pazzimento” di certe cellule, per dirla in modo semplice. Sarebbe quindi impossibile vederne le conseguenze già adesso, dopo così poco tempo. Le ragioni vanno cercate invece soprattutto nello stile di vita. Non dimentichiamo che il 40% dei casi di malattie tumorali potrebbe essere evitato. Questo numero è un’enormità! Molte neoplasie infatti sono riconducibili all’abuso di alcool, al fumo, all’obesità e alla sedentarietà. Basterebbe poco! Basterebbe modificare un po’ i nostri comportamenti.

>



La sala della chemioterapia dell'ospedale di Bolzano

Poi ci sono anche delle componenti ambientali, nonché l'utilizzo dei lettini solari da parte dei giovani, l'esposizione al sole senza protezione...

Ma ci sono anche altre ragioni?

Dottor Luca Tondulli: Certo. Una è positiva, l'altra purtroppo no. Bisogna innanzitutto tener conto che la diagnostica è molto migliorata negli ultimi 30 anni e che tutta l'oncologia ha avuto poi uno sviluppo incredibile proprio negli ultimi 10 – 15 anni. Dicevo la diagnostica, questo significa che oggi possiamo trovare dei tumori in uno stadio molto precoce, molto prima che diventino sintomatici. La conseguenza è che il numero dei pazienti aumenta. Va ricordato però che diagnosi precoce significa anche maggiori possibilità di curare efficacemente la malattia. Non dimentichiamo, infatti, che oggi in molti casi si può guarire o che la malattia, comunque, si cronicizza. Questo significa che si può vivere con una discreta qualità di vita e a lungo anche con un tumore non risolto.

La ragione negativa invece?

Dottor Luca Tondulli: L'adesione ai programmi di screening è molto inferiore alle aspettative! La percentuale di persone che si sottopongono al programma offerto dal sistema pubblico sanitario è ancora troppo bassa! Per non parlare della partecipazione alla campagna vaccinale HPV. L'Alto Adige a livello nazionale è tra gli ultimi per numero di partecipanti.

Prima di riprendere il tema delle vaccinazioni, torniamo agli screening. Di recente sono stati modificati i parametri d'accesso.

Dottor Luca Tondulli: Giusto. Le donne, per cui erano previste delle mammografie a distanza di due anni tra i 50 e i 65 anni, adesso possono aderire al programma già a partire dai 40. Sta a loro però attivarsi e fissare un appuntamento. Non vengono invitate, come accade invece per le donne tra i 50 e 65 anni e, inoltre, devono pagare il ticket. È stato spostato anche il limite

massimo d'età. Il programma di screening mammografico oggi è stato esteso fino a 69 anni.

Questo però non significa che una donna che voglia fare una mammografia dopo i 69 anni non possa farla...

Dottor Luca Tondulli: Certo, sempre su prescrizione del medico curante e pagando il ticket. Bisogna aggiungere che la valutazione se proseguire o meno con lo screening dipende anche dalla familiarità o dalla presenza di mutazioni come BRCA1 e BRCA2.

Esiste anche una sorta di auto-screening...

Dottor Luca Tondulli: Noi invitiamo tutti a imparare a conoscere bene il proprio corpo. Le donne ad auto-palparsi regolarmente il seno, perché anche tra una mammografia e l'altra possono insorgere dei tumori; gli uomini invece ad auto-palparsi i testicoli. Questo vale anche per i giovani, vi-

sto che il tumore al testicolo colpisce spesso in giovane età. La cosa positiva è che se trovato in fase precoce, si cura benissimo! Comunque, meglio conosco il mio fisico, più riesco facilmente a notare dei cambiamenti. E, in questo caso, parlarne sempre e per tempo con il proprio medico di base!

Lei diceva che anche nel vostro lavoro quotidiano in reparto si nota uno spostamento dei limiti d'età. Quali sono i tumori che colpiscono di più in giovane età?

Dottor Luca Tondulli: Per quanto riguarda le donne, c'è soprattutto il tumore al seno. Poi c'è al colon-retto, i tumori endometriali, allo stomaco, ai polmoni e molto anche i melanomi, questi ultimi per la troppa leggerezza nell'esporsi ai raggi solari! Senza dimenticare, come abbiamo già detto, il tumore dei testicoli. Nei pazienti giovani vediamo tumori più aggressivi, a rapido sviluppo. Bisogna anche dire che il paziente giovane è ancora meno propenso agli screening, a percepire cambiamenti e a farsi visitare, per cui arriva spesso da noi quando la malattia è già in una fase avanzata.

Immagino che anche per voi medici l'impatto psicologico davanti a pazienti nel fiore degli anni, non sia facile

Dottor Luca Tondulli: Ogni paziente ci coinvolge e per ogni paziente cerchiamo di non essere bravi solo come medici. Dare speranza e sostegno per cercare di alleviare

la sofferenza psicologica è parte integrante del nostro lavoro. A questo proposito, va ricordato comunque che mettiamo sempre a disposizione anche l'aiuto oncopsicologico. Certo, di fronte ad un paziente che potrebbe essere nostra moglie/ marito, figlia/o, sorella o fratello è forse ancora più difficile mantenere la "giusta distanza" per poter fare bene il nostro lavoro. Parlo soprattutto di pazienti giovani, per i quali la malattia incide sul percorso di studio, di lavoro, sulla possibilità concreta di mettere su famiglia. Sono percorsi di malattia che hanno un impatto forte sulla vita delle persone ed è soprattutto in questi casi che è richiesto un grande lavoro di conforto.

Per i pazienti che lo desiderano, esiste quindi un accompagnamento psicologico. E per voi? Cioè per il personale medico ed infermieristico?

Dottor Luca Tondulli: No, per noi, cioè qui a Bolzano, non è previsto. Ho lavorato in altre realtà dove venivano offerti incontri frequenti con psicologi. Da noi è una cosa che sicuramente in futuro andrà presa seriamente in considerazione. A volte riusciamo a gestire tutto al meglio, ma altre volte uno accumula, accumula, e alla fine non ce la fa più.

Vorrei tornare ancora sulla questione vaccini. In un certo senso si può dire che, in questo frangente, il Covid ci ha lasciato un'eredità positiva?

Dottor Luca Tondulli: Senza alcun dubbio. Grazie al Covid la ricerca ha beneficiato di una forte accelerazione. Abbiamo avuto in un anno risultati che, nella routine, magari sarebbero arrivati fra una decina d'anni. Proprio perché le ricerche sono state raggruppate. I vaccini del tipo RNA, come il vaccino anti Covid, sono molto promettenti. Non nel senso di vaccino che impedisce lo sviluppo della malattia, ma come trattamento, come facilità di riconoscimento dei tumori. Tutto è ancora in fase sperimentale ma se gli studi procederanno bene contiamo di averne in dotazione già tra pochi anni. Ripeto non in termini di prevenzione, ma come trattamento medico che ottimizza e amplifica il funzionamento delle moderne terapie antitumorali. E vorrei anch'io tornare su un tema: mi rendo conto che è molto più facile farsi coinvolgere da notizie, diciamo "pittoresche", e che invece le notizie scientifiche importanti possano avere meno appeal perché più complesse e che, dunque, finiscano col passare inosservate. Piuttosto però che puntare il dito contro cause che non esistono, tipo le malattie tumorali nei giovani provocate dai vaccini, sarebbe meglio e anche molto più facile ed efficace fare attenzione al proprio stile di vita. E dunque: niente fumo, una sana e varia alimentazione, povera di zuccheri industriali, movimento a sufficienza, poco alcool e proteggersi dai raggi solari! Basta davvero poco! ●



Dottor Luca Tondulli

Dal 1° dicembre 2022 primario del Reparto di Oncologia dell'Ospedale di Bolzano, dopo aver lavorato 12 anni alla Clinica Universitaria di Verona come referente per i tumori testa-collo, il melanoma e le neoplasie della cute. Prima ancora un'esperienza professionale al San Raffaele di Milano, fresco di specializzazione all'Humanitas, sempre a Milano.

Appuntamento con l'amica

Barbara, 40 anni e piena di entusiasmo, malgrado e grazie alla malattia



Nel settembre scorso, a 39 anni, era andata da sola all'appuntamento in Oncologia, convintissima che il piccolo nodulo che aveva sentito non fosse nulla di serio. Invece no. Un tumore al seno, terzo stadio. Test genetico negativo. In tutto 16 cicli di chemioterapia da fare, a inizio febbraio ancora sette in calendario, di cui gli ultimi quattro particolarmente pesanti. A questi seguirà una quadrantectomia e poi ancora la radioterapia. Tutt'altro che una passeggiata. Ma Barbara sorride, convinta di vincere la malattia. Senza alcun dubbio. Al cento per cento, dice. Grazie all'amica.

Amica, questo è il nome che ha dato alla chemioterapia. Ogni giovedì sera è stanca, fatica a salire le scale, ma si sente anche contenta. La sensazione è quella di essere sempre più vicina alla guarigione, passo dopo passo. Certo il primo momento, quando le hanno comunicato la diagnosi, è stato brutto. "Era anche una giornata brutta - ricorda - grigia. E io, uscendo dall'ospedale, ho pensato: ho 39 anni e devo morire." Ma la disperazione ha presto lasciato il posto alla determinazione. "Devo utilizzare la testa", si è detta. Ed è questo che ha fatto e che continua a fare.

Barbara è nata in Slovacchia, da 15 anni vive a Bolzano, lavora come cameriera in un ristorante in centro a Bolzano e lì si sente tra amici, anzi accolta come in una famiglia. Dopo aver terminato l'Accademia Alberghiera in Slovacchia è par-

tita a lavorare all'estero. In Svizzera, Italia, Norvegia e Germania. Ad un certo punto ha pensato: "O torno in Slovacchia o mi stabilisco in Italia". Qui adesso si sente a casa. Vive con il suo compagno, Stefano, e proprio nel periodo in cui nella sua vita è entrata la malattia stavano pensando di mettere su famiglia. Così ha chiesto un appuntamento a Brunico, al Centro per la fertilità. L'idea era quella di preparare tutto per il dopo chemioterapia. Il destino ha deciso diversamente. "Non ha venti giorni da perdere", le ha spiegato la dottoressa al Centro. Venti giorni, il tempo necessario per fare la cura ormonale necessaria per l'estrazione degli ovuli. Un sogno infranto, un capitolo chiuso.

"Ci occuperemo di noi due". Stefano, il suo compagno, l'ha consolata. Dall'inizio della terapia, come coppia, sono ancora

più uniti di prima. "Ci sono tanti modi di vivere felici insieme," dice Barbara e la convinzione con cui lo dice non suona fasulla. Barbara non è il tipo di persona che si perde pensando all'ingiustizia di un destino avverso. È abituata a reagire, ad agire. A tentare di cogliere sempre il lato positivo delle cose.

Il primo mese dopo la diagnosi è stato il momento peggiore. È entrata nel tritacarne di tutti i vari esami da eseguire prima di arrivare a sapere il vero stato delle cose. Quello sì è stato un periodo segnato da dubbi, paure, incertezza sul futuro. Barbara sopporta bene la chemioterapia, a parte la stanchezza del giovedì. Niente nausea. Certo, la prima volta aveva paura. E poi è rimasta sorpresa dall'atmosfera rassicurante del reparto di Oncologia a Bolzano. "Pensavo di stare molto peggio!" Una cosa è stata

particolarmente difficile: perdere la sua bellissima, lunga chioma bionda. Quando ha iniziato a perdere capelli, ciuffo dopo ciuffo, si è affidata ad una parrucchiera che le ha tagliato in diverse tappe i suoi lunghi capelli. “È stata bravissima, alla fine sono uscita con un sorriso dal salone con indosso la mia nuova parrucca.”

Senza essere vanitosa, Barbara tiene al suo aspetto. Lasciarsi andare non è nelle sue corde. Ha sempre fatto un po' di sport per tenersi in forma e lo fa anche adesso da casa con l'aiuto di video dedicati. Un po' di yoga, un po' di ginnastica. La malattia le ha fatto apprezzare la meditazione e l'ha portata a rimodulare le sue abitudini alimentari. “Prima non mi prendevo mai tempo per mangiare, ero sempre di fretta. Ho trattato il mio corpo un po' come se fosse un bidone”, dice ridendo. “Senza una particolare attenzione alla qualità del cibo. Non badavo molto agli ingredienti o alla loro provenienza.” Oggi non solo mangia piano, ma mangio sano, fa la spesa con attenzione e piacere, comprando prodotti bio e regionali. Si prende tempo per cucinare.

A Barbara piace moltissimo leggere e ama fare passeggiate a Bolzano e in montagna. Due attività che l'aiutano anche nel quotidiano della malattia, nella pausa forzata dalla sua vita attiva, un quotidiano difficile da gestire per una donna di appena 40 anni e che dovrebbe essere nel pieno delle forze. Il mare è un'altra grande passione. Quando tutto sarà finito, vorrebbe andare una settimana al mare. E poi tornare subito al lavoro. Il suo lavoro le manca tanto, l'incontro quotidiano con i clienti e con i suoi colleghi-amici.

All'Assistenza Tumori ha trovato un porto sicuro, un valido sostegno. La prima visita all'ufficio del circondario è sfociata in un caldo abbraccio, bagnato dalle lacrime. Ad aprirle la porta la presidente Maria Claudia Bertagnoli, da anni sua cliente al ristorante, e la sorpresa di trovarsi l'una davanti all'altra in questa situazione è stata commovente per entrambe.

E ora come vede il suo futuro? Il viso di Barbara s'illumina: “Prendo la malattia come una chance, uno stimolo a cambiare

vita, per amarmi di più o forse, meglio, per iniziare ad amarmi così come sono.” La malattia le ha fatto riconoscere il valore delle relazioni, il forte legame con il compagno, il rapporto familiare con i colleghi, l'amore per la vita. Tutte cose preziose che c'erano anche prima ma che si nascondevano dietro la routine del quotidiano. Barbara sorride: “L'amica mi aiuterà a superare la malattia, ne sono sicura al cento per cento!”

PS: Un mese dopo l'intervista sono con mia figlia a pranzo al ristorante dove lavora Barbara. E con mia grande sorpresa è proprio lei a servirci. La gioia di incontrarsi, un abbraccio e immancabilmente la domanda: ma cosa ci fai qui? Barbara sorride. Il suo chef le ha chiesto se ogni tanto non vuole lavorare due ore il sabato per non stare da sola a casa, per non sentirsi tagliata fuori dalla vita. Una proposta che ha accettato con grandissimo piacere come testimonianza anche il suo caloroso sorriso ogni volta che si rivolge ai clienti. (nd) ●

IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale 94004360213 dell'Assistenza Tumori Alto Adige - Come fare?

Nella dichiarazione dei redditi di quest'anno è possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef all'Assistenza Tumori Alto Adige. Al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi, sul modello UNICO, 730 e CU, basta apporre la propria firma.

Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

Codice Fiscale dell'Assistenza

Tumori Alto Adige: 9400 4360 213

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e dell'8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle possono essere riempite con la firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in una

busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione “Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF”, scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

Questa è una possibile scelta aggiuntiva che non esclude l'8 per mille allo Stato e alle confessioni religiose e non comporta esborsi aggiuntivi.

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille

all'Assistenza Tumori Alto Adige

Codice Fiscale: 94004360213

Vi ringraziamo!

Tagliare qui

La vaccinazione a base di mRNA contro il cancro sarà presto una realtà

Intervista con il medico e ricercatore Niels Halama, dell'Istituto tedesco per la ricerca sul cancro



Foto: unsplash - Diana Polakina

Negli ultimi anni i vaccini sono stati al centro dell'attenzione soprattutto a causa della pandemia di Coronavirus. Di fatto, la possibilità di rispondere a malattie specifiche con nuovi vaccini ad hoc. E se questo fosse possibile anche contro il cancro? In realtà, sono già disponibili due vaccini contro i tumori causati da virus, ma si tratta di vaccini tradizionali: il vaccino HPV contro i tumori causati dal papilloma virus, in primis il cancro al collo dell'utero, e il vaccino contro l'epatite B, una malattia che può portare al cancro al fegato. Le vaccinazioni con RNA messaggero aprono invece nuove strade.

Uno dei vaccini più efficaci contro il Coronavirus si basa su ricerche iniziate molto prima della pandemia e intensificate durante l'emergenza. Si tratta di vaccini a base di RNA messaggero che agiscono su caratteristiche molto specifiche del materiale genetico di una cellula, in mo-

do da "spiegare" all'organismo, al sistema immunitario, cosa deve fare.

I risultati della ricerca sul vaccino contro il Coronavirus hanno avuto ricadute positive anche nella lotta contro i tumori, facendola progredire di anni. Oggi sono di-

sponibili risultati che solo due anni fa erano ancora considerati poco più che speranze di un lontano futuro. E almeno un vaccino contro un cancro molto specifico sta per essere autorizzato dalle autorità di controllo del farmaco.

Facendo una ricerca online sul tema della vaccinazione contro il cancro, mi sono imbattuta in un'intervista al medico e ricercatore Niels Halama, pubblicata sul sito web dell'Istituto tedesco per la ricerca sul cancro (Dkfz) alla fine del 2021. Nel linguaggio più semplice possibile, Halama spiega come può funzionare un vaccino di questo tipo. Poiché sono passati alcuni anni da allora, ho cercato di contattare lo scienziato per ottenere informazioni sullo stato più recente della ricerca. Non solo ho avuto la fortuna di raggiungerlo al telefono, ma si è dichiarato anche immediatamente disponibile per un'intervista!

Dottor Halama, la vaccinazione contro il cancro non è più fantascienza. Funziona però in modo diverso dal programma di vaccinazione che abbiamo conosciuto finora?

Dottor Niels Halama: La vaccinazione contro il cancro non significa immunizzare in anticipo un'ampia fascia della popolazione; sarebbe impossibile dato l'elevato numero di mutazioni che causano la crescita incontrollata delle cellule! Si tratta piuttosto di individualizzare e sostenere il trattamento di una malattia esistente. Un vaccino a base di mRNA fa sì che l'organismo riconosca e reagisca a caratteristiche

molto specifiche, le proteine, del materiale genetico di una cellula tumorale. In altre parole, una terapia che può essere adattata individualmente alle caratteristiche biologiche dello specifico tumore di un paziente in un breve lasso di tempo. Questo è un altro aspetto estremamente importante nel caso del cancro. I pazienti oncologici non hanno tempo da perdere! Nel caso dei tumori, i cambiamenti cellulari molto spesso non solo comportano una crescita incontrollata delle cellule, ma anche la costruzione di una sorta di muro che circonda le cellule malate e che risulta impenetrabile per il sistema immunitario, oppure che impedisce al sistema immunitario di riconoscere le cellule mutate e renderle inoffensive, o che addirittura distrugge le cellule del sistema immunitario. Una vaccinazione a base di mRNA può rendere le cellule mutate visibili al sistema immunitario e rompere questo muro, in modo che le forze endogene dell'organismo tornino ad essere efficaci.

Quanto sono concrete le possibilità che questo tipo di terapia individualizzata e ad hoc sia presto disponibile per tutti?

Dottor Niels Halama: Sì, questa è una domanda che i pazienti fanno sempre. È già autorizzata? Ho accesso a questa nuova

forma di terapia attraverso il sistema sanitario pubblico? La risposta è inizialmente no. Nessun vaccino a base di mRNA contro il cancro è stato ancora approvato ma in almeno un settore ci siamo vicini, diciamo entro la fine dell'anno!

In un settore, cioè contro un cancro molto specifico?

Dottor Niels Halama: Esattamente, perché questa nuova forma di terapia potrà essere utilizzata in modo molto specifico per tipi di cancro altrettanto specifici. Non tutti i tumori sono uguali. Oggi non si parla più solo di cancro all'intestino o di cancro ai polmoni, ma ci sono molte sottocategorie, ognuna con proprie specifiche caratteristiche a cui una terapia deve adattarsi. Ad essere ormai in dirittura d'arrivo è il vaccino a base di mRNA contro il melanoma, una forma di cancro della pelle. I dati della ricerca e della sperimentazione sono chiari ed estremamente promettenti.

Ma anche in questo caso, solo in una situazione molto specifica?

Dottor Niels Halama: Esatto. E queste condizioni si applicano come regola generale quando si utilizza un vaccino a base di mRNA. In altre parole, il tumore deve

>



Foto: Niels Halama

Prof. dr. Niels Halama

Responsabile del Centro Helmholtz per l'Immunoterapia Traslazionale, HI-TRON, dell'Istituto Tedesco per la Ricerca sul Cancro di Mainz dal 2023. Internista e oncologo, ha studiato medicina a Heidelberg dal 1999 al 2005 e da allora è impegnato sia nella ricerca che nella pratica clinica. È stato affascinato dalle possibilità dell'immunoterapia fin dai tempi in cui era studente. www.hi-tron.dkfz.de

essere completamente rimosso a livello visivo, ovvero devono essere ancora presenti nell'organismo solo cellule tumorali isolate e non deve essere ancora metastatizzato. In questa situazione, i risultati presentati dal Cancer Center di New York nel giugno 2023 sul melanoma, sono chiaramente positivi. Come l'immunoterapia, il vaccino a mRNA individualizzato - e questo è un altro vantaggio - agisce solo sulle cellule portatrici di queste caratteristiche specifiche e non sulle cellule sane.

La vaccinazione con mRNA non è però una terapia che sostituisce completamente altre terapie e che funziona da sola. Giusto?

Dottor Niels Halama: Esatto. La vaccinazione colma una lacuna nella terapia, per così dire, e si unisce ai sistemi terapeutici esistenti. Il vaccino a base di mRNA interviene dove il sistema immunitario è disorientato e gli dice: "Ehi, devi attaccare lì!". La terapia del cancro è sempre una combinazione multifattoriale. La ricerca sul vaccino contro il Coronavirus ci ha indicato una nuova strategia: possiamo dirigere il sistema immunitario con l'aiuto dell'mRNA. È un potenziale enorme! È come una cassetta degli attrezzi da cui si può pescare lo strumento giusto quando serve. Ciò consentirà in futuro un approccio completamente nuovo in molti settori. Siamo solo all'inizio! Tuttavia, e vorrei sottolinearlo, la vaccinazione può essere utilizzata solo a determinate condizioni. Un'altra è che il sistema immunitario del paziente sia in grado di reagire e che le proteine delle cellule tumorali possano essere chiaramente definite.

Lei ha detto che in un futuro "prevedibile" sono attesi altri risultati con altri vaccini a base di mRNA, cioè che questa nuova tecnica potrà essere utilizzata per altri tipi di cancro. Prevedibile significa tra 5-10 anni?

Che cos'è l'mRNA?

mRNA o RNA messaggero. I progetti delle proteine dell'organismo sono memorizzati nel genoma, ovvero nel DNA a doppio filamento nel nucleo della cellula. Qui vengono trascritti in mRNA a singolo filamento, una molecola naturale con proprietà ben studiate che si trova in tutte le cellule ed è adatta a codificare anticorpi, antigeni, citochine e tutte le altre proteine. L'RNA messaggero può essere sviluppato e ottimizzato dal punto di vista farmacologico e immunologico, rendendolo adatto a un'ampia gamma di applicazioni. È possibile una produzione rapida e personalizzata di prodotti terapeutici flessibili (compresi i vaccini).

Dottor Niels Halama: Prevedibile non significa domani, ma neppure l'arco di tempo da lei citato. Abbiamo dati molto promettenti sul cancro al pancreas, un tumore che, come quello del colon-retto, non ha ancora risposto all'immunoterapia e che, nonostante tutte le novità terapeutiche, è solitamente fatale, e in tempi relativamente brevi.

Il tumore al pancreas è un tipo di cancro che colpisce relativamente spesso i giovani, ovvero le persone sotto i 50 o 40 anni?

Dottor Niels Halama: È davvero sorprendente che il cancro al pancreas e al colon-retto siano oggi più comuni nei pazienti più giovani. Lo sto notando anche nella mia pratica. Tuttavia, questo non ha nulla a che fare con il Coronavirus, vorrei essere chiaro. Ma questo è un altro argomento. Torniamo

invece alla vaccinazione con mRNA. Sono disponibili i primi dati di ricerca sul cancro al pancreas che parlano di remissione del tumore dopo due anni. La quantità di dati è ancora limitata, ma ci dà buone ragioni per sperare che si aprano nuove porte! E in tempi relativamente brevi! ●

All'avanguardia

Il Servizio di Radiodiagnostica dell'Ospedale di Bolzano inaugura il nuovo tomografo 3 Tesla



Molto soddisfatti del loro nuovo "attrezzo". Da sinistra: Giorgio Benati, Matteo Bonatti, Federica Ferro, Mayla Sartori e Nadia Oberhofer

Il Servizio di Radiodiagnostica rappresenta un pilastro essenziale per l'intera struttura ospedaliera, considerato anche quale supporto indispensabile in fase diagnostica per i professionisti della salute. Nell'ambito delle operazioni di trasferimento del Servizio dall'edificio principale alla Nuova clinica, nel mese di marzo, è stato installato un tomografo per la risonanza magnetica modello 3 Tesla, un importante investimento finanziario di circa 2,5 milioni di Euro.

Grazie al suo campo magnetico più potente, il tomografo 3T consente di ottenere immagini più dettagliate, contribuendo così ad un migliore percorso diagnostico-terapeutico. Questo strumento all'avanguardia è particolarmente adatto nella diagnosi di malattie del sistema nervoso centrale, della pelvi femminile e della prostata. Tale tecnologia avanzata rappresenta una significativa evoluzione rispetto ai tomografi precedenti. Durante

una prima fase di transizione, funzioneranno contemporaneamente sia il vecchio che il nuovo tomografo di risonanza magnetica, al fine di garantire che tutti gli esami diagnostici programmati possano essere effettuati senza interruzioni.

La dott.ssa Federica Ferro, Primaria del Servizio di Radiologia, ha espresso la sua soddisfazione per il potenziamento tecnologico: "L'introduzione della tecnologia

di risonanza magnetica 3 Tesla rappresenta un significativo avanzamento tecnologico con rinnovati stimoli per i colleghi, oltre ad aumentare l'attrattività professionale dell'intero servizio". Il Servizio radiologico dell'Ospedale di Bolzano conta oltre 100 collaboratori. Il dr. Matteo Bonatti è il Responsabile medico del settore di risonanza magnetica. Il servizio per senologia rimane ancora nel vecchio edificio. ●

La saggezza del cuore

Ida Schacher, da dieci anni presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige, si dimette dall'incarico



Quattro più quattro più due. Dieci anni fa Ida Schacher, già a lungo presidente del circondario dell'Alta Val Pusteria, ha assunto il ruolo di presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Dieci anni intensi che le hanno richiesto molto e, come lei stessa dice, le hanno restituito altrettanto. Una grande sfida, anche a causa della notevole distanza tra Dobbiaco, dove risiede, e Bolzano. Dieci anni caratterizzati da impegno, empatia e presenza costante a tutti gli eventi dell'associazione.

Si sarebbe mai aspettata di diventare un giorno la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori?

Ida Schacher: No, mai. Sono una donna semplice e all'inizio ho dovuto dedicare molto tempo a prendere confidenza con il lavoro. I primi due anni, in particolare, per me sono stati una grande sfida. Il mio circondario poi ha molti soci e volevo essere presente come prima. Sin dall'inizio però i colleghi degli altri circondari mi hanno sostenuto attivamente, aiutandomi a entrare nel ruolo. A livello provinciale, il dr. Markus

Unterkircher, nel suo ruolo di coordinatore, è sempre stato presente e disponibile nell'aiutarmi e consigliarmi. Tuttavia, è stata soprattutto la mia famiglia a darmi un grande sostegno nel corso del tempo.

Un periodo molto intenso?

Ida Schacher: Si può dire così! Ho potuto imparare molto, fare nuove esperienze e conoscere tante belle persone: pazienti, politici, medici, infermieri e amministratori. Persone che sostengono gli obiettivi dell'Assistenza Tumori e, naturalmente, le persone

colpite dalla malattia. Qualcosa che mi ha veramente arricchito. Insieme siamo riusciti a costruire una rete capillare di persone che hanno generosamente sostenuto il lavoro dell'Assistenza Tumori nel corso degli anni.

In dieci anni sono cambiate molte cose nel campo della sanità.

Ida Schacher: Sì, e ho visto tutto da vicino. Le certificazioni, lo sviluppo dei Centri senologici, l'istituzione delle cliniche diurne oncologiche. Sono convinta che i nostri pazienti siano in una situazione

molto migliore oggi rispetto a dieci anni fa. E non è solo l'assistenza diretta ad essere migliorata - a cui anche noi come Assistenza Tumori abbiamo potuto contribuire - anche le terapie, che ora sono molto più mirate e personalizzate, sono più efficaci.

Guardando indietro, qual è stata la cosa più importante per lei?

Ida Schacher: Non c'è dubbio: la cosa più importante per me era ed è il contatto con le persone. Allora come oggi, i pazienti sono al centro della mia attenzione. Questo non cambierà in futuro. Spesso si può aiutare solo un po', ma quel poco è così importante: una telefonata, una parola gentile, una parola di incoraggiamento, dando alle persone la sensazione di non essere sole. Credo che questa sia la vera forza della nostra organizzazione: offrire vicinanza e comunità nei momenti di malattia e quindi dare speranza. Quante volte sento dire: "Ora che ti ho sentito, mi sento meglio". Ascoltare e rincuorare le persone sono sempre stati e sono tuttora il mio obiettivo principale.

Anche per lei non è stato facile negli ultimi quattro anni ...

Ida Schacher: È vero, e devo ammettere che senza l'aiuto della mia famiglia, dei miei amici e di chi lavora con me nell'ambito dell'ATAA, non sarei stata in grado di fare molte cose dopo e durante la mia malattia. È stato proprio durante questo periodo difficile che ho capito quanto sia importante avere delle persone valide al proprio fianco.

La malattia che l'ha colpita quattro anni fa è, probabilmente, anche il motivo per cui ora si dimette prematuramente, come aveva annunciato due anni fa...

Ida Schacher: Esatto. Ora sto bene ma la malattia ha lasciato il segno. Devo gestire le mie forze e non riesco più a fare tutto. Sono grata a tutti per questo periodo meraviglioso e intenso. È stato un onore per me poter rappresentare l'Assistenza Tumori Alto Adige nelle occasioni pubbliche. Ma sono ancora più soddisfatta del fatto che insieme siamo riusciti a migliorare la situazione delle persone malate e

a far uscire dall'angolo l'argomento tabù del cancro. Non sottolineerò mai abbastanza il fatto che la malattia può avere anche risvolti positivi: nessuno ha colpe e nessuno deve vergognarsi. Al contrario, la malattia è spesso l'inizio di un nuovo percorso, un nuovo approccio a se stessi, nuovi incontri e amici, nuovi obiettivi. È compito dell'Assistenza Tumori incoraggiare le persone a farlo, aiutarle a superare le difficoltà e concentrarsi sulla prevenzione e sull'educazione, e questo perché possano mantenersi in salute. Il fatto di aver potuto partecipare a tutto questo mi riempie di gioia e ora cedo il mio incarico a Maria Claudia Bertagnolli, che mi succederà. Cara Maria Claudia, ti auguro tanta forza e gioia per questa nuova esperienza! ●

COLPO D'OCCHIO



Foto: Nicole Dominique Steiner

Messaggeri di speranza e di nuova vita

La persona malata sempre al centro

Intervista a Maria Claudia Bertagnolli, la nuova presidente provinciale dell'ATAA



Una vita nell'ambito della cultura, dipendente prima dell'Assessorato alla Cultura italiana e poi dell'Intendenza scolastica italiana. E ancora: l'esperienza della malattia e del fatto che in certi momenti della vita – che possono essere duri e destabilizzanti - si ha bisogno non solo di terapie e medicine ma anche di calore umano e del sostegno che può offrire una comunità di persone che hanno condiviso lo stesso, difficile cammino. Per questo, una volta andata in pensione, ha deciso di mettersi in gioco con l'idea di restituire, almeno in parte, quanto aveva ricevuto. Il risultato è che da sei anni ricopre la carica di presidente del Circondario Bolzano Salto Sciliar e si prepara a fare ancora di più. Maria Claudia Bertagnolli subentrerà infatti a Ida Schacher, per più di dieci anni presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. L'abbiamo intervistata.

Appena diventata volontaria dell'Assistenza Tumori ha esordito subito nel ruolo di presidente di circondario.

Maria Claudia Bertagnolli: Sì, è stata la mia predecessora, Monika Gurschler,

a chiedermelo, e devo dire che questi sei anni di stretta collaborazione con il mio direttivo, all'interno del nostro team, sono stati una buona scuola per l'incarico che mi sarà conferito dopo la prossima riunione provinciale. Quando ho iniziato a mettermi

in gioco con le persone malate, per me è stata una grande emozione. Non lo nascondo. Non è facile trovare "la giusta distanza", capire i momenti in cui il silenzio è l'unica cosa che ha senso, imparare ad ascoltare, dire la parola giusta, regalare un abbraccio.

Ringrazio per la fiducia accordatami già due anni fa, a seguito della decisione di Ida Schacher di lasciare in anticipo. Sarà mio impegno continuare al meglio il suo prezioso lavoro.

Cosa vede come priorità nel suo nuovo ruolo di presidente provinciale?

Maria Claudia Bertagnolli: LATAA è un'associazione che cura gli interessi di migliaia di persone. Donne e uomini che si trovano in una situazione molto particolare della loro vita, segnata da sofferenze, da insicurezze e paure, da esigenze specifiche ma anche da speranza e fiducia. Poter accompagnare queste persone, rappresentare al meglio i loro interessi a tutti i livelli, rispondere alle loro domande e soprattutto creare dei rapporti umani profondi e continuativi, sarà il cuore del mio lavoro.

Poco dopo la sua elezione a presidente di Circondario è arrivato il Covid ...

Maria Claudia Bertagnolli: Una situazione molto difficile nella quale è diventato ancora più importante restare in contatto con le persone, far arrivare loro il messaggio "non siete soli". Abbiamo creato una fitta rete WhatsApp per poter comunicare in

modo immediato e diretto malgrado la separazione fisica. E devo dire che questi contatti, queste modalità di comunicazione proseguono ancora oggi, soprattutto con i più giovani. È sempre bello vedere che le persone si ricordano di me in occasione delle visite di controllo.

WhatsApp, infatti, è un modo moderno di comunicare.

Maria Claudia Bertagnolli: La comunicazione è sempre più importante. Intendo proseguire sul cammino già intrapreso dalla mia predecessora intensificando ulteriormente i contatti all'interno dell'associazione, con gli altri circondari e anche con altre associazioni che hanno scopi simili ai nostri. Più uniti siamo, meglio possiamo lavorare a tutto vantaggio di chi si trova a dover combattere o a convivere con la malattia. Ma anche a livello provinciale, con i politici e nell'ambito della sanità, con il corpo medico, con il personale infermieristico-terapeutico, con l'amministrazione, con tutte le persone che giorno dopo giorno lavorano per e con i nostri malati. Ci vogliono contatti diretti, WhatsApp ma anche altri, nuovi mezzi di comunicazione. Insomma, siamo aperti ai cambiamenti. Mi piacerebbe ampliare la rete dei contatti per

poter crescere e migliorare ancora, adattare i nostri servizi alle persone che ci hanno accordato fiducia. Vedo questo come un continuo work in progress.

Viviamo un momento difficile: guerre, il cambiamento climatico, l'inflazione, i costi delle nuove terapie...

Maria Claudia Bertagnolli: Certo, non sono momenti facili ma non dobbiamo cercare alibi trincerandoci dietro la situazione politica provinciale, nazionale o mondiale, le guerre, l'individualismo dilagante, tutte cose che, comunque impattano pesantemente sulla sanità pubblica. Le persone malate hanno il diritto di essere al centro dell'attenzione in quella che è una fase particolare della loro vita e le strutture pubbliche devono continuare a prendersi carico di tutte le incombenze in ambito sanitario. Ma non basta, ci vuole di più e per questo servono associazioni come l'Assistenza Tumori, serve il volontariato. ●



da sinistra a destra: Paul Oberarzbacher, Ida Schacher, Maria Claudia Bertagnolli, Margereth Aberham, Roberta Melosi per Oskar Asam, Nives Fabbian, Helga Schönthaler



Care lettrici e cari lettori,

prima di tutto, vorrei scusarmi per il ritardo nella pubblicazione della Chance 1/24. A causa di un'operazione alla spalla, purtroppo non ho potuto lavorare per qualche tempo.

Ma ora veniamo a noi: un vero e proprio colpo di fortuna, non trovo altro modo per dirlo. Mentre cercavo in Internet documentazione scientifica sulla vaccinazione contro il cancro, mi sono imbattuta in un'intervista con il responsabile del Centro Helmholtz per l'Immunoterapia traslazionale dell'Istituto tedesco di ricerca sul cancro, Dkfz, il prof. dr. Niels Halama. Purtroppo l'articolo risaliva al 2021 e i dati andavano quindi "rinfrescati". Ho pensato quindi che intervistarlo sugli ultimi sviluppi del suo lavoro sarebbe stato perfetto. Ho passato altre due ore a cercare di rintracciarlo e al secondo tentativo ho fatto centro: ha risposto al telefono ed è stato subito disponibile a farsi intervistare. Non è una cosa scontata, ma è anche la prova di quanti medici e ricercatori, in Alto Adige come altrove, siano disposti a investire del tempo per fare della buona comunicazione, e questo nonostante l'intenso carico di lavoro. E sempre nell'interesse della causa. Quello che mi ha detto il dottor Halama sullo stato attuale della ricerca è comunque un raggio di speranza assoluto. Il cancro

sta diventando sempre più un problema risolvibile! E l'accelerazione della ricerca sul vaccino contro il Covid, troppo spesso al centro di critiche senza fondamento, sta aprendo anche possibilità inimmaginabili nella lotta contro il cancro.

La parola magica è m-RNA, ovvero RNA messaggero, e con essa la possibilità di disattivare le strategie di occultamento delle cellule tumorali, permettendo così al sistema immunitario di riconoscere e distruggere queste cellule fuori controllo.

Un altro raggio di speranza è rappresentato dalle persone che si battono per gli altri. Il lavoro dell'Assistenza Tumori può contare su molte di loro e sul loro impegno. Come da tradizione, il 13 aprile si è tenuta l'assemblea generale annuale. Quest'anno l'appuntamento ha visto anche le dimissioni della presidente provinciale Ida Schacher. Dopo dieci anni in prima linea, ha deciso infatti di passare la mano e di tornare ad occuparsi del Circondario dell'Alta Val Pusteria. A prendere il suo posto sarà Maria Claudia Bertagnolli, pronta ad assumersi l'impegnativo onere di rappresentare l'Assistenza Tumori verso l'esterno. Avrà contatti con l'amministrazione medica, con i politici e, soprattutto, con molte persone. Persone colpite dalla malattia e persone che

vogliono aiutarla a reggere l'urto del suo nuovo ruolo. Questo compito richiede infatti non solo grande dedizione, ma anche sensibilità, empatia, capacità di dialogo e di persuasione. In altre parole, un impegno a tutto campo. Un sentito ringraziamento alla presidente uscente, che ha ricoperto questo incarico con cuore e anima, e un grande augurio a chi è pronta a subentrarle.

E un terzo raggio di speranza. È sempre sorprendente l'impegno e la fantasia con cui le persone sostengono il lavoro dell'Assistenza Tumori e delle persone malate di cancro. Donazioni, eventi, iniziative di ogni tipo. Tanti raggi di speranza in un momento buio. Eva Fliri, pigmentista qualificata, regala alle pazienti un tatuaggio delle sopracciglia e quindi uno sguardo allo specchio che aiuta a riconciliarsi con se stesse.

Anche la primavera è un raggio di speranza, e auguro a tutti voi un periodo pieno di luce, di speranza e di nuovi inizi.

Nicole Dominique Steiner

La Chance digitale

Qui troverete anche il giornale in versione digitale. Basta scansionare il codice QR e leggere online.



La conoscenza salva la vita

La tradizionale conferenza stampa dell'Assistenza Tumori Alto Adige per la Giornata Mondiale contro il Cancro



Informazioni presentate in modo sintetico e chiaro. La conferenza stampa dell'Assistenza Tumori Alto Adige, in occasione della Giornata Mondiale contro il Cancro, è ogni anno un appuntamento importante per i rappresentanti dei media. Quali sono i vantaggi e gli svantaggi di un programma intensificato di diagnosi precoce del cancro al seno nelle portatrici di mutazioni BRCA? Qual è il ruolo del nuovo IRTS (Servizio Innovazione, Ricerca e Didattica) all'interno della macchina sanitaria altoatesina? E, come ogni anno, gli ultimi dati del registro tumori dell'Alto Adige. Relatori l'oncologa Eva Regina Haspinger, il direttore dell'IRTS Michael Mian e il dr. Guido Mazzoleni. Anche quest'anno la Giornata Mondiale contro il Cancro è stata organizzata in tutto il mondo all'insegna del motto: "Close the care gap", ovvero "colmare le lacune nelle cure".

Purtroppo, c'è un dato di fatto che torna quasi come un mantra ad ogni Giornata mondiale contro il cancro. A sottolinearlo è stata la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, Ida Schacher, nel suo discorso di apertura: "Il 40% dei tumori potrebbe essere evitato se ci si attenesse ad alcune regole: niente fumo, poco alcol, una dieta equilibrata, niente obesità,

esercizio fisico regolare e un'adeguata protezione solare". Nulla di impossibile, solo uno stile di vita sano.

Gli screening regolari sono un altro punto fermo della politica sanitaria. La maggior parte dei tumori può essere curata se individuata precocemente. "Purtroppo sono ancora troppo pochi gli altoatesini che

sfruttano questo potenziale", si rammarica Ida Schacher. "Il tema del cancro, direttamente o indirettamente, è qualcosa che tocca tutti noi. Come Assistenza Tumori Alto Adige, è quindi importante richiamare l'attenzione sulle varie problematiche legate a questo tema, sulle nuove scoperte e sugli sviluppi di settore in Alto Adige."



Dott.ssa Eva Haspinger

Il programma intensivo di diagnosi precoce delle mutazioni BRCA 1 e 2

Il cancro al seno è il tumore più comune nelle donne, sia a livello mondiale che in Alto Adige. Ogni donna ha un rischio del 12% di svilupparlo. Per le donne con una mutazione BRCA1 o BRCA2, il rischio è del 60-70%. Inoltre, il rischio di sviluppare un tumore ovarico è del 40% per le donne con la mutazione del gene contro l'1-2% del resto della popolazione femminile. Per questo motivo, ha sottolineato la dott.ssa Eva Haspinger, oncologa dell'Ospedale di Bolzano, "è molto importante effettuare un test genetico per sapere se esiste un rischio di familiarità". Sapere di essere portatori di una mutazione è un peso non facile, per questo le persone che si sottopongono a un test genetico ricevono sempre una consulenza psicologica, ma attenzione: la conoscenza salva la vita. "Questo test è una formidabile opportunità!".

Dallo scorso anno è attivo presso l'Ospedale di Bolzano un centro ambulatoriale che si occupa delle persone con mutazioni BRCA 1 e 2. L'accesso a questo centro avviene tramite il Servizio di Genetica. Haspinger ha spiegato che il gene BRCA è un gene riparatore che riconosce e corregge le disfunzioni cellulari. Se il gene è difettoso, non può più svolgere questa funzione. Questo gene, la cui mutazione può essere sia ereditaria che spontanea, è noto dal 1994 e le donne con la mutazione sono sottoposte a un programma di screening intensificato organizzato dall'ambulatorio BRCA. Le misure preventive offerte comprendono anche la rimozione profilattica delle ovaie e la mastectomia bilaterale profilattica. La dott.ssa Haspinger ha sottolineato come in questo programma il supporto psicologico per le donne con mutazioni genetiche sia di estrema importanza.



Dottor Michael Mian

L'IRTS e il suo ruolo

L'innovazione, la ricerca e l'insegnamento sono da sempre i pilastri della medicina e costituiscono la base irrinunciabile per ottimizzare l'assistenza ai pazienti. I progressi pionieristici della ricerca aprono costantemente nuove possibilità diagnostiche e terapeutiche. L'obiettivo del nuovo Servizio Innovazione, Ricerca e Didattica (IRTS) dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige è quello di offrire agli operatori sanitari nuove opportunità nei settori della ricerca e dell'innovazione e, nel contempo, di facilitare l'accesso alla formazione medica qualificata a chi fosse interessato. Nel campo dell'innovazione e della ricerca, l'IRTS funge anche da collegamento tra le imprese e l'industria da un lato e la ricerca dall'altro. Il prof. dr. Michael Mian, direttore dell'IRTS, ha spiegato il ruolo e i compiti dell'IRTS, e la sua importanza nella lotta contro il cancro in Alto Adige. Fin dalla sua fondazione, l'IRTS è stato anche responsabile del Registro Tumori e il dr. Mian è succeduto al dr. Guido Mazzoleni nella carica di direttore.

Nei prossimi anni il lavoro del Registro Tumori provinciale sarà intensificato e adattato alle regole del Registro Tumori nazionale. Al tempo stesso verrà accelerata la raccolta dati. Attualmente sono disponibili i dati del biennio 2021/2022.



Dottor Guido Mazzoleni

Statistiche sui casi di cancro in Alto Adige

È andato in pensione l'anno scorso, ma il dottor Guido Mazzoleni, ex primario del Reparto di Patologia e direttore del Registro Tumori dell'Alto Adige, continua a lavorare a titolo non oneroso presso il Registro Tumori. Come ogni anno, in qualità di presidente del comitato consultivo medico dell'Assistenza Tumori Alto Adige, è stato lui a fare il punto sulla situazione del cancro in Alto Adige. Uno stile di vita non adeguato resta il fattore di rischio numero uno, ha sottolineato il dr. Mazzoleni. Troppo poco esercizio fisico, dieta non sana, obesità, consumo eccessivo di alcol e fumo: lo stile di vita e le abitudini di consumo sono considerate la causa principale dell'insorgenza di numerosi tumori e un fattore di rischio per due nuovi casi su tre: "Rispetto al resto d'Italia, c'è un Alto Adige virtuoso per quanto riguarda due importanti fattori di rischio come il fumo e l'esercizio fisico, addirittura al primo posto a livello nazionale, ma c'è poi un Alto Adige assai meno virtuoso per quanto riguarda il consumo di alcol, con la nostra provincia in fondo alla classifica nazionale insieme a Trentino e Friuli Venezia Giulia". Riassumendo: tanto esercizio fisico, poco fumo e molto alcol. Questa la fotografia della situazione altoatesina.

Nel 2022 ha partecipato alla diagnosi precoce del tumore al collo dell'utero e del tumore al seno (senza considerare le donne che si sottopongono a questi esami privatamente) il 52% delle donne altoatesine invitate, mentre solo il 31% degli invitati allo screening del tumore all'intestino, che il dr. Mazzoleni ha definito come "un salvavita", ha accolto l'invito.

Frequenza e tipologie di tumore in Alto Adige

Tra il 2015 e il 2019, in media ogni anno 2.968 altoatesini hanno dovuto confrontarsi con una diagnosi di cancro, melanomi inclusi (ma esclusi gli altri tumori della pelle). Di questi 1.642 sono uomini e 1.326 sono donne. Tra gli uomini, il cancro alla prostata è uno dei tipi di cancro più comuni (25% di tutti i casi), seguito dal cancro del colon-retto (11%), della vescica (10%), del polmone (10%) e dai melanomi della pelle. Le donne invece sono state colpite principalmente dal cancro al seno (29%), seguito dal cancro al colon-retto (10%) e al polmone (7%), dal melanoma della pelle e dal cancro all'utero. "In generale, il numero di nuovi casi è rimasto relativamente stabile per entrambi i sessi. Sulla base della struttura della popolazione nel 2023, ci aspettiamo ancora una volta una stima di 1.800 nuovi

casi negli uomini e 1.400 nuovi casi nelle donne", afferma il dottor Guido Mazzoleni. Gli ultimi dati disponibili sulla mortalità (2018-2022) mostrano che in Alto Adige muoiono di cancro in media 1.197 persone all'anno. Con 646 decessi, la percentuale di uomini è leggermente superiore a quella delle donne (551 decessi). La notizia positiva è che sempre più spesso il cancro non ha esiti letali. In media, il 59% degli uomini e il 65% delle donne sono ancora vivi cinque anni dopo la diagnosi. Per il cancro alla prostata e al seno, il tasso di sopravvivenza supera abbondantemente il 90%.

In questo contesto, il dr. Mazzoleni ha affrontato la nuova legge sul "diritto all'oblio", approvata dal Parlamento nel dicembre 2023. Secondo questa legge, gli ex pazienti

oncologici sono considerati guariti 10 anni dopo il completamento del trattamento, a condizione che non ci siano state ricadute durante il periodo di riferimento. Sono dunque vietate le richieste di informazioni su una precedente storia medica oncologica, ad esempio da parte di compagnie assicurative o banche. In caso di diagnosi di cancro prima dei 21 anni, questo periodo è ridotto a 5 anni. Inoltre, la legge tutela i diritti delle persone guarite per quanto riguarda l'adozione, l'accesso al mercato del lavoro e alla formazione professionale, nonché la partecipazione a concorsi pubblici e privati.

Nessuna telefonata per chiedere offerte!



Ci viene spesso segnalato che le persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Per quanto ci riguarda, ribadiamo che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia. Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici nell'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone della certificazione "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arrivano là dove veramente servono e non finiscono in un calderone fuori controllo.



Come back

I Colloqui sul cancro di Brunico si riprendono la scena



Tutti i partecipanti insieme sul palcoscenico per salutare il pubblico!

3 febbraio 2024. Stesso luogo, stessa filosofia, ma non una semplice nuova edizione. I Colloqui sul cancro di Brunico sono tornati dopo una pausa di riflessione. Medici, personale infermieristico, pazienti. Relazioni “dal fronte”, informazioni di base e - novità assoluta - un campo largo che comprendeva anche le professioni sociali e uno spazio per la critica. La sala gremita ha dimostrato ancora una volta al team organizzatore composto dal dottor Christoph Leitner, da Andreas Leiter e Verena Duregger che i Colloqui sono ormai un punto fermo!

Critiche aperte e costruttive. Non solo storie di malattia e di convivenza, di empatia e di eccellenza nelle cure. Non solo dati e dettagli sulle terapie, ma anche uno sguardo dietro le quinte. Gli altoatesini hanno il privilegio di avere un'assistenza eccellente, ma il prezzo per questo è alto e troppe cose non sono ancora come dovrebbero. Un think tank e una lezione per il nuovo assessore provinciale, il dottor Hubert Messner, che ha seguito l'evento con grande interesse. "Il dialogo e il tempo sono un aspetto importante", ha sottolineato nel suo breve discorso di saluto. "Dobbiamo restituire tempo a medici e infermieri. Nel complesso, però, il sistema sanitario è migliore della sua reputazione",

ha affermato. "Molti dipendenti stanno facendo un ottimo lavoro, ma ovviamente abbiamo cantieri che non possono essere chiusi da un giorno all'altro".

I casi di cancro sono in aumento. In tutto il mondo e anche in Alto Adige. Le ragioni sono molteplici. Una di queste è il cambiamento demografico, prevedibile fin dagli anni '70 ma non preso (sufficientemente) in considerazione. Stiamo invecchiando e quindi ci ammaliamo di più, ma ci curiamo anche meglio. Tutti sono potenziali pazienti. Il sistema non è preparato a rispondere adeguatamente a questa nuova situazione. Ci sono sempre meno medici, meno personale infermieristico, meno persone che

scelgono una professione sociale. Lunghi periodi di formazione, retribuzioni più basse (che altrove), un carico di lavoro quasi ingestibile. La digitalizzazione è ancora lontana e la comunicazione tra i vari attori del sistema sanitario lascia molto a desiderare. Ci si chiede anche come finanziare il tutto a lungo termine, terapie comprese, sempre più costose.

Relazione

Partiamo dal dottor Andreas Seeber, ematologo dell'Ospedale Universitario di Innsbruck, per sua stessa definizione un medico al 100% nel tempo libero e nella ricerca, che ha dato il via all'evento all'UFO di Brunico con un approfondito excursus sulla

malattia, sulla sua storia e sullo sviluppo delle terapie, dal titolo "Cos'è il cancro". Il cancro è sempre esistito. Cellule che fanno quello che fanno tutte le cellule. Crescono, solo che non si fermano e improvvisamente sono ovunque. Persino i dinosauri soffrivano di osteosarcoma, gli antichi greci chiamavano la leucemia "sangue bianco" e gli antichi egizi operavano i tumori al cervello. In tutto il mondo, il cancro al seno e alla prostata, così come il cancro ai polmoni e all'intestino, sono i tipi di cancro più comuni nelle donne e negli uomini. L'OMS prevede che l'incidenza del cancro aumenterà del 70% entro il 2070. L'incidenza è in aumento, ma la mortalità è in calo. Il cancro sta diventando una malattia cronica. Le persone ci convivono. Le terapie migliorano continuamente e se tutti adattassero il proprio stile di vita, prendessero sul serio la prevenzione e si vaccinassero contro l'HPV e possibilmente anche contro l'epatite B, il numero di casi potrebbe essere dimezzato. Oggi si parla dell'introduzione di screening polmonare, la TAC e la PET sono sempre più efficaci, le operazioni sui tumori possono essere eseguite con i robot

e la radioterapia è sempre più mirata. Il cancro ha sempre meno segreti. Le mutazioni del DNA delle cellule possono essere identificate in tempi rapidi e le terapie sono sempre più mirate e personalizzate. Chirurgia, chemioterapia, immunoterapia mirata, ormonoterapia e radioterapia sono sempre più efficaci in combinazione. Attualmente si stanno studiando vaccini contro il cancro che smascherano le cellule tumorali e orientano il sistema immunitario. "L'intelligenza artificiale ci permette di acquisire dati sempre migliori lavorando in modo più mirato".

Intermezzo

Gli intermezzi tra le conferenze e le discussioni con i pazienti sono stati animati dai due "clown dottori" Malona e Malona in miniature e dall'oncopsicologo Anton Huber. Quest'ultimo ha letto testi toccanti tratti dal laboratorio terapeutico di scrittura di Brunico e ha sottolineato l'importanza di scrivere, leggere e parlare in comunità per riprendere coscienza di sé e affrontare l'esperienza della malattia.

Buffet

Quattro studenti di cucina del quinto anno della scuola alberghiera provinciale di Brunico hanno lavorato a un buffet a tema per questo evento speciale nell'ambito del loro corso di gestione degli eventi, portando a termine il compito in modo eccellente. Nella pianificazione e nella preparazione del menu avevano alcuni paletti ben precisi: antiossidanti, cibi crudi, vegani, niente zucchero e latticini. Il risultato è stato delizioso



Andreas Leiter



Dr. Andreas Seeber



L'oncopsicologo Anton Huber



Dr. Christoph Leitner



La paziente Barbara Stocker



L'assessore dr. Hubert Messner



La grande e la piccola Malona

e Florian Sellerbacher, Florian Siller, Thomas Oberegger e Thomas Oberlechner, si sono guadagnati la giusta dose di applausi.

Colloqui con i pazienti

Come sempre, i pazienti sono stati i veri protagonisti dei Colloqui di Brunico. Verena Duregger ha presentato al pubblico l'etnografa Barbara Stocker e il fisioterapista Daniel Bonfanti. A Barbara Stocker è stato diagnosticato un tumore al seno di origine ormonale nel 2019. Il cancro è sempre stato un argomento che l'ha toccata e interessata, non da ultimo quando a sua madre era stata diagnosticata la malattia all'età di 69 anni (ora ne ha 85). "Sono sempre stata attenta alla salute ed ero convinta che sarei invecchiata bene". L'esperienza della malattia le ha permesso di conoscere nuovamente se stessa. "Ho riflettuto molto sulla mia vita, una buona vita, e ora ho una maggiore profondità. La consapevolezza della finitezza. Non rimando più nulla, vivo ORA". Barbara non ha mai vacillato e ha utilizzato con gratitudine tutte le ciambelle di salvataggio che le sono state messe a disposizione, a partire dal cuscino a cuore che ha ricevuto dall'Assistenza Tumori dopo l'operazione. E poi: le tante persone che l'hanno incoraggiata, i medici, le infermiere e la medicina complementare. Una zona d'ombra: la medicina complementare e gli oncologi non lavorano insieme.

"Qui è necessario fare rete!". Il ritorno al lavoro è stato problematico e il colloquio con la commissione per il reinserimento è stato molto spiacevole. "Non mi sono sentita presa sul serio".

Il costume da bagno aveva iniziato a darli fastidio. Era l'estate del 2022. Poi a settembre, finalmente, la decisione di andare dal medico. Un testicolo era gonfio. Daniel Bonfanti non dimenticherà mai il "c'è qualcosa" dell'urologo. Ha imparato molto da questa esperienza, anche per il suo lavoro di fisioterapista. "Come paziente, assorbi ogni parola. Le parole hanno un peso e sono anche un'ancora di salvezza. Si esamina tutto. Ora faccio molta attenzione alla chiarezza, a dare speranza". Non dà consigli. "Sono andato per la mia strada, mi sono preso il tempo necessario per prepararmi, ho affrontato la chemioterapia come una gara". Ha dovuto lottare contro il senso di colpa nei confronti della moglie e dei figli perché è andato dal medico troppo tardi. Non si è mai posto la domanda "perché proprio io?". La paura di una recidiva non lo ha mai divorato, ma quando arriva il momento dei

controlli è sempre tutto molto difficile. Ha sempre saputo cosa è bello e importante nella vita, ma ora non ha più scuse. "Ho un carico di lavoro ridotto, mi prendo tempo per mia moglie, per i miei figli, per me stesso, per il mio corpo". Riduzione dell'assunzione di zuccheri, digiuno intermittente, sport o esercizi di forza ogni giorno. E: trovare la bellezza nella vita di tutti i giorni.

La tavola rotonda

Conclusione e momento clou dei Colloqui di Brunico è stata la tavola rotonda, più vivace e critica che mai. Quattro esperti hanno preso posizione sul tema dell'oncologia e dei cambiamenti demografici e risposto a tre domande: cosa sta andando bene? Cosa non va bene? Cosa dobbiamo cambiare? Gli esperti erano Martha von Wohlgemuth, direttrice dell'Associazione provinciale delle professioni sociali; il dottor Günther Sitzmann, primario di chirurgia dell'ospedale di Brunico e presidente del sindacato dei primari; la dottoressa Doris Gatterer, presidente della Società di medicina generale SAMG e l'infermiere Alexander Kugler. Interessante soprattutto il coinvolgimento delle professioni sociali, che rappresentano un fattore importante, spesso sottovalutato, nella cura dei pazienti.

Quattro prospettive che si incastrano come pezzi di un puzzle e che hanno fornito materiale estremamente interessante su cui lavorare. Questi gli elementi salienti emersi dal dibattito: la necessità di stimolare e migliorare la collaborazione interprofessionale, la cooperazione e la comunicazione tra ospedali e territorio; la creazione di un sistema informatico standardizzato attraverso il quale i risultati possano essere visualizzati ovunque; una migliore informazione sulla privacy e, infine, l'educazione del pubblico alla responsabilità personale: l'80% delle visite al pronto soccorso sono ingiustificate! Senza dimenticare che argomenti tabù come l'applicazione della proporzionalità e la questione del bilinguismo devono essere ancora affrontati apertamente.

Il podcast

Con il titolo "Parliamone", i Colloqui sul cancro di Brunico hanno superato i confini della Val Pusteria per arrivare ovunque ci sia interesse per il tema del cancro e della sua terapia. Si possono infatti ascoltare comodamente in salotto, in poltrona, in auto o, perché no, durante una passeggiata con il cane. Sono disponibili le prime cinque puntate. I partner di Verena Du-

regger sono l'oncologo Christoph Leitner, lo psicologo Anton Huber, l'oncologo Andreas Seeber, il paziente Klaus Gasperi e la ginecologa Sonia Prader. Il tutto su Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts. [krebbsgesprache.it](https://www.krebsgesprache.it); [verenaduregger.it](https://www.verenaduregger.it)

Dr. Christoph Leitner

"La tavola rotonda sul futuro dell'assistenza sanitaria in Alto Adige, alla quale hanno partecipato rappresentanti di tutti i principali settori (medici ospedalieri, medici di base, infermieri, servizi sociali), è stata emozionante e istruttiva, ma soprattutto è stata necessaria!".

Andreas Leiter

"Anche quest'anno, in occasione dei Colloqui sul cancro di Brunico, siamo riusciti a trovare un equilibrio tra informazioni, storie personali e un evento sociale all'interno dell'Ufo. L'organizzazione dei Colloqui sul cancro rimane per me un compito importante. L'evento di quest'anno ha dimostrato che noi e altri dobbiamo continuare a parlare apertamente del cancro.

Verena Duregger

"Le conversazioni con le persone colpite sono così importanti! È sempre commovente vedere come ogni storia sia diversa e quali prospettive apra a noi ascoltatori. Una partecipante mi ha scritto in seguito: "Mi rendo conto ogni giorno di più di quanto le conversazioni sul cancro facciano bene alle persone"". ●

Reden wir darüber

Der Podcast von Verena Duregger



ab
3. Januar
2024

“Una questione di capezzoli”

Campagna di primavera di mamazone per la diagnosi precoce del cancro al seno
Mostra nel foyer dell'ospedale di Bressanone



Il colloquio con la stampa di mamazone all'Hotel Laurin. Da sinistra: dr.ssa Sonia Prader, dr. Christian Marth, Martina Ladurner, Vivian Manzardo e Erika Laner.

Con il progetto “Una questione di capezzoli”, della giovane designer di gioielli di Bolzano Vivian Manzardo, e lo spot video “Attiva contro il tumore al seno” nei cinema dell'Alto Adige, l'iniziativa mamazone-Attiva contro il tumore, ha scelto il mese di marzo, dedicato ai diritti delle donne, per sottolineare l'importanza di approfittare dell'opportunità di diagnosi precoce aderendo ai controlli periodici proposti dalla sanità altoatesina. Perché prima viene individuato il tumore al seno, maggiori sono le possibilità di sopravvivenza!

“Il cancro al seno è la malattia maligna più comune nelle donne, senza dimenticare che anche gli uomini possono svilupparlo. Le persone non ci pensano, ed è per questo che il cancro al seno viene solitamente diagnosticato solo quando è già in fase avanzata. Sensibilizzare e parlare dei fattori di rischio è importante per ottenere una prognosi migliore”, ha dichiarato il prof. dr. Christian Marth, Primario della Clinica Universitaria di Ginecologia di Innsbruck alla conferenza stampa organizzata da mamazone presso l'Hotel Laurin di Bolzano.

In Italia, ogni anno sono circa 55.700 le donne a cui viene diagnosticato un tumore al seno (in Alto Adige circa 450) a cui si ag-

giungono più o meno 500 uomini. Sebbene l'incidenza sia in aumento, la mortalità è in calo. Rispetto al 2018, la probabilità di morire di cancro al seno è diminuita del 6%. Il cancro al seno non è più una condanna a morte, a patto che venga individuato in tempo. Le probabilità di sopravvivenza oggi sono infatti ben oltre il 90% se il tumore viene scoperto in fase precoce. A questo risultato si arriva soprattutto grazie alla diagnosi precoce di qualità garantita nei centri di senologia certificati. L'invito biennale allo screening mammografico per le donne tra i 50 e i 69 anni è una misura importante per la diagnosi precoce di questo tipo di tumore. Secondo gli studi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), un ricorso

massiccio ai programmi di screening può ridurre la mortalità del 25-30%.

“In Alto Adige la partecipazione al programma di screening oscilla tra il 60 e il 65%. Dal 2023, inoltre, le donne di età superiore ai 45 anni possono sottoporsi a una mammografia gratuita ogni due anni, ma senza invito formale. Questo è un altro passo importante per la diagnosi precoce del tumore al seno”, ha spiegato la dottoressa Sonia Prader, primaria di Ginecologia dell'Ospedale di Bressanone, durante la conferenza stampa. mamazone ha inoltre ribadito l'invito a estendere lo screening per il tumore al seno alle donne di età compresa tra i 40 e i 75 anni.



La campagna di sensibilizzazione di mamazone "Attive contro il cancro al seno", lanciata come video animato sui social media nel 2021 e "on air" come spot radiofonico nel 2022 e 2023, è stata proiettata come campagna cinematografica in cinque cinema altoatesini dal 29 febbraio al 13 marzo 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=r-cHqeEBTIE>

Capezzoli. Questo piccolo pezzo di pelle, comune a tutti noi e il tabù che grava sul capezzolo femminile, sono stati oggetto della tesi di laurea di Vivian Manzardo dal titolo "Una questione di capezzoli". Secondo la designer, il gioiello non è solo un accessorio estetico, ma un atto di rivendicazione o addirittura uno strumento di denuncia. Il risultato del suo lavoro sul tabù che circonda il capezzolo femminile è costituito da sei spille quadrate realizzate in porcellana con una cornice forgiata in argento e una serie di fotografie d'arte di alta qualità. Vivian Manzardo ha realizzato

un totale di 50 calchi in gesso di capezzoli di 25 persone, uomini e donne. mamazone ha finanziato la stampa delle foto d'arte su alluminio e ha presentato il progetto, le foto e le spille durante la conferenza stampa. Le opere sono state poi esposte nel foyer dell'ospedale di Bressanone dall'8 al 26 marzo. La mostra è stata organizzata dalla dottoressa Sonia Prader.

"Con questo progetto ho voluto affrontare uno dei tanti tabù che circondano il corpo femminile, il mio corpo, per farne "Una questione di capezzoli", ha dichiarato Vivian Manzardo in occasione del vernissage dell'8 marzo davanti ad un folto pubblico. "Il mio obiettivo era quello di eliminare il tabù dei capezzoli (e dei capezzoli femminili in particolare). Mostrare quanto simile e allo stesso tempo diversa possa essere questa piccola parte del nostro corpo, unica come un'impronta digitale eppure sempre riconoscibile come tale". La primaria Sonia Prader ha approfittato del

vernissage per lanciare un appello a sfruttare le opportunità di diagnosi precoce. "Affinché il seno e il capezzolo rimangano belli come lo sono per natura". ●

Informazioni

mamazone - donne e ricerca
contro il cancro al seno EO

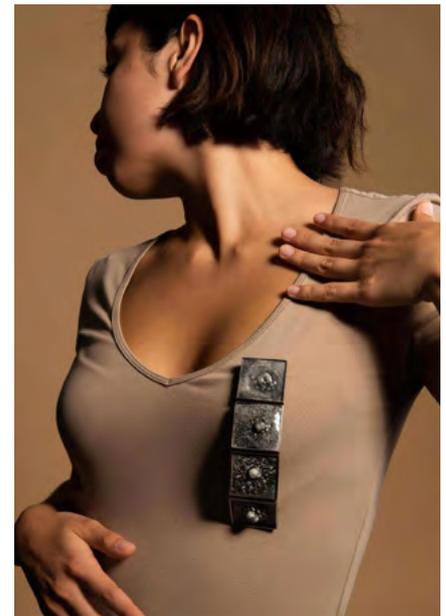
info@mamazone.it, mamazone.it
+39 335 650 63 53

www.asdaa.it/it/ginecologia o
@gynaekologie_ginecologia_bx

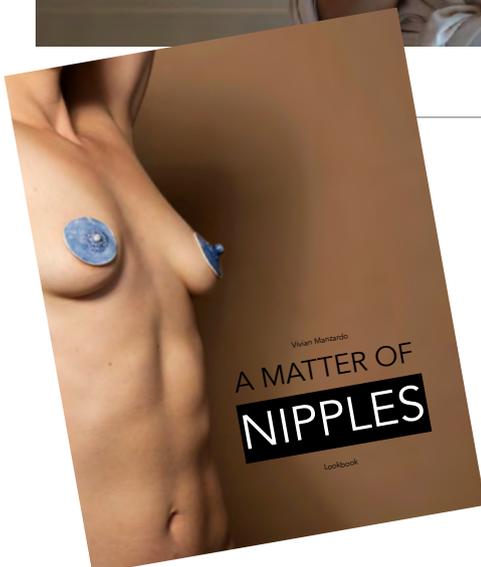
www.vivianmanzardo.com o
@vivianmanzardo.jewellery



Vivian Manzardo con la spilla murale
fatta di 50 modelli di capezzoli



Il gioiello come atto di rivendicazione



Io mi prendo cura di me stessa - e tu?

L'iniziativa radiofonica 2024 dell'ATAA per la prevenzione e la diagnosi precoce



Foto: unsplash - Eijeh Merrill

Diagnosi precoce e prevenzione. Ancora e ancora. Un tema sempre attuale e un obbligo quasi istituzionale per l'Assistenza Tumori Alto Adige. Oltre alla conferenza stampa annuale in occasione della Giornata mondiale contro il cancro, anche quest'anno l'Assistenza Tumori Alto Adige ha lanciato una campagna di informazione su diverse emittenti radiofoniche. In tedesco e in italiano. I primi spot sono stati trasmessi a febbraio e la serie proseguirà fino alla fine dell'anno.

Gli speaker degli spot sono dieci medici specialisti che, grazie alla loro competenza, sono i testimonial migliori per dare la massima forza persuasiva al messaggio. Ecco i loro nomi: la Primaria dott.ssa Sonia Prader - Ginecologia Ospedale di Bressanone, il Primario dr. Christoph Leitner - Medicina Interna Ospedale di Brunico, il dr. Guido Mazzoleni - Presidente del Comitato Medico dell'Assistenza Tumori Alto Adige, i Primari dr. Martin Steinkasse-

rer - Ginecologia Ospedale di Bolzano, Prof. Klaus Eisendle - Dermatologia Ospedale di Bolzano, dr. Michael Kob - Dietologia e Nutrizione Clinica Ospedale di Bolzano, dr. Lucio Bonazza - Pneumologia Ospedale di Bolzano, dr. Michael Aigner - Urologia Ospedale di Bressanone, e il dr. Michele Ciola - Chirurgia Ospedale di Bolzano.

Prevenire il cancro significa soprattutto assumersi le proprie responsabilità e con-

durre uno stile di vita che riduca significativamente il rischio personale di sviluppare il cancro. Il tutto attraverso comportamenti consapevoli e misure precauzionali. Fumo, alimentazione non sana, eccesso di alcol, mancanza di esercizio fisico e di protezione solare, influenze ambientali negative: sono numerosi i fattori che aumentano il rischio di sviluppare un tumore.

La diagnosi precoce è una strategia decisiva nella prevenzione del cancro, e questo perché è possibile individuare eventuali stadi precancerosi o riconoscere un tumore in una fase talmente precoce che le possibilità di guarigione sono molto alte. Bisogna saper riconoscere per tempo anche i più piccoli cambiamenti del proprio corpo. Per le donne, questo significa autopalparsi regolarmente il seno (le infermiere senologiche offrono corsi gratuiti presso i centri di senologia dell'Alto Adige di Bolzano, Bressanone e Merano). Ma anche conoscere i propri nei può salvare la vita. Gli uomini invece dovrebbero farsi controllare regolarmente i testicoli.

La partecipazione agli esami di screening, invece, dovrebbe essere naturale per tutti come l'amen nella chiesa! Tanto più che il servizio sanitario altoatesino invita regolarmente a partecipare tutte le cittadine e i cittadini delle fasce d'età interessate. La mammografia, il test del sangue occulto nelle feci e la vaccinazione contro il papilloma virus salvano la vita! La novità è che anche le donne sopra i 40 anni possono sottoporsi a una mammografia ogni due anni, ma in questo caso senza invito formale e senza appuntamento automatico; ciò avviene solo a partire dai 50 anni e fino ai 69. Purtroppo il tasso di partecipazione a questi esami, così come alla vaccinazione in generale, in Alto Adige, lascia ancora molto a desiderare! Per quanto riguarda il pap-test, le cifre sembrano migliori. Infatti, i casi di cancro al collo dell'utero sono sempre più rari. La vaccinazione HPV riduce a zero il rischio di contrarre il cancro causato dal papilloma virus. E non si tratta solo di cancro al collo dell'utero, ma anche di cancro alla lingua, cancro anale e altro ancora. Cosa aspettate: prendetevi cura di voi stesse e di voi stessi! ●

Non sarà facile dire addio

Dr. Herbert Heidegger, primario della Ginecologia di Merano, il 1° luglio 2024 andrà in pensione



Il dr. Herbert Heidegger, primario di Ginecologia all'ospedale di Merano, ripercorre la sua lunga carriera costellata da successi professionali. E caratterizzata dalle donne. "Mi sono sempre considerato fortunato ad aver avuto a che fare con pazienti di sesso femminile e ad aver avuto l'opportunità di accompagnarle come ginecologo nel corso della loro vita". Nel contatto con le sue pazienti Heidegger trova sempre la giusta misura di empatia. Interessato, ma anche distaccato. Trasmette fiducia e competenza e le sue pazienti si sentono prese sul serio. Il prossimo 30 giugno sarà l'ultima volta che entrerà nel suo reparto come primario. Non sarà un addio facile.

All'inizio voleva davvero restare in Germania?

Dottor Herbert Heidegger: Ho trascorso 17 anni a Bamberg, poi tre anni come primario a Erlangen. No, non avevo alcuna intenzione di tornare in Alto Adige.

E dunque? Troppo allettante l'offerta di assumere la direzione del reparto di Ginecologia del nuovo ospedale di Merano?

Dottor Herbert Heidegger: È stata sicuramente la decisione più difficile della mia vita. Dopo tutto, chiedevo anche a mia

moglie e alle mie due figlie, che all'epoca erano ancora piccole, di venire a vivere in un mondo completamente diverso. La più grande frequentava già il primo anno di ginnasio (in Germania all'età di 10 anni), mia moglie era anche medico. In più, all'inizio ero ancora nel vecchio ospedale. Ma poi, il nuovo ospedale era un posto fantastico! Personale capace e organici più che adeguati, grandi opportunità...

La base di partenza ideale per sviluppare un buon progetto?

Dottor Herbert Heidegger: Esatto. Un reparto di medie dimensioni, ben struttu-

rato. Siamo passati da 700 nascite all'anno all'inizio alle attuali 1.400. Abbiamo superato il migliaio a cavallo del millennio. Circa il 30% delle pazienti viene da noi da fuori distretto.

È stato anche un periodo ricco di opportunità.

Dottor Herbert Heidegger: All'inizio degli anni Duemila l'assistenza alle pazienti affette da tumore al seno era ancora piuttosto carente, con un tasso di mortalità del 25%. Poi è arrivata una normativa europea e con essa l'opportunità di creare centri certificati. Abbiamo intrapreso questa avventura nel 2005.

In tandem...

Dottor Herbert Heidegger: Sì, il primario di Ginecologia di Bressanone, il dottor Scherer, e io, passavamo molte serate insieme, era un lavoro enorme. La collaborazione interdisciplinare e interospedaliera era un grande valore aggiunto, all'epoca. Ma era anche qualcosa di completamente nuovo. Insieme siamo stati i primi a offrire mammografie regolari con tanto di ago aspirato, quando necessario, contro la resistenza iniziale dei radiologi. Siamo anche riusciti a creare i due centri per il cancro al seno lontano dalla frenesia della vita quotidiana dell'ospedale e ottenendo le migliori attrezzature. E i risultati dimostrano che eravamo sulla strada giusta. Il nostro tasso di sopravvivenza a cinque anni oggi è superiore al 90%!

La certificazione è sempre stressante, bisogna compilare cifre e tabelle, ma è anche un incentivo?

Dottor Herbert Heidegger: Abbiamo un piccolo audit ogni anno e uno grande ogni tre anni. Per noi è sempre un'opportunità per riflettere sui nostri processi, fare il punto della situazione e guardare il tutto più da vicino. Questo ci motiva. Siamo stati uno dei primi reparti in Alto Adige a essere certificati.

Oggi ci sono centri di senologia ovunque. Un assoluto modello di successo?

Dottor Herbert Heidegger: Certamente. E anche l'opportunità di confrontarci con gli altri. A che punto siamo? Stiamo costruendo reti. In contatto diretto con centri universitari grandi e piccoli. Scambiando idee nei tumor board e imparando gli uni dagli altri. Oggi anche gli ospedali più piccoli hanno buoni standard.

Pare di capire che, per lei, la salute delle donne sia il non plus ultra della medicina...

Dottor Herbert Heidegger: La ginecologia ha così tante sottoaree! Ostetricia, contraccezione, cure conservative, oncologia... Pazienti di tutte le età, l'opportunità di accompagnare le donne in tutte le fasi della loro vita. La ginecologia comprende anche la consulenza dietetica e qui a Merano, insieme a Valentina Vecellio, abbiamo istituito la terapia del movimento per le donne. Siamo stati il primo reparto con onco-psicologi, il primo a introdurre la

figura dell'infermiera di breastcare, il primo a fornire cure palliative. Tutto questo non c'è in un centro per l'intestino o per la prostata, e forse il rapporto medico-paziente non è così intenso come da noi.

Quando si guarda indietro...?

Dottor Herbert Heidegger: ... vedo molte cose che sono state messe in moto e naturalmente spero che continuino! È importante continuare a richiamare l'attenzione dei responsabili delle politiche sanitarie sui problemi reali. La salute delle donne oggi mostra dati interessanti, dati che vanno studiati e interpretati. Sempre più giovani donne si ammalano di cancro. Le giovani donne tra i 29 e i 30 anni inabili al lavoro a causa del cancro sono il doppio rispetto agli uomini di pari età. A 39-40 anni sono addirittura il triplo! Al di sotto dei 50 anni le donne che si ammalano di cancro sono 2/3 in più rispetto agli uomini. Sono dati che vanno presi sul serio! È necessario intervenire.

In che modo? Attraverso l'educazione e un'informazione sempre più capillare?

Dottor Herbert Heidegger: Sì, anche attraverso questi mezzi. Ci sono la nocività del fumo, l'aumento del consumo di alcol e l'obesità. Bisogna prendere il toro per le corna. E continuare. Ma c'è anche un aspetto sociale. Le donne sono generalmente più gravate da impegni degli uomini. Per l'educazione dei figli, dei nipoti, per la cura

dei genitori anziani. Quindi non vanno a fare la mammografia, non si controllano. Rimandano gli appuntamenti. L'UE ha già detto nel 2023 che dobbiamo cambiare le pratiche di screening. Estendere la platea di popolazione femminile interessata arrivando a coprire la fascia tra i 45 e i 74 anni, intensificare l'informazione sul papilloma virus e la vaccinazione. In Scozia non c'è più il cancro al collo dell'utero perché le persone si vaccinano costantemente! Il cancro al seno e all'intestino nelle donne più giovani è in aumento e spesso si tratta di forme aggressive. Dobbiamo parlarne! Lo screening costa, ma il trattamento costa di più. Allo stesso tempo, le assicurazioni sanitarie svizzere affermano che il tasso di sopravvivenza delle donne è più elevato di quello degli uomini...

A parlare è anche il presidente del Comitato etico dell'Alto Adige, non è vero? Manterrà questa carica anche dopo il pensionamento?

Dottor Herbert Heidegger: Devo ancora rifletterci. Forse continuerò a lavorare anche come privato. In ogni caso, non mi annoierò. Sono un nonno entusiasta di tre nipoti. Ora mi dedicherò anche a questa ultima fase della vita. Mi piace leggere e discutere con gli amici su come rendere il mondo migliore. Ma naturalmente mi è sempre piaciuto lavorare. Molto. Non sarà facile per me dire addio... ●



Il primario dr. Herbert Heidegger

Trovare un percorso condiviso

La dottoressa Eva Haspinger, oncologa dell'ospedale di Bolzano



Ha viaggiato molto. La dottoressa Eva Haspinger, nata a Stoccarda e cresciuta in Alto Adige, ha trascorso un anno di lavoro negli Stati Uniti, un anno a Parigi e, dopo aver studiato medicina a Innsbruck e aver completato la formazione specialistica a Verona, è stata per diversi anni all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Dal 2016 ha lavorato presso il day hospital oncologico di Merano e da un anno lavora nel reparto di Oncologia dell'ospedale di Bolzano.

Da bambina divorava i libri, come diceva sempre suo padre, e ancora oggi accanto al lavoro clinico quotidiano è quanto mai interessata alla conoscenza e alla ricerca. "Gli sviluppi in oncologia sono così rapidi ed entusiasmanti, è un'esperienza di apprendimento continuo". È particolarmente appassionata di biologia molecolare e delle opportunità terapeutiche che questa branca della scienza sta aprendo. Vuole sapere come funzionano l'organismo e le cellule e come sia possibile intervenire in questo sistema complesso. "Oggi la terapia oncologica sta diventando sempre più personalizzata, la diagnosi va ben oltre la semplice classificazione di cancro al colon o ai polmoni, per esempio. Si tratta di mutazioni specifiche nelle cellule".

Le nuove terapie sono molto più mirate, i tessuti sani non vengono colpiti o lo sono molto meno rispetto alla chemioterapia

classica. Negli ultimi anni, l'attenzione si è concentrata sempre più anche su aspetti quali la familiarità e lo stile di vita (dieta, esercizio fisico, fumo). "La sensibilizzazione dell'opinione pubblica è della massima importanza. Anche i giovani dovrebbero essere incoraggiati a controllarsi regolarmente e a conoscere il proprio corpo. Questo è indispensabile per accorgersi di eventuali cambiamenti in atto evitando di sottovalutarli."

Oltre alla competenza professionale, l'aspetto più importante del suo lavoro è il rapporto umano con il paziente. "Per questo la prima visita è per me di estrema importanza. È qui che si gettano le basi di un rapporto di fiducia e si determina il modo in cui ci si rapporta". Ciò significa mantenere una certa distanza ma trovare comunque un percorso che medico e paziente possano percorrere insieme, in sintonia.

Lavorare a Milano e Parigi è stato estremamente importante per la sua crescita professionale, sottolinea la dottoressa Eva Haspinger. Da molti punti di vista, lì è un altro mondo. "Si vive in ospedale, per così dire, e si sta lì dalle 7.30 alle 20 o più tardi. Si lavora, si fa ricerca, si leggono riviste specializzate e pubblicazioni e si scambiano idee. Qui siamo in ospedale dalle 8 alle 17 e tutto ciò che non è direttamente legato al lavoro con i pazienti è relegato alla sfera privata". Semplicemente una realtà diversa.

Nel tempo libero le piace fare escursioni e arrampicate, preferibilmente dove non ci sono impianti di risalita. La lettura resta sempre una grande passione, anche se si tratta soprattutto di letture specialistiche. ●

Trucco semi-permanente durante la chemioterapia

Il primario Klaus Eisendle non vede controindicazioni mediche
Eva Fliri offre alle pazienti in terapia una pigmentazione delle sopracciglia



La chemioterapia non è solo un pesante fardello per il corpo, ma anche per la psiche. La perdita dei capelli, delle ciglia e delle sopracciglia non è sempre facile da affrontare.

La malattia diventa visibile anche al mondo esterno.

Molte pazienti si guardano allo specchio con orrore e si ritirano ancora di più, anche dalla vita sociale. Il trucco permanente può aiutarle ad accettarsi meglio in questa nuova situazione.

I tatuaggi non sono più solo per i marinai o i camionisti. Oggi sempre più donne portano con orgoglio tatuaggi, non nascosti ma, al contrario, ben visibili, colorati o addirittura grandi. Negli ultimi anni, un'altra forma di pigmentazione

permanente è diventata di moda: il trucco permanente. Eyeliner, contorno labbra o anche sopracciglia. Per le donne che non vogliono perdere tempo davanti allo specchio del make-up e che desiderano un trucco permanente perfetto, o per le donne

il cui aspetto è stato segnato e alterato da trattamenti farmacologici. "La Chance" ha parlato con il primario del reparto di Dermatologia dell'Ospedale di Bolzano, il prof. dr. Klaus Eisendle, dei possibili rischi di questa pigmentazione artificiale.

La buona notizia è che non esistono controindicazioni. A patto, sottolinea il dottor Eisendle, che la pigmentazione venga effettuata da uno studio professionale che offra una perfetta igiene e disinfezione delle attrezzature di lavoro e che utilizzi solo pigmenti di alta qualità e resistenti, certificati secondo le norme europee, senza metalli pesanti e altre sostanze nocive. "Bisogna però tenere presente - dice il primario Eisendle - che i colori possono cambiare nel tempo, possono sbiadire o a volte addirittura colare, a seconda della tecnica utilizzata". E: "Soprattutto bisogna essere assolutamente sicuri di volere ancora la pigmentazione quando le sopracciglia ricresceranno, dopo la fine della chemioterapia. Questi tatuaggi, infatti, non possono sempre essere rimossi completamente con il laser".

Dallo scorso settembre Eva Fliri gestisce uno studio di trucco permanente a Naturno. Originaria di Innsbruck è una pigmentista esperta e partecipa regolarmente a eventi di formazione per tenersi aggiornata sugli ultimi ritrovati e sulle nuove tecniche. Mentre i primi tatuaggi per sopracciglia erano ancora barre grigio-marrone-bluastrò, oggi esistono moderni dispositivi di pigmentazione che completano le sopracciglia rade per un look naturale o le tracciano in linee sottili se le sopracciglia sono completamente scomparse. Questa nuova tecnica di trucco semi-permanente garantisce un aspetto naturale e fresco. L'atto di pigmentazione provoca una sorta di abrasione che guarisce in brevissimo tempo.

Eva Fliri ha la sensazione di essere "arrivata" dove voleva. "Sto bene e volevo fare qualcosa che non fosse a scopo di lucro, per aiutare le persone che stanno meno bene di me". Cosa c'è di più ovvio che usare le



Il primario prof. dr. Klaus Eisendle

Idealmente, le sopracciglia dovrebbero essere pigmentate prima dell'inizio della chemioterapia. "In questo modo, posso usare il colore naturale e la crescita delle sopracciglia come guida e, soprattutto, la paziente non vive la perdita di questi peli in modo così traumatico", spiega Eva Fliri. "Ma funziona anche durante o dopo la chemioterapia", precisa. Chiunque abbia già avuto le sopracciglia tatuate può correggerle con il nuovo metodo. Eva Fliri sottolinea che, quando le sopracciglia ricrescono naturalmente, si fondono perfettamente e naturalmente con la pigmentazione. Il vantaggio del trucco semi-permanente è la differenza rispetto al tatuaggio: i pigmenti di colore naturale svaniscono nel tempo fino a non essere più visibili. Si può lasciare che esauriscano il loro ciclo, come quando si fa la tinta dei capelli, per intenderci, o decidere di rinfrescare nuovamente la pigmentazione. ●

proprie competenze per aiutare gli altri? Non ha mai vissuto in prima persona l'esperienza del cancro, né in famiglia né tra i suoi amici, ma può immaginare come certi cambiamenti possano influenzare la psiche ben oltre il peso fisico della malattia. "Certo, ci sono cose più importanti delle sopracciglia, ma se ci si sente bene anche quando ci si guarda allo specchio, questo ha un effetto positivo sulla guarigione in generale". Di questo Eva Fliri è più che convinta.

Per questo motivo, alle pazienti in chemioterapia regala la pigmentazione semi-permanente delle sopracciglia, con tanto di trattamento post-operatorio. "Il mio compenso è il sorriso della donna quando si guarda allo specchio dopo il trattamento!". La pigmentazione con la macchina pigmentatrice richiede circa mezza giornata. Anche il trattamento dei pazienti oncologici rappresenta una sfida professionale per la pigmentista. "La malattia e i trattamenti farmacologici e chemioterapici cambiano la pelle, quindi devo scegliere il colore con molta attenzione la prima volta e prendermi tutto il tempo che serve". Il colore, spiega, può apparire più freddo rispetto alla pelle di una persona sana, però può essere perfezionato durante la post-pigmentazione.

Finora hanno accettato la sua offerta una decina di pazienti. "Alcune sono anche venute da me per dirmi: posso permettermele, pagherò tutto io, o comunque hanno voluto dare un contributo", dice Eva Fliri.

Per il suo gesto di altruismo, Eva Fliri è stata nominata Altoatesina del Giorno da Radio Südtirol 1 il 5 dicembre 2023. Quanto durerà la campagna? "Non ho ancora fissato un limite di tempo", sottolinea Eva Fliri e parla anche di un nuovo progetto: "Camouflage delle cicatrici e pigmentazione 3D delle aureole" per le quali ha completato la relativa formazione a marzo. Vorrebbe anche rendere questa procedura disponibile gratuitamente per le pazienti oncologiche.

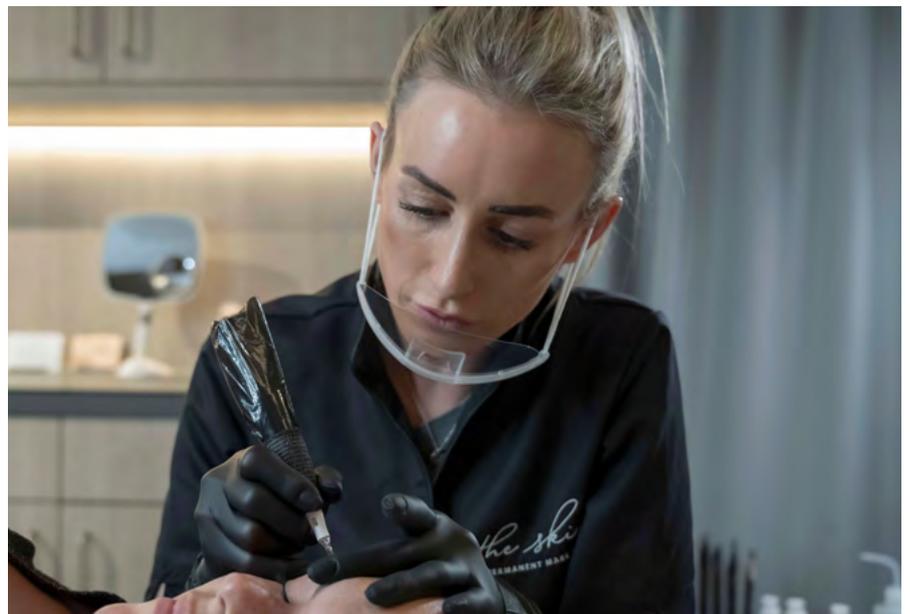
Informazioni

the skin Permanent Make Up

Eva Fliri

WhatsApp: 377 344 95 45

www.theskin-pmu.it



Eva Fliri: massima igiene e grande precisione per il make-up permanente

Corpo e parole in movimento

Rio Abierto ospite del workshop di scrittura online di Bolzano



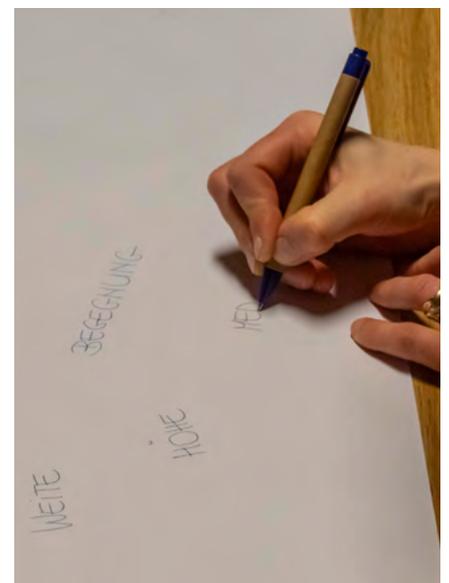
Danza e scrittura. Un esperimento riuscito che ha visto come protagoniste le partecipanti al laboratorio di scrittura online di Bolzano: Andrea, Elisabetta e Maura, eccezionalmente in presenza presso la sede dell'Assistenza Tumori di Bolzano. Rio Abierto. Danza libera e guidata a tempo di musica da Judith Wieser, utilizzando il metodo sviluppato dalla psicologia argentina Maria Adela Palcos e mettendo poi su carta l'esperienza di questa simbiosi.

Abbandonarsi al ritmo, muoversi velocemente e lentamente a ritmo di musica. Battere i piedi, fare smorfie. Sfogarsi. Spogliarsi del negativo, sentire il proprio corpo e lasciarsi andare. Alla fine esauste ma piene di nuova energia. Con i piedi per terra eppure così leggere. È sorprendente quali emozioni possa scatenare il movimento sulle ali della musica ed è emozionante come questa esperienza possa essere tradotta in parole. Dopo qualche esitazione iniziale, i movimenti sono diventati sempre più fluidi e liberi e le penne hanno danzato sul foglio nella seconda parte, riservata alla scrittura, quasi da sole. L'istruttrice di Rio Abierto, Judith Wieser, che tiene un corso di Rio Abierto a Egna per il circondario Oltradige-Bassa Atesina, non si è lasciata sfuggire l'occasione di prendere lei stessa la

penna in mano dopo la danza. Risultato: vero entusiasmo per il felice cortocircuito tra Rio Abierto e scrittura creativa. L'esperienza vissuta che le emozioni risvegliate durante la danza possono essere tradotte in parole.

Dal 12 al 14 luglio 2024, il Festival Binationale Rio Abierto, organizzato congiuntamente da Rio Dachs (che raggruppa Germania, Austria, Svizzera e Alto Adige) e Rio Italia, si svolgerà a Bressanone presso l'Accademia Cusanus con formatori provenienti dall'Alto Adige, dal resto d'Italia, dal Portogallo e dal Sud America. Per tutti coloro che vogliono conoscere il Rio Abierto.

Informazioni
www.rioabierto.de



Inspiration

*Es ist wie ein Gewitter
mit bunten Blitzen
und Donnern, die Erde bebt,
schwarz und weiss,
plus und minus,
Sonne und Regen,
Gesundheit und Krankheit,
so ist das Leben in seiner
Ganzheit und seinem
Rhythmus zu betrachten,
immer schön
in Bewegung bleiben.*

Haiku im Tanz

*Freude kam jetzt auf.
Die Musik nahm ihren Lauf.
Körperteile laut.*

Andrea

Testa

*Oddio! Testa mi sono
dimenticata di te,
Ma dov'eri? Eri tra le nuvole?
Oppure eri presente e attenta
fino a creare il vuoto?
Quel vuoto prezioso
che fa nascere pensieri nuovi.*

Il ritmo della vita

*Sono al semaforo e dondolo
le ginocchia
cambio il peso, verde!
Parto con passo deciso,
a passo di tango
attraverso la strada,
zac! Un voleo prima
di salire sul bus,
faccio un pivot
per vidimare il biglietto.
Cerco di restare ferma
ma dentro di me tutte
le mie cellule danzano
al ritmo della vita.*

Elisabetta

Io testa

*Sono pesante,
i pensieri mi ingombrano
il mio corpo si muove
al ritmo della musica
lo seguo sentendomi leggero
fra le nuvole.*

Finale

*Ci vorrebbero miliardi
di piedi danzanti
tanti quanti sono
le stelle nell' universo
per poter fermare le guerre
e salvare la nostra umanità.*

Maura



Il Premio Pezcoller 2024

Assegnato a Titia de Lange per la scoperta dello scudo che protegge il DNA

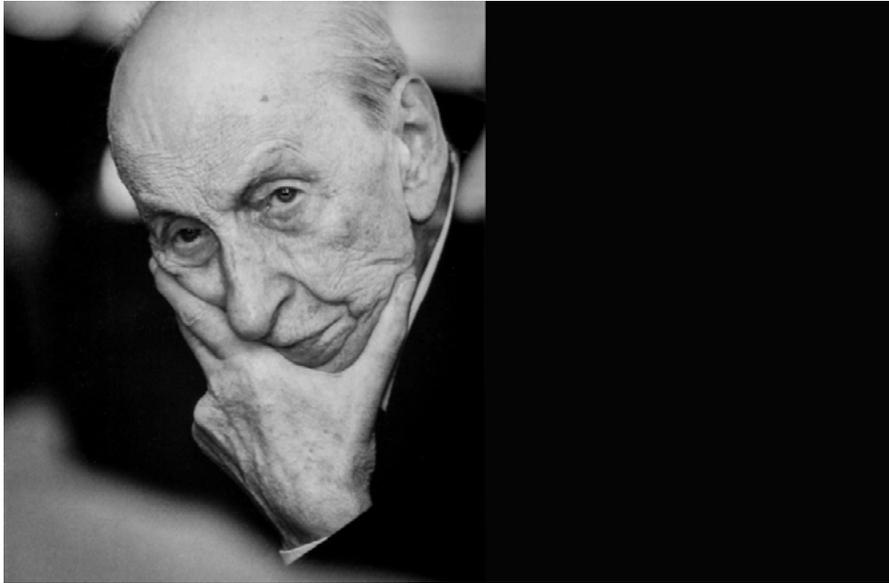


Foto: Fondazione Pezcoller

Il prestigioso Premio Pezcoller - American Association for Cancer Research (AACR) 2024 dedicato alla ricerca oncologica è stato assegnato alla dr.ssa Titia de Lange per la scoperta dello scudo che protegge il DNA delle cellule dalla trasformazione tumorale. Il premio è dotato di € 75.000. De Lange è direttrice dell'Anderson Center for Cancer Research alla Rockefeller University di New York, è la quarta donna a ricevere il premio.

La ricercatrice è stata scelta da un comitato scientifico che rappresenta più di 50mila ricercatori di tutto il mondo perché ha chiarito uno dei passaggi fondamentali nella replicazione cellulare in relazione allo sviluppo del cancro. La sua ricerca ha fornito infatti delle nuove conoscenze scientifiche che aiutano a comprendere le modalità con cui il cancro si sviluppa e invade l'organismo. De Lange si è focalizzata "su una parte del nostro DNA chiamata telomeri", ha spiegato il presidente della fondazione Pezcoller, Enzo Galligoni, usando il paragone delle "punte in plastica delle stringhe delle scarpe" per spiegare come queste regioni impediscano ai cromosomi di "sfilacciarsi", garantendo così l'integrità del DNA.

Titia de Lange ha inoltre scoperto un gruppo speciale di proteine – una sorta di

"scudo proteico" – chiamato shelterin, che avvolge i telomeri, proteggendo di conseguenza il DNA, e ne ha chiarito la funzione, dimostrando come la perdita o l'alterazione di questo scudo alteri la stabilità del genoma e provochi gravi malattie, compreso il cancro. Un processo fondamentale perché, con ogni divisione cellulare, i telomeri si accorciano e, se questi diventano troppo corti, la cellula può morire o diventare per l'appunto tumorale. "Capire e chiarire i dettagli molecolari di tutto questo complesso meccanismo è il grande merito di questa scienziata", ha concluso Galligoni.

Nata a Rotterdam nel 1955, la professoressa de Lange ha iniziato il suo percorso di ricerca con il dottorato di biochimica all'Università di Amsterdam e al Netherlands Cancer Institute. A partire dal 1997, de Lange è a capo del Laboratorio di Bio-

logia cellulare e genetica alla Rockefeller University di New York, considerata una delle più prestigiose istituzioni negli Stati Uniti nell'ambito della ricerca biomedica, mentre dal 2011, dirige l'Anderson Center for Cancer Research. Vincitrice di numerosi premi internazionali è anche autrice di circa 200 articoli pubblicati su prestigiose riviste scientifiche, tra cui Nature Genetics. Una carriera interamente dedicata alla ricerca oncologica.

La cerimonia di proclamazione si è tenuta il 7 aprile 2024 nel corso del meeting annuale dell'Associazione Americana per la ricerca sul Cancro, a San Diego (California), alla presenza di più di 25mila ricercatori di tutto il mondo, durante la quale Titia de Lange ha tenuto la Pezcoller Lecture. La tradizionale cerimonia di consegna del premio si terrà invece a Trento, al Teatro Sociale, l'11 maggio 2024. Nei due giorni precedenti alla cerimonia, la professoressa de Lange terrà due Lectures all'Università di Trento e di Padova.

La Fondazione Pezcoller è nata il 7 febbraio 1980 per la volontà e per la donazione del patrimonio del prof. dr. Alessio Pezcoller (1896 – 1993), ex primario di Chirurgia all'Ospedale di Trento. Il primo Premio Pezcoller è stato assegnato nel 1988 dal comitato scientifico internazionale presieduto dal prof. dr. Umberto Veronesi. I membri del comitato scientifico vengono rinominati ogni anno. Diversi membri del comitato e diversi partecipanti e speaker del Simposio Pezcoller sono Premi Nobel. Quattro premiati Pezcoller sono stati insigniti anche del Premio Nobel: Paul M. Nurse (Pezcoller 1995 – Nobel 2001), Elisabeth Blackburn (Pezcoller 2001 – Nobel 2009), Mario R. Capecchi (Pezcoller 2003 – Nobel 2007) e James P. Allison (Pezcoller 2015 – Nobel 2018). La Fondazione Pezcoller assegna altri tre premi, sempre nell'ambito della ricerca sul cancro per sostenere le donne nella ricerca, i giovani ricercatori europei e i ricercatori promettenti all'inizio carriera. Organizza il Simposio, i Seminari e le Lectures Pezcoller con lo scopo di far incontrare scienziati di tutto il mondo e supporta la ricerca con borse di studio per giovani ricercatori e dottorandi. ●

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Messa di Natale 16.12.2023

Santa Messa nella Chiesa dei Tre Santi con accompagnamento musicale dei bravissimi ragazzi della Scuola di Musica Bolzano-Gries. È seguito il pranzo con socie e soci e gli auguri.

Giornata informativa presso l'ospedale di Bolzano
Un sentito ringraziamento alle volontarie e ai volontari che hanno organizzato questo evento in un momento di difficoltà del Circondario.



Corone d'Avvento

Anche quest'anno ringraziamo il gruppo, come si vede dalla foto, compresi gli uomini che hanno aiutato a decorare le Corone d'Avvento. Le corone di pino sono state donate dalle signore di Tires: grazie mille.

Giornata Mondiale del Malato 10.02.2024

Per la prima volta abbiamo scelto una Chiesa molto particolare: la chiesa dell'Ordine Teutonico, una chiesa in stile gotico dedicata a San Giorgio, patrono insieme a Santa Elisabetta d'Ungheria dell'Ordine Teutonico. Un aperitivo in compagnia di socie e soci ha rallegrato la mattinata.





Vendita di rose

Come tutti gli anni attorno a Pasqua abbiamo allestito dei banchi di vendita di rose davanti alle chiese. Per la prima volta anche nel cortile della Chiesa Evangelica di Bolzano. Un grande successo. Le rose erano troppo poche, tanta è stata la richiesta dei parrocchiani che quel giorno hanno eletto la loro nuova pastora. Nella foto, la presidente Maria Claudia Bertagnolli e la pastora facente funzione, Annette Hermann-Winter.



Pensa più a sorridere e vivere
e fatti meno problemi, tanto
nessuno se li fa per te.

*Pensieri e parole di Silvia
Quadro di Hermina*



Corsi

Continuano con successo
i nostri corsi.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VALLE ISARCO – ALTA VALLE ISARCO – VAL GARDENA



Promozione "Optica Brugger" Bressanone

Anche quest'anno l'ottica Brugger di Bressanone ha riconfermato la sua donazione di 1.000 Euro all'Assistenza Tumori Alto Adige circondario Val Isarco. L'assegno è stato consegnato alla presidente di circondario, Nives Fabbian, e alla vicepresidente Elfriede Burger.

Mercatino natalizio di beneficenza 2023

Grazie ai nostri volontari, il mercatino natalizio di beneficenza è stato ancora una volta un completo successo. Vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare tutti i nostri collaboratori.





Giornata del malato

Il 12 febbraio abbiamo celebrato una funzione nel Duomo di Bressanone in memoria dei nostri soci defunti, dopo la quale ci siamo riuniti per fare colazione insieme.



Escursione di primavera

al santuario di S. Romedio in Trentino
giovedì 16 maggio -
iscrizioni dall'11 marzo al 13 maggio

Escursione estiva

a Martello, in Val Venosta, giovedì 25 luglio -
iscrizioni dal 6 maggio al 22 luglio

Indirizzo E-Mail

Richiesta a tutti coloro che sono raggiungibili attraverso la posta elettronica – comunicateci il Vostro indirizzo e-mail a: eisacktal@krebshilfe.it

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO



Festa di Natale

Il 12 dicembre, i membri del circondario di Merano dell'Assistenza Tumori Alto Adige hanno celebrato la loro tradizionale festa di Natale. Alle 11 si è tenuta una funzione religiosa nella chiesa parrocchiale di San Nicolò, con la musica del duo canoro Maria e Helmuth. In seguito, tutti si sono riuniti in un'atmosfera accogliente per un delizioso pranzo nella Nikolaussaal della parrocchia di Merano. È stata una celebrazione di grande successo.



Nuovo Direttivo

Dal 4 novembre è in carica un nuovo direttivo di circondario, poiché alcuni membri del consiglio si sono dimessi per motivi familiari o di salute.

Il nuovo consiglio è ora composto come segue: in piedi, in ultima fila, da sinistra a destra: Isabella Halbeisen, Presidente del Circondario Oskar Asam, Vicepresidente Maria Martina Theiner, Antonino Brillante. Seduti da sinistra a destra: Erika Gufler, Anita Santoni, Berta Kasseroler, Anna Kofler



La consulta degli anziani

La nostra vicepresidente Maria Martina Theiner è anche attivamente coinvolta nella Consulta degli anziani della città di Merano. Ecco una foto dell'organo consultivo.



Qi Gong

I partecipanti del gruppo Qi Gong Passiria.



Azione "Calzini colorati"

La campagna "Calzini colorati" è stata accolta molto bene nel circondario. Numerose donne si sono offerte di lavorare a maglia per noi. I calzini saranno poi regalati alle pazienti sottoposte a interventi chirurgici all'addome nel reparto di Ginecologia dell'ospedale di Merano. Grazie per la grande partecipazione.



Torneo di Watten a Naturno

Il 9 marzo si è svolto il tradizionale Torneo di Watten nel municipio di Naturno con 188 partecipanti. Sono stati molti i volontari che, davanti e dietro le quinte, hanno contribuito al successo dell'evento. Grazie a tutti: sponsor, aiutanti e giocatori. Anche il sindaco, Zeno Christanell, non ha perso l'occasione di partecipare alla competizione.

Il premio "Patzer", un secchio per la pulizia con accessori, è stato vinto da Martin Asam e Christine Ladurner.

I vincitori di quest'anno sono stati Herta Karlegger e Rosmarie Lanthaler.

Le iscrizioni

si ricevono presso l'ufficio del circondario al numero 0473 44 57 57 o via WhatsApp al numero 340 64 38 679

Avviso 1

La nostra tradizionale gita di primavera si svolgerà venerdì 10 maggio.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA



↑ Gita a Luttago

Nell'ambito della nostra gita a Luttago abbiamo visitato il Museo dei Presepi Maranatha dove abbiamo ammirato tanti presepi diversi, fatti in modo artigianale e con tanta passione. Prima di tornare a casa ci siamo fermati per una merenda godendo della bella compagnia.

Concerto natalizio di beneficenza a Monguelfo

Il 23.12.23 abbiamo potuto assistere ad un bellissimo concerto nella parrocchia di Monguelfo con i fratelli Hintner, "s'Singa Quartettl" di Sesto Pusteria, "Towau Brass" e la formazione "3/4 Schwung". Katja Renzler con le sue parole ha saputo creare l'atmosfera natalizia. Ringraziamo tutti coloro che hanno voluto condividere lo spirito natalizio facendo una donazione e ringraziamo anche gli sponsor generosi che hanno permesso che questa bellissima iniziativa si sia potuta organizzare già per la quarta volta.



Festa di Natale 2023

Anche quest'anno abbiamo organizzato una bella festa di Natale insieme all'associazione Seniori di Dobbiaco.



Corone d'avvento

Ringraziamo gli scolari della scuola elementare Villabassa per la loro preziosa donazione.



Festeggiare con una donazione

Ringraziamo di cuore Erwin Heinz che in occasione di un suo importante anniversario ha pensato a chi soffre facendoci una generosa donazione.



La Corsa di Beneficenza – 15 giugno 2024

Anche quest'anno l'Associazione Tumori organizza insieme all'associazione Lince di Dobbiaco la tradizionale Corsa di Beneficenza.

Vi aspettiamo numerosi a correre, andare in bici o semplicemente camminare per la buona causa.

I più piccoli sono invitati alla mini-corsa. Una volta arrivati non resta che mangiare e bere e festeggiare insieme grazie alle buone cose organizzate dall'associazione Lince.



San Nicolò di San Martino/ Casies

L'associazione "Schluchntoifl" e l'associazione delle famiglie di San Martino/Casies da anni organizzano insieme la festa di San Nicolò. Hanno destinato le donazioni ricevute negli ultimi due anni di un valore di 1.172,35 € al circondario Alta Pusteria dell'ATAA. Il 3 marzo alcuni rappresentanti delle due associazioni hanno consegnato l'assegno alla presidente Ida Schacher Baur.



Preziosa cera delle api

Grazie a Hubert e Frida Oberhammer in un pomeriggio abbiamo potuto imparare come preparare delle compresse con cera d'api e panni di cotone.



Gara di beneficenza delle Freccie Tricolori

Una tradizione a noi cara da tanti anni: la gara di sci organizzata dal fanclub Freccie Tricolori 58 sulle piste della Rocca dei Baranci (Haunold). La quota d'iscrizione dei tanti partecipanti ha potuto essere riscossa dall'Assistenza Tumori. Vi ringraziamo per i tanti anni di sostegno!



Biathlon Anterselva 2024

Il freddo polare non ci ha scoraggiato dal partecipare al biathlon di Anterselva.

Carnevale

Insieme all'associazione Seniori di Dobbiaco abbiamo passato un allegro pomeriggio di carnevale.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ADESINA



Festa di Natale a Termeno

Tavoli addobbati a festa, decorazioni natalizie, tanti sindaci del circondario e le facce gioiose dei partecipanti. Questa la Festa Natalizia del circondario presso la sala civica di Termeno. I numerosi partecipanti hanno reincontrato amici e conoscenti di vecchia data. Il Comune di Termeno ci ha aiutato con un generoso contributo a coprire le spese. Ringraziamo tutti coloro che, con il loro aiuto, hanno reso possibile questo incontro natalizio.



Fare pacchetti

Pacchetti grandi o pacchettini, tutti vengono incartati con tanto amore. Le nostre volontarie si impegnano tantissimo per decorare ogni singolo pacchetto con fantasia e gusto. Ringraziamo le numerose volontarie, che spendono il loro prezioso tempo libero per "fare pacchetti". Ogni anno, durante il periodo d'avvento, si impegnano al mobilificio Jungmann per fare i pacchetti più belli. La carta natalizia e i fiocchetti li fornisce il negozio e noi ringraziamo infinitamente la famiglia Jungmann e tutte le volontarie.

Prossime manifestazioni

Una rosa per la vita - Festa della mamma: 12 maggio vendita delle rose a Anterivo, Cortina s.s.d.v., Magrè s.s.d.v. Pineta di Laives e Trodena.

Sabato: 18 maggio gita del circondario a Bassano del Grappa e Marostica Kneipp al Maso Schorn di Aldino: 12 giugno.

Giovedì: 11 luglio gita alla malga Cislun, vedi Chance dicembre 2023, pagina 40



Arance della solidarietà

I nostri amici siciliani, nel frattempo ha preso l'incarico il figlio Daniele, hanno consegnato un furgone pieno delle migliori arance-bio. Come da tradizione l'associazione Egetmann ne ha preso in carico la distribuzione a Termeno. Da noi a Egna si sono incaricati i volontari del direttivo a distribuirle nell'ambito del mercatino delle pulci nella piazza principale. Ringraziamenti infiniti a tutti coloro che hanno resistito al freddo invernale.

Mercatino di Natale a Laives

Tutto è pronto: le arance sono arrivate, le corone d'avvento – che sono state fatte dalle "Bäuerinnen" di Termeno - addobbate con mani esperte dalle volontarie del direttivo. Lo stand del mercatino è stato decorato e rifornito di tanti oggetti. Il mercatino può cominciare. Un grande ringraziamento a tutti voi, che avete aiutato ad organizzare questo bel mercatino di Natale.





Giornata dell'ammalato

Il giorno 11 febbraio si festeggia la giornata mondiale dell'ammalato. La Santa Messa è stata celebrata da Fra Peter Brugger nella chiesetta dei Frati Cappuccini di Egna e il coro femminile di Montagna ha cantato canzoni molto belle. La piccola chiesa era piena di fedeli che chiedevano salute e forza per tutti gli ammalati e le loro famiglie. Dopo la cerimonia è stata offerta una colazione ai presenti. Anche l'ex presidente Maria Angela Berlanda Poles con la sua ex vicepresidente Berta Tschigg Ambach, hanno preso parte alla cerimonia, cosa che ha fatto a tutti molto piacere.

Stand di Natale a Termeno

L'Egetmann Verein allestisce la vigilia di Natale uno stand in piazza a Termeno. Prima che la popolazione si rechi alla Messa di Natale ci si ferma per un gustoso vin brûlé e per farsi gli auguri. Grazie a tutti i volontari, perché quest'azione è sempre un successo. I nostri ringraziamenti vanno soprattutto all'Egetmann Verein per la generosa offerta!



Nuovo numero di telefono

L'ufficio di Egna ha anche un numero di cellulare: 349 76 62 046, possiamo essere raggiunti anche tramite WhatsApp.

Nuovo autista

In primavera comincerà il servizio di autista volontario Leonardo Cavarzere di Salorno. Diamogli il benvenuto.



Un caffè con tè

Maria Rosa organizza un incontro mensile – sempre il primo martedì del mese dalle ore 15 alle ore 18 da settembre a maggio – presso il Centro Don Bosco a Laives dove si possono incontrare persone interessate della zona. Sarebbe contenta se arrivassero anche nuovi partecipanti.

Lunedì di Carnevale

Divertiamoci! Florian, l'istruttore di ginnastica in acqua si è travestito da Tarzan sorprendendo le partecipanti al corso nella piscina coperta a Masaccio.



Orario estivo - ferie

Nei mesi di giugno/luglio/agosto l'ufficio del circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14-18, martedì-mercoledì-giovedì-venerdì ore 08-12. L'ufficio di circondario sarà chiuso dal 29 aprile al 3 maggio e dal 8 al 12 luglio 2024 per ferie.

Offerte

Ci sono sempre persone generose che non vogliono essere nominate, che invece dei regali per il compleanno e altri anniversari fanno delle donazioni consistenti a favore dell'associazione. Mille grazie a tutti loro!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA



Self Care Nurses

Autopalpazione del seno

Secondo il motto "senti te stessa", le esperte di senologia Heidi e Petra offrono l'opportunità di imparare a eseguire un autoesame del seno con il metodo MammaCare presso l'ospedale di Brunico. L'obiettivo del corso gratuito è quello di familiarizzare con il proprio tessuto mammario e di individuare precocemente i cambiamenti.



Seminario della salute

Il tema principale del seminario era: cosa e come posso fare a sostenere la mia salute? La dott.ssa Christine Centurioni, con la sua esperienza nel sostegno ai pazienti oncologici, e i suoi colleghi relatori sono stati in grado di darci molti impulsi positivi.



I partecipanti partono con molta motivazione ai numerosi corsi e si vede l'entusiasmo per i vari argomenti.



Giornata del malato

Il 10 febbraio abbiamo celebrato la Giornata del Malato nella chiesa dei Cappuccini a Brunico, ricordando particolarmente i nostri soci deceduti e i malati. In seguito, i visitatori hanno potuto godersi tè e Krapfen.



Colloquio sul cancro

I numerosi visitatori del colloquio sul cancro al centro Ufo di Brunico hanno appreso tutte le novità sui progressi dell'immunoterapia. Da leggere a partire da pagina 20 fino a 22.



Unforgotten - Una luce per i nostri cari

È stata offerta un'ampia scelta di candele decorate, realizzate dagli alunni della scuola professionale di Brunico e da alcuni volontari. Grazie per il sostegno a questa campagna!



Mercatino natalizio

Ci vogliono molte mani laboriose per avvolgere e decorare le corone d'Avvento. Grazie ai numerosi visitatori del nostro mercatino di Natale nella vecchia palestra in piazza del Comune, tutte le corone d'Avvento e alcuni lavoretti di artigianato sono stati venduti in pochi giorni. Un'attrazione di quest'anno sono stati i bellissimi quadri realizzati dal gruppo di pittura "Schmetterlinge". Grazie ai tutti coloro che ci aiutano attivamente ogni anno.



Festa di Natale con messa

Il 15 dicembre ci siamo incontrati con i soci per la festa di Natale nella sala da pranzo del convento delle Orsoline. Un incontro accogliente con tè, biscotti natalizi e piacevoli chiacchiere. Di seguito abbiamo partecipato alla messa nella chiesa delle Orsoline, organizzata da un gruppo guidato da Maria Craffonara.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA



Soroptimist Club Val Pusteria

Il Soroptimist Club International Val Pusteria organizza diversi eventi, il cui ricavato viene utilizzato per scopi benefici. Quest'anno, la presidente del club, Loredana Laghi, ha consegnato una donazione di 1.080,00 € al presidente del circondario. Un segno prezioso, grazie di cuore!



Raperonzolo

Il salone Haarstudio Mayr ha consegnato ben 10 chilogrammi di capelli alla ditta Bergmann GmbH & Co. KG, un'azienda di parrucche a Laupheim in Germania. A nome di tutte le persone colpite, desideriamo ringraziare Bergmann GmbH & Co. KG per la donazione di 1.500 € e il salone Haarstudio Mayr per il loro aiuto. Un ringraziamento speciale va anche a tutti coloro che hanno donato i loro capelli per la buona causa.

Da non dimenticare

- 20.04. - Preiswatten, Albergo Jägerheim a San Giorgio
- 08.05. - Escursione alle erbe, Nei d'intorni di Laion
- 24.05. - Pellegrinaggio a Casere, Casere Chiesta di Santo Spirito
- 12.06. - Grigliata, Albergo Haidenberg Santo Stefano
- 12.07. - Kneipp, Impianto Kneipp a Santo Stefano

COSA SUCCEDNE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



Grande donazione

Un grande ringraziamento a Michael Rufinatscha e all'Associazione delle contadine di Martello, che ci hanno donato una generosa somma. Grazie per il vostro prezioso sostegno.



Dynafit

A nome di tutti i soci, desideriamo ringraziare gli organizzatori della Dynafit Cup per la generosa donazione a favore dell'Assistenza Tumori della Val Venosta. Un grande ringraziamento.

Una rosa per la vita

Lascia un segno d'amore!
Quest'anno la campagna è stata organizzata anche la domenica di Pasqua.



Conferenza

Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico di base della comunità di Prato allo Stelvio, si è reso disponibile e ha tenuto diverse conferenze sul tema del testamento biologico.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



Infostand Mercatino di Natale

Il periodo dell'Avvento e l'atmosfera natalizia sono sempre momenti speciali. Lo scorso dicembre, l'Assistenza Tumori Alto Adige ha partecipato nuovamente all'annuale mercatino di Natale nella zona pedonale di Silandro con uno stand informativo. Un'occasione gradita per offrire agli interessati la possibilità di parlare con noi e di informarsi sui servizi offerti dalla nostra associazione.



Festa di Natale

Un'atmosfera natalizia, tanto buon umore e un piacevole stare insieme. Abbiamo partecipato alla messa e poi abbiamo gustato un delizioso pranzo in ottima compagnia presso il Trögerwirt "Damml" a Silandro.



Grande donazione

Un grande ringraziamento a David Frank e alla sua cerchia di amici per la generosa donazione all'Assistenza Tumori Alto Adige. Grazie per il vostro prezioso sostegno.



Conferenza

Insieme al Centro formazione di Castelbello-Ciardes, il dottor Berthold Moser, specialista in anestesia, terapia intensiva e medicina complementare generale, si è reso disponibile per una conferenza sulla "Terapia del dolore".



Nuovo numero di telefono

345 92 78 129 è il numero di cellulare dell'ufficio. Così possiamo inviare messaggi WhatsApp e formare dei gruppi. Non vediamo l'ora di farlo.

Informazione a tutti i partecipanti:

la quota di partecipazione ai corsi sarà pagata esclusivamente tramite la banca o presso l'ufficio di circondario. Grazie.

Informazione per tutti i partecipanti ai corsi:

Il contributo per la partecipazione ai corsi potrà essere versato solo tramite banca o presso l'ufficio dell'Assistenza Tumori. Grazie.



↑
Giornata del Malato

Preghiera e meditazione in occasione della Giornata Mondiale del Malato e della festa di Nostra Signora di Lourdes, per trarre forza e speranza.



↑
Azione calzini

Campagna per i nostri pazienti affetti da tumore. Volontarie laboriose donano calze lavorate a maglia e lana per la nostra campagna "calzini".



→
Fare movimento significa salute

Esercizio fisico sano non significa sport agonistico. Migliorare la forza fisica aumenta la voglia di vivere e ripristina un'immagine positiva del corpo. Programmi mirati per prevenire il mal di schiena e le limitazioni di movimento con i nostri istruttori Devid Trenkwalder e Simone Spechtenhauser. Movimenti delicati in acqua per sciogliere i blocchi e rafforzare il corpo e la mente con i nostri istruttori Waltraud Perkmann e Maria Belopotocanova.

"Un Karterle e un Ratscherle"

Un fantastico pomeriggio in bella compagnia con giochi e divertimento.



←
Giornata di chiusura "Un giorno per noi"

Anche il distretto di Silandro dell'Assistenza Tumori Alto Adige era presente con i propri rappresentanti alla giornata di chiusura "Un giorno per noi".



Dr. Michael Kob
Dietologo

Baba Ganoush

Deliziosa salsa di melanzane del Medio Oriente

Il Baba Ganoush è una salsa leggera e cremosa a base di melanzane arrostate, adatta come spuntino, antipasto o contorno. Le sue origini risalgono al Mediterraneo orientale e al mondo arabo. La combinazione di sapori "terrosi" e di una consistenza cremosa rende questo piatto una vera e propria prelibatezza.



Ingredienti per 2-4 persone

- 1 melanzana (circa 500 g)
- 2 spicchi d'aglio (tritati finemente)
- 3 CT di tahini* (pasta di sesamo)
- 2 CT di succo di limone
- 1½ ct di sale
- 1 pizzico di pepe
- cumino macinato (facoltativo)
- olio d'oliva
- prezzemolo o menta per guarnire
- peperoncino in fiocchi (facoltativo)

* **La Tahini** è una pasta ottenuta dai semi di sesamo macinati. Viene spesso utilizzata nella cucina mediterranea e mediorientale, ha un sapore di nocciola ed è ricca di proteine, fibre, calcio e grassi sani e aggiunge una consistenza cremosa a molti piatti. La tahini si trova nella maggior parte dei supermercati, nei negozi di alimentari arabi o asiatici e nei negozi di alimenti biologici.

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200° C.

Bucherellare le melanzane in alcuni punti con una forchetta e infornare per 45–60 minuti in forno fino a quando non saranno morbide (in alternativa, nella friggitrice ad aria per 15-20 minuti a 200°C). Lasciare raffreddare per 10 minuti, eliminare i gambi e togliere la buccia.

Schiacciare la polpa morbida delle melanzane con una forchetta fino a ottenere una consistenza omogenea, oppure mescolarla con l'aglio, il tahini, il succo di limone e le spezie in un frullatore.

Insaporire e condire se necessario. Prima di servire, aggiungere un po' di olio d'oliva e condire con prezzemolo o menta e fiocchi di peperoncino. Consumare con la Schiacciata o bastoncini di verdure o servire come contorno con riso, fagioli o altri piatti.

Il piatto è: a basso contenuto calorico - privo di colesterolo - a basso contenuto di grassi saturi - senza glutine - senza lattosio - vegetariano - vegano

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Marconi, 1b | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 33 48
info@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19 | Cell. +39 340 67 34 042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19

Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa, 4 | 39050 Fiè allo Sciliar
Tel. +39 0471 28 37 19

OLTRADIGE - BASSA ATEGINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Cell. +39 340 64 38 679
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			
	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana, Via Andreas Hofer, 2 | 39011 Lana

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Cell. +39 345 92 78 129
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	-

Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

Ambulatorio Laces

Via Principale 65 | 39021 Laces

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio

BASSA PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27 | Cell. +39 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	13 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

Villa Elsa, Via Andreas Hofer, 25 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers, 19 | 39032 Campo Tures
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Frazione di Badia
Tel. +39 0474 55 03 20

ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00 | Cell. +39 340 33 67 301
oberpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			

Ambulatorio Dobbiaco

San Giovanni, 17 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 347 52 43 818

Ambulatorio Monguelfo Tesido

Via P.-Johann-Schwingshackl, n. 1
39035 Monguelfo Tesido

VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Cell. +39 340 72 59 521
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			

Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 1° piano interrato, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria
Tel. +39 0472 81 32 92



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

