

UNICI INSIEME 2025 World Cancer Day

L'Intelligenza Artificiale nella diagnosi

Studio preliminare sul legame tra resistenza all'insulina e cancro

Il primo violino della Scala suona per l'ATAA



Maria Claudia Bertagnolli
Presidente

Eccomi a voi care socie e cari soci!

Da quasi un anno ricopro la carica di Presidente non solo di Circondario, ma anche provinciale. Accettare è stata per me una bella sfida e ogni giorno che passa mi conferma che si tratta di una crescita non solo "professionale", ma soprattutto di cuore. Quello che socie e soci mi donano è bellissimo. Grazie.

L'anno 2025 è iniziato con interviste alle radio locali, con la conferenza stampa per la Giornata Mondiale contro il Cancro all'insegna del motto **UNICI INSIEME**, e con uno splendido concerto al Conservatorio di Musica di Bolzano alla presenza del 1° violino della Scala di Milano Francesco Manara accompagnato dal pianista e docente Luigi Mariani. Appuntamenti che mi hanno riempito l'anima. Esperienze nuove, nuove conoscenze, persone di grande spessore, ma umili e con un cammino vicino alla nostra Associazione. Come non ringraziare e non essere commossa? Sì, anche questo è importante, lasciarsi andare e accettare le proprie emozioni, non scusarsi.

La mia prima conferenza stampa per la Giornata Mondiale contro il Cancro **UNICI INSIEME – GEMEINSAM EINZIGARTIG** – mi ha portato indietro di anni: alla diagnosi del mio tumore al seno, ad una cellula impazzita. Avevo deciso fin dal primo momento di prendermi per mano, ero io che dovevo sapere per prima, io che per prima dovevo capire. Anche oggi è a me e solo a me che va detto il "da farsi", in piena verità e sincerità. È il "contratto" che stendo alle persone che ho intorno a me e che mi hanno sostenuta durante le cure oncologiche. Un passo che all'epoca avevo fatto fin da subito era stato quello di affidarmi alla psicoterapeuta dell'ospedale di Bolzano (con la quale ancora oggi abbiamo un bel rapporto). Al primo incontro, senza conoscermi mi aveva detto che adesso dovevo pensare a me, che dovevo chiedere aiuto. Ero rimasta perplessa e ci avevo riflettuto. Fino a quel momento ero sempre stata io che avevo pensato agli altri. Avevo fatto tanto, avevo strafatto, ora la mia vita doveva cambiare. E così il mio passo è diventato più leggero. Oggi non ho bisogno di farmi in quattro, di strafare, di far vedere agli altri che sono brava. La vita mi ha rimesso in contatto con me stessa. La dottoressa mi ha sempre aiutata, anche nella rabbia, nella paura che sono venute a galla dopo le cure. Questo è il dono, care socie e soci che ho ricevuto dalla malattia e, anche se sono passati tanti anni, mi porto dietro questa leggerezza. La natura, il bosco, abbracciare un albero, stare insieme a belle persone, fare sì, ma non esagerare. Lo ricorderò per la vita. Questo è quello che "quei pochi millimetri hanno fatto". Un giorno all'anno però, malgrado gli anni messi alle spalle, il cuore mi vibra: quando devo fare mammografia e ecografia.

Questo è in breve il mio cammino, ma è anche il vostro vissuto, insieme possiamo farcela ed è per questo che sono e siamo qui. Siete nel luogo giusto con persone altrettanto attente. **INSIEME SIAMO UNICI**. Non dimentichiamo però che gli studi, la scienza, le scoperte nel campo dei tumori vanno sempre avanti. Sono e sarò sempre per la prevenzione: fate gli screening, non lasciamoci andare.

Care socie e soci, grazie di avermi letto, sappiate che questo e tanto altro ci unisce nell'affrontare la malattia, ma da sempre il mio motto è "**AVANTI TUTTA**".

Con affetto Maria Claudia Bertagnolli

CONTENUTO

- 3 25 anni World Cancer Day
- 5 Intervista con la psico-oncologa dott.ssa Greif
- 7 Ognuno ha la sua storia: i presidenti dell'ATAA
- 11 L'IA nella diagnosi
- 15 Dott. Gilbert Spizzo: studio su cancro e insulina
- 17 Il premio Pezcoller 2025
- 19 Tutte le novità del Registro Tumori Alto Adige
- 20 L'Assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori
- 24 Addio Mariangela
- 26 Gli effetti curativi dello scrivere
- 29 Il primo violino della Scala suona per L'ATAA
- 32 Il commento
- 33 Il nuovo presidente LILT
- 34 ATAA e LILT a colloquio con il dott. Luca Tondulli
- 35 L'8 marzo di mamazone CHECK YOURSELF
- 37 I cuscini-cuore cuciti col cuore dai più giovani
- 38 I colloqui sul cancro di Brunico in forma podcast
- 39 Cosa succede nei Circondari?
- 58 Buono e sano: la ricetta del dott. Michael Kob

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: Merano, Lungo-Passirio

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: agosto 2025



25 anni di Giornata Mondiale contro il Cancro

Conferenza stampa dell'ATAA – United by Unique – Unici Insieme



Un quarto di secolo. La Giornata Mondiale contro il Cancro ha alle spalle 25 anni di storia. È stata istituita nel febbraio 2000 al “Vertice Mondiale contro il Cancro” e sancita dalla Carta di Parigi. Dopo altri sei anni, il 4 febbraio 2006, è stata organizzata per la prima volta dall'Unione internazionale contro il cancro (UICC), dall'Organizzazione mondiale della sanità e da altre istituzioni. Ogni anno, in occasione della Giornata Mondiale contro il Cancro, l'Assistenza Tumori Alto Adige tiene una conferenza stampa.

L'obiettivo della Giornata Mondiale contro il Cancro è proprio questo: attirare l'attenzione dell'opinione pubblica sui temi della prevenzione, della ricerca e del trattamento dei tumori, nonché liberare il cancro dal tabù che ancora circonda questa malattia.

È consuetudine scegliere temi che si sviluppino nell'arco di più anni. Per il triennio 2022-2024 è stato scelto “Close the Gap

- Colmare le lacune nell'assistenza”. Nei prossimi tre anni l'attenzione sarà invece rivolta alle persone: “United by Unique – Unici Insieme”. Il destino comune, la diagnosi. “Hai il cancro”, unisce le persone colpite ma ognuno non solo ha la propria storia, ma oggi, grazie ai più recenti risultati della ricerca, ha anche la propria terapia individuale. Il cancro oggi non è più solo il cancro al seno, alla prostata o ai polmoni, ma è costituito da una varietà di sigle che

richiedono ognuna una terapia costruita ad hoc su ogni singolo paziente.

“Dietro ogni diagnosi c'è un mondo, al di là delle statistiche. Ogni persona colpita ha la sua storia, le sue emozioni, il suo modo di affrontarla, i suoi problemi”, ha detto la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, Maria Claudia Bertagnolli, dando il benvenuto ai rappresentanti dei media che hanno partecipato alla confe-

>

renza stampa presso il Centro Pastorale di Bolzano. Quanto a lei, l'assistenza psico-oncologica le è stata di grande aiuto. Ha sottolineato l'importanza di un approccio moderno e incentrato sulla persona nella cura del cancro. "La moderna assistenza oncologica mira a mettere la persona al centro, a considerare la sua unicità al di là della malattia, nonché a coinvolgere attivamente le persone colpite nelle decisioni terapeutiche", ha spiegato Bertagnoli. "Presso l'Assistenza Tumori, le persone malate trovano un sostegno a 360 gradi, che consiste in aiuto pratico concreto e sostegno sociale e finanziario. Soprattutto, va detto, trovano un cuore".

Dalla sua fondazione, più di 40 anni fa, l'Assistenza Tumori Alto Adige si impegna a migliorare continuamente l'assistenza alle persone malate di cancro. È attiva nei settori che vanno dalla sensibilizzazione alla prevenzione e alla diagnosi precoce, e poi nell'ambito della terapia, del follow-up medico e dell'assistenza psicosociale.

Quest'anno l'Assistenza Tumori Alto Adige ha invitato il primario di Oncologia di Bolzano, dott. Luca Tondulli, e la psico-oncologa dott.ssa Brigitte Greif del Servizio psicologico di Merano. Come sempre, il dottor Guido Mazzoleni, ex primario del Servizio di Patologia e direttore del Registro Tumori (dove oggi opera come volontario) nonché presidente del Comitato Medico dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige, ha fornito ai media i dati più recenti sulla frequenza e sui tipi di tumore in Alto Adige, nonché importanti informazioni sulla prevenzione e lo screening.

"Anche nella terapia è necessario tenere conto delle conseguenze sociali e psicologiche della malattia sul paziente e sulla sua famiglia", ha sottolineato il dottor Luca Tondulli. Secondo Tondulli, la sola parola cancro genera forti emozioni e senso di smarrimento, se non proprio di paura, shock e preoccupazione per il futuro. "Una sorta di paralisi che, in determinate circostanze, può anche compromettere la motivazione alla terapia".

Il trattamento dei pazienti oncologici deve essere orientato a qualcosa di più che all'aumento delle possibilità di sopravvivenza. "Si tratta anche di fornire le risorse necessarie per migliorare o mantenere la qualità della vita e ridurre le conseguenze fisiche e psicologiche della malattia. Un percorso terapeutico integrato in un con-

testo multidisciplinare, in cui oncologi e psico-oncologi, così come altri specialisti, lavorano a stretto contatto promuovendo l'empowerment dei pazienti", continua il dottor Tondulli. Un piano terapeutico moderno comprende la soddisfazione dei bisogni fisici, psicologici, sociali, professionali ed emotivi delle persone colpite e le coinvolge nel piano terapeutico in tutte le fasi della malattia. "L'obiettivo è quello di ottenere la migliore qualità di vita possibile durante e dopo il trattamento".

La psico-oncologa dott.ssa Brigitte Greif ha parlato di resilienza e strategie di adattamento: come il supporto psico-oncologico può rafforzare i malati di cancro e le loro famiglie. Maggiori informazioni nell'intervista che proponiamo in questo numero della rivista.

Come ogni anno, l'intervento del dottor Guido Mazzoleni era atteso con impazienza. E come ogni anno ha indicato soprattutto lo stile di vita come fattore di rischio e causa principale di due casi di cancro su tre. Poco esercizio fisico, alimentazione non sana, sovrappeso, consumo eccessivo di alcol e fumo: "Se si confronta l'Alto Adige con il resto d'Italia, secondo lo studio PASSI 2022-2023 la nostra provincia ottiene ottimi risultati per quanto riguarda i principali fattori di rischio. Con un'eccezione: il consumo di alcol", ha informato il dottor Guido Mazzoleni.

"Un modo importante ed efficace per la diagnosi precoce e il trattamento dei tumori è la partecipazione ai programmi di screening gratuiti", ha sottolineato Mazzoleni. I dati del 2024 mostrano che l'Alto Adige è relativamente ben posizionato in termini di diagnosi precoce del cancro del collo dell'utero (Pap test o test HPV, 45%) e del cancro al seno (mammografia, 60%). "Potrebbe però essere molto meglio!", ha detto il patologo. Con una percentuale di appena il 36%, gli altoatesini che partecipano allo screening per la diagnosi precoce del cancro al colon-retto (esame del sangue occulto nelle feci) sono ancora troppo pochi.

"Escludendo il cancro della pelle non causato da melanoma, nel periodo 2017-2021 in Alto Adige sono stati registrati in media 3.038 nuovi casi di tumore all'anno, di cui 1.669 negli uomini e 1.369 nelle donne. Sulla base della struttura demografica del 2024, prevediamo circa 1.800 nuovi casi negli uomini e 1.400 nelle donne", continua

Mazzoleni.

Nel periodo 2017-2021, il tumore alla prostata è stato il più frequente negli uomini (25% di tutti i casi / Italia 19%), seguito dal tumore al colon (10% contro 15%), alla vescica (10% contro 13%) e al polmone (9% contro 12%). Le donne hanno contratto principalmente il cancro al seno (29%, nel resto d'Italia 30%), seguito dal cancro al colon e ai polmoni (10% contro 12% e 8% contro 7%).

"Nel complesso, l'andamento temporale dei valori osservati nel quinquennio 2017-2021 mostra una sostanziale stabilità del trend nei due sessi, anche se il numero di casi è in aumento", afferma Mazzoleni.

Gli ultimi dati disponibili sulla mortalità (2019-2023) mostrano che in Alto Adige muoiono in media 1.195 persone all'anno a causa di un cancro. La percentuale di uomini è leggermente superiore a quella delle donne, con 646 persone contro 549.

Nel frattempo, sono disponibili anche i primi dati sull'impatto della pandemia di Covid-19 sulla diagnosi precoce dei tumori. Secondo Mazzoleni "Per quanto riguarda il cancro al seno e al colon-retto, il sistema sanitario pubblico ha retto bene. A partire dal 2021, gli esami e le misure sono stati ripresi con maggiore intensità. Una breve riduzione dell'incidenza dei tumori nel 2020, in particolare al seno e alla prostata, si è "normalizzata" di nuovo a partire dal 2021".

Il dottor Mazzoleni ha concluso sottolineando l'importanza della legge sul Diritto all'oblio, che è stata approvata nel dicembre 2023. Secondo tale legge, gli ex pazienti oncologici sono considerati guariti 10 anni dopo la fine delle cure, a condizione che non si verifichi alcuna ricaduta durante il periodo di riferimento. È vietato richiedere informazioni su una precedente storia clinica oncologica, ad esempio da parte di assicurazioni o banche. In caso di diagnosi di cancro prima dei 21 anni, il periodo si riduce a 5 anni. Inoltre, la legge tutela i diritti delle persone guarite in materia di adozione, accesso al mondo del lavoro e alla formazione professionale, nonché partecipazione a concorsi pubblici e privati (ad esempio, militari, polizia...). Prima del dicembre 2023, tutto questo era negato agli ex malati di cancro! ●

Quando niente è più scontato...

Intervista con la psico-oncologa dott.ssa Brigitte Greif



Una cesura. Il tempo che si ferma. Tutto crolla. Niente è più scontato. Paralizzati. Questa è l'esperienza primaria che la maggior parte delle persone colpite prova davanti a una diagnosi di cancro. Uno stato di shock comprensibile. Non tutti lo affrontano allo stesso modo. Gli psico-oncologi sono a disposizione di tutti i pazienti ma non tutti approfittano dell'offerta.

La Giornata Mondiale contro il Cancro di quest'anno è stata all'insegna del motto United by Unique – Unici Insieme. Al centro ci sono le persone con le loro storie. Per questo motivo è stato ovvio invitare alla conferenza stampa dell'Assistenza Tumori Alto Adige la psico-oncologa dott.ssa. Brigitte Greif del Servizio Psicologico di Merano insieme al primario dell'Oncologia di Bolzano, Dr. Luca Tondulli e all'esperto di dati e patologo Dr. Guido Mazzoleni. La psicologia e l'oncologia sono infatti strettamente collegate.

Come viene accolta dai pazienti l'offerta di psico-oncologia?

Dott.ssa Brigitte Greif: La risposta all'offerta è fondamentalmente buona, ma non tutti hanno bisogno di noi. A volte ci si limita a due o tre colloqui, altri dicono categoricamente “no” e altri ancora vengono seguiti per diversi anni.

A cosa è dovuto?

Dott.ssa Brigitte Greif: Non tutti sono uguali, non tutti hanno la stessa rete di persone intorno, il partner, la famiglia, gli amici. Ogni persona colpita reagisce in modo diverso, è colpita in modo diverso. Alcuni non hanno bisogno di noi, preferiscono risolvere tutto da soli. Altri trovano sollievo dopo poche sedute, altri trovano strategie nella conversazione e apprezzano un accompagnamento a lungo termine. Altri solo in alcune fasi. Come dice il motto

>

della Giornata contro il Cancro, ognuno è unico e reagisce in modo unico.

A proposito di fasi. Quali sono i momenti particolarmente critici dopo la diagnosi?

Dott.ssa Brigitte Greif: L'inizio della terapia, la fine della terapia e il ritorno alla vita quotidiana. È proprio qui che molti, una volta usciti dal vortice degli esami e delle terapie, iniziano a trovare la calma per elaborare le emozioni. Le statistiche dicono che tra il 20 e il 40% dei pazienti soffre di disagio psicologico dopo la diagnosi, durante l'attesa dei risultati e degli appuntamenti per l'intervento chirurgico, dopo l'inizio della terapia, quando ci si pone la domanda "Sto reagendo bene?" Questo significa stress che viene percepito come minaccioso, angosciante e opprimente.

Incertezza, paura, disperazione, tristezza, ma anche rabbia, senso di ingiustizia. Sono questi i sentimenti che accompagnano i pazienti. L'assistenza psico-oncologica consiste nel fornire strategie per farvi fronte?

Dott.ssa Brigitte Greif: Invece di fornire strategie, che ovviamente sono personalizzate, preferisco l'espressione "mostrare percorsi" e "vedere insieme cosa può aiutare,

lavorarci insieme". Ma anche trasmettere il messaggio che non bisogna vergognarsi di questi stati d'animo, che sono del tutto normali, che bisogna dare loro spazio. Bisogna dire a se stessi: "posso averli".

Se si permette alle emozioni di uscire, di esprimersi, poi su quelle emozioni si può anche lavorare. È così?

Dott.ssa Brigitte Greif: Esatto. Se mi rendo conto di cosa mi fa paura, posso attivarmi per prepararmi ad affrontarlo. Il primo passo è chiedersi "Cosa sento?" e "Come posso superarlo?" Aiuta a ricordare altre situazioni in cui si hanno avuto paure, ricordare "Come le ho superate? Può aiutarmi anche adesso?" Chiarirsi su cosa mi serve ora, in questa situazione molto specifica. Senza tener conto delle circostanze e delle altre persone.

E anche qui la risposta è molto individuale...

Dott.ssa Brigitte Greif: Esatto. Per alcuni, in questo momento, i contatti sociali sono importanti, per altri è importante fermarsi, riflettere, cercare pensieri utili, per altri ancora è importante prestare particolare attenzione al proprio corpo o dedicarsi a particolari attività che fanno bene. Teatro, mostre, passeggiate...

C'è un concetto che lei usa sempre?

Dott.ssa Brigitte Greif: Premesso che ogni persona colpita ha una storia tutta sua, forse questo: fare un passo alla volta. Non affrettare le cose. Concentrarsi sul qui e ora. Cosa posso fare oggi? Cosa mi fa bene oggi? Fisicamente, socialmente, emotivamente, spiritualmente... Cosa e chi mi fa bene?

Molti temono che l'assistenza psico-oncologica sia associata a spese e che ci siano lunghi tempi di attesa.

Dott.ssa Brigitte Greif: Con un ticket tumore, il supporto psicologico è gratuito. Indipendentemente dal fatto che sia necessario un supporto a breve o lungo termine. In caso di malattia tumorale, il tempo di attesa è al massimo di due settimane. Durante la degenza ospedaliera, lo psicologo di turno è sempre disponibile. In tutti gli ospedali. E se i familiari hanno bisogno di assistenza psicologica, perché non bisogna dimenticare che anche loro si trovano in una situazione eccezionale, l'assistenza da parte dei servizi psicologici degli ospedali altoatesini è accessibile a tutti con 20 € a seduta. ●

L'ospedale di Merano



Una malattia – tante storie

Come è stato – Come è andata avanti – I presidenti dei circondari si raccontano



I presidenti dell'Assistenza Tumori Alto Adige: d.s.a.d. Oskar Asam, Margereth Aberham, Nives Fabbian, Ida Schacher, Maria Claudia Bertagnolli, Helga Schönthaler, Paul Oberarzbacher

United by Unique – Unici Insieme. Il motto dei prossimi tre anni per la Giornata Mondiale contro il Cancro è la base dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Molte persone unite dallo stesso destino, dalla stessa esperienza. Il desiderio di sostenersi a vicenda, di aiutare coloro che sono solo all'inizio di questo percorso in salita. In rappresentanza di tutti i soci, raccontiamo la storia dei presidenti di circondario.

Cio che colpisce nelle varie storie è che la data della diagnosi è rimasta impressa nella memoria di tutti. Il giorno in cui tutto è cambiato improvvisamente. Non tutti hanno vissuto la malattia in prima persona. Nives Fabbian De Villa, presidente di circondario della Valle Isarco da molti anni, è arrivata all'Assistenza Tumori attraverso il suo impegno sociale e ha accompagnato persone molto vicine a lei nella malattia, Paul Oberarzbacher,

presidente della Bassa Pusteria, dal canto suo ha affrontato con sua moglie il lungo percorso della malattia. Anche il sostegno dei familiari delle persone colpite è una questione importante per l'Assistenza Tumori. Ognuno trae motivazione dalla propria esperienza personale, una grande coperta patchwork che avvolge le persone in modo protettivo, un mosaico composto di tanti piccoli tasselli: sostegno finanziario, sociale e psicologico, informazione, attività

post-terapeutiche, linfodrenaggio, aiuto ai familiari, prevenzione e calore umano.

La presidente provinciale **Maria Claudia Bertagnolli**, presidente del Circondario Bolzano-Salto-Sciliar, ha già condiviso la sua esperienza personale nell'editoriale, in sua vece presentiamo quindi la storia di Herlinde Reitsamer.



Ida Schacher, presidente provinciale per dieci anni e presidente del Circondario Alta Val Pusteria

Mi sono ammalata per la prima volta nel 1986. Avevo tre bambini piccoli e lavoravo in una pasticceria. Quattro giorni dopo un raschiamento, mi ha chiamata l'ospedale di Brunico: "Vuole ancora dei bambini?" Avevo un tumore alla cervice e così ho deciso di farmi asportare l'intero utero. Non ho dovuto fare né chemio né radioterapia. Dal mio punto di vista, la malattia era già finita. L'ex presidente della Val Pusteria, Irma Dapunt, voleva inserirmi nel gruppo delle donne malate di cancro, ma l'idea non mi piaceva. Quando però c'era bisogno ero sempre presente e ho iniziato ad aiutare Irma, accompagnandola dai pazienti. È stata lei a spingermi a candidarmi: "Abbiamo bisogno di te". E così le sono subentrata a livello di Circondario per poi diventare anche presidente provinciale per dieci anni. Un periodo indimenticabile anche se, devo dire, la seconda metà del mio mandato non è stata facile. Era il tardo autunno del 2018. Ero con mia cognata Lena a recitare il rosario a Maria Luggau. Era una giornata bellissima



quando è scoppiato un acquazzone. In macchina all'improvviso non riuscivo più a stare seduta. Il mio medico di famiglia era stato lapidario: "Non fare tante storie". Il giorno dopo però mi ha richiamata per dirmi che era tutto organizzato e che alle 10 avevo un appuntamento a Brunico. Un'ora dopo avevo la diagnosi e 48 ore dopo sono stata operata. Due tumori al retto. Ho dovuto fare la chemioterapia e 30 sedute di radioterapia. Devo dire che tutti mi hanno sostenuto. La mia famiglia, l'Assistenza Tumori, il dottor Unterkircher che mi ha portato i documenti da firmare alla clinica Bonvicini. Lo chiamo "il mio miracolo" e sono piena di gratitudine. È andato tutto bene. Ma non è stato e non è facile. Devo limitarmi molto nel mangiare e devo andare in ospedale per le rettoscopie. Però non voglio lamentarmi, ho visto molte persone che soffrono di più e ora sono ancora più convinta dell'importanza del lavoro dell'Assistenza Tumori come grande famiglia.

Paul Oberarzbacher, presidente del Circondario Bassa Val Pusteria

Era il febbraio 1983. Mia moglie aveva 28 anni, nostro figlio ne aveva appena due. Stavo sostenendo l'esame per l'abilitazione all'insegnamento. Diagnosi: cancro alle ghiandole linfatiche. Trascurato. Solo tre o quattro mesi prima e tutto sarebbe potuto essere diverso. Il cancro era già in uno stadio avanzato. Una terapia molto stressante. Chemioterapia e radioterapia a Innsbruck. All'epoca non c'era assistenza, dovevo sempre io accompagnarla in Austria. Per un po' è andato tutto bene. Poi nel 2000 è stato necessario un intervento di bypass. Le radiazioni diffuse avevano danneggiato i vasi coronarici. Nel 2015 altri bypass e una valvola cardiaca. Un'operazione molto complicata e dopo tre giorni un'infezione. È stata in ospedale per 14 settimane, sette delle quali in coma farmacologico. Poi ha avuto una polmonite bilaterale, è stata tra la vita e la morte ed è "risorta", ha dovuto imparare a deglutire, a stare seduta dritta, a camminare. Ha sempre seguito diligentemente tutte le terapie e io l'ho sostenuta al massimo. Nel febbraio 2016 è arrivata la diagnosi successiva:

carcinoma mammario. Un colpo molto duro! Era già così indebolita e ora si trattava di fare 30 sessioni di radioterapia più la terapia ormonale. Aveva già metastasi. Avremmo voluto intervalli di controllo più brevi, li avevamo anche richiesti. Era nel gruppo di pittura dell'Assistenza Tumori, era molto creativa. Ho iniziato a collaborare con l'Assistenza Tumori quando c'era bisogno di una mano. Poi mi hanno chiesto se volevo candidarmi e sono diventato subito presidente. Per me è importante il sostegno che l'Associazione è in grado di fornire alle persone colpite dalla malattia e alle loro famiglie. È quello che, all'epoca, avremmo voluto anche noi. Mia moglie è morta a 68 anni, il 1° aprile 2023. Ha dovuto rinunciare a molte cose a causa delle sue malattie, ma è stata paziente. C'erano giorni in cui era molto provata. Oggi non ho più una compagna di vita ma ho i miei figli e i miei nipoti, vado spesso in montagna con il mio gruppo di escursionisti, mi prendo il mio tempo, medito. E lamentarsi non serve a niente!



Nives Fabbian, presidente del Circondario Valle Isarco

Io non ho avuto il cancro, ma mia madre è morta di cancro nel 2009 e mio marito nel 2016. Inoltre ho anche accompagnato la mia migliore amica durante la sua malattia. Impegnarsi nelle associazioni e per gli altri è una cosa che in famiglia facciamo da sempre. Mia madre era molto attiva nella casa di riposo, mia sorella è membro della Caritas e insegna tedesco e italiano ai bambini pakistani e io ero già attiva nella casa di riposo e per altre associazioni prima dell'Assistenza Tumori. L'ex vicepresidente, Ada Scaggiante, un'amica di mia madre, una volta mi ha detto: "Mi piacerebbe molto che tu venissi con noi", e così sono diventata socia attiva. Nel 2005 Renate Daporta mi ha chiesto di candidarmi e sono diven-

tata vicepresidente e sei anni dopo le sono subentrata come presidente di Circondario. Sono entrata nella Polizia Stradale nel 1966 e dal 1979 ho lavorato al Commissariato del Governo di Bolzano. Sono andata in pensione nel 1999 e quindi ho tempo per impegnarmi. Per me l'Assistenza Tumori è diventata da tempo una casa, una famiglia. Le persone mi chiedono sempre: "Sempre a contatto con il tema del cancro, non è troppo per te?" Ma per me è il modo migliore per trascorrere il tempo con e per gli altri. E quando vedo che posso cambiare qualcosa e aiutare con la mia attività, è semplicemente bello.



Oskar Asam, presidente del Circondario Merano-Burgraviato

Mi ero appena ritirato, avevo 66 anni ed ero pieno di energia, mi sentivo in ottima salute quando improvvisamente ho iniziato a sentire un gonfiore al collo. Orecchioni alla mia età? No, li avevo già avuti da bambino. Seguirono molte visite da otorinolaringoiatri. Tra Bolzano e Merano mi hanno infilato non so quanti tubi. Non ho mai ricevuto informazioni precise su quello che sospettavano, solo prescrizioni per ulteriori visite. Dal canto mio, non ho mai chiesto. Poi un venerdì, una telefonata. Dovevo andare all'ospedale con mia moglie, volevano fissare la data dell'operazione. Era il 25 ottobre 2007. Il giorno del nostro anniversario. Sono caduto dalle nuvole. In ospedale poi la notizia che avevo un cancro maligno all'esofago. Ero sconvolto. Perché nessuno mi ha detto niente prima? Avrei chiesto un secondo parere, ma ormai non c'era più tempo. Per fortuna poi tutto è andato per il meglio. Il dottor Streitberger, allora primario di Otorinolaringoiatria a Bolzano, mi ha operato in modo eccellente. Mi sono svegliato, at-

taccato a sette tubi e non riuscivo più a parlare. Non avevo dolore, ma avevo molta paura di rimanere muto per sempre. Poi un giorno è arrivato un medico e mi ha detto: "Adesso parla". Non riuscivo a dire una parola. "Parla", mi ha urlato e io ho detto infastidito: "Cosa vuoi da me!". Poi gli ho sorriso. La mia voce. Quello che è successo dopo è stato difficile. Ho dovuto andare a Trento per le radiazioni 36 volte. Ho perso 20 kg. Senza la mia famiglia avrei mollato tutto! Come cuoco ero sempre a 120, mangiavo in piedi, tutto velocemente, e guadagnare soldi era importante per me. Oggi prendo tutto con calma, sono felice per ogni giorno di vita. Devo mangiare molto lentamente, masticare molto. Dopo la fine della terapia non stavo bene. Con il Qi Gong (corso proposto dall'Assistenza Tumori) tutto è cambiato e nel 2012 ho deciso di impegnarmi per l'Associazione. Per gratitudine e per aiutare gli altri.



Margereth Aberham, presidente del Circondario Oltradige-Bassa Atesina

Il 29 novembre 2001 avevo l'appuntamento per la mammografia di routine. Avevo 45 anni. La diagnosi arrivò dopo tre giorni. "Ora ho il cancro, mi opereranno un po' e poi morirò comunque", pensai allora. E poi: ora siamo dieci fratelli, e tra otto sorelle è toccato proprio a me, la penultima. Il 14 dicembre sono stata operata al seno. A gennaio ho iniziato la chemioterapia, a marzo la radioterapia. Non è stato un bel periodo, e non solo per colpa mia. Mio marito era così stressato che ha avuto un attacco epilettico. Per due anni non gli è stato permesso di guidare. Così ho dovuto guidare sempre io. Sono venuta a conoscenza dell'Assistenza Tumori tramite il linfodrenaggio e poi mi hanno chiesto se non vole-

vo candidarmi. Questo è successo 20 anni fa. La mia famiglia per me è stata un grande sostegno. All'epoca avevo già tre nipoti ma oggi sono sei. La malattia mi ha reso più paziente. E soddisfatta. Sono felice e soddisfatta della mia vita. Quando a volte mi siedo nella sala d'attesa e vedo quanto sono impazienti le persone, penso sempre: "Gente, se solo sapeste..." Una volta all'anno mi sento un po' agitata. Quando poi viene fatto il "Collaudo", lo metto via fino all'anno successivo! Mio marito è morto nel mese di agosto 2022, per un infarto. Dopo 49 anni di matrimonio. Avrebbe tanto voluto festeggiare le nozze d'oro.



Herlinde Reitsamer, socia del Circondario Bolzano-Salto-Sciliar

Nel novembre 2017 sono andata a fare una mammografia. Ero agitata. Dall'estate c'era qualcosa che non andava. E infatti. Mi hanno subito fatto una biopsia. Cancro al seno. Prima ancora di chiamare i miei figli, ho chiamato mio nipote. È radiologo. Mi ha preparata. Operazione, chemio, radiazioni. Avevo 77 anni. Non farò mai la chemio, ho pensato allora, non serve a niente. Mio marito è morto di cancro 30 anni fa. All'inizio ho avuto molti ripensamenti. Perché proprio io? Il 19 dicembre sono stata operata. E l'Assistenza Tumori mi ha portato il cuscino a forma di cuore. E poi ho accettato tutto, 16 sedute di chemio e 25 di radioterapia. Ma prima di iniziare la terapia ho fatto dei biscotti e festeggiato il Natale. La prima chemio è stata terribile. Allora c'era ancora la vecchia stanza, vecchie sedie e panche. Molte persone, vecchie, giovani. Tempi d'attesa lunghissimi. Dopo non sono tornata a casa, ma sono andata in città in autobus, per comprare libri. E ho trovato "I giorni contati sono giorni preziosi" di

Reinhard Feichter. Questo mi ha aiutato. Ora potevo improvvisamente parlarne con tutti. I miei capelli non sono più ricresciuti, non sono ancora riuscita ad accettarlo al 100%. Ho continuato però a vivere la mia vita anche durante la terapia. Le mie attività, il mio sport, andavo in bicicletta alle terapie. Lotta non mi piace come parola, preferisco accettare. Fare ciò che fa bene. Vivere una vita normale o addirittura migliore. Fare cose belle, evitare le persone che non ti fanno bene. Certo, tutto sarà diverso. Un altro rapporto con Dio, una vita diversa, altri rituali, portare gioia agli altri con piccole cose, anche a se stessi. Accontentarsi. Apprezzare gli incontri piacevoli, come quelli con le persone dell'Assistenza Tumori, accettare i consigli. Gratitude è una parola così bella. E l'umorismo è importante. Non prendere tutto troppo sul serio!



Helga Wielander, presidente del Circondario Val Venosta

Dopo il mio terzo figlio, a 42 anni, mi è stato diagnosticato un cancro al seno. Me ne sono accorta da sola, durante l'autopalpazione. Sono stata operata, la chemio non è stata necessaria. Poi, dopo altri due figli, mi è stato diagnosticato un cancro all'utero. Ma è andato tutto bene. Questa esperienza mi ha reso più grata. La mia fede mi ha aiutato molto. Per me la vita è un dono. Ogni giorno è una nuova avventura. E ora presto compirò 69 anni. Sono felice della mia grande famiglia, dei cinque figli e dei miei sette nipoti. I miei figli hanno tra i 46 e i 28 anni, il mio nipote più grande ha solo due anni meno del mio figlio più piccolo. Ho lavorato per 43 anni come insegnante di scuola elementare e sono andata in pensione due anni prima per prendermi cura di mia madre, ma lei è

morta quattro giorni dopo e poco dopo anche mia suocera. Per ringraziare della mia guarigione, ho completato una formazione come assistente di hospice presso la Caritas. Dopo essere andata in pensione, diverse associazioni mi hanno contattata e mi è sembrato giusto donare del tempo in segno di gratitudine. L'Assistenza Tumori è stata per me una grande ricchezza. È stato un dono poter vedere la gioia di vivere e la forza che le persone sviluppano quando sono vicine alla morte. È triste dover dire addio molte volte, ma c'è anche molto da guadagnare. In tutti questi anni ho imparato ad ascoltare, a tacere insieme e a essere presente per gli altri. Ma ho anche imparato che bisogna prendersi cura di sé e stare attenti.



25 anni di Giornata Mondiale contro il Cancro: tutti gli obiettivi

La Giornata Mondiale contro il Cancro è stata istituita 25 anni fa al Vertice mondiale contro il cancro e dal 2006 viene celebrata in tutto il mondo. Nel 2008 è stata per la prima volta caratterizzata da un motto: "I love my smoke-free childhood - Ai bambini piace un'in-

fanzia senza fumo". Nel 2012 il motto era invece "Together we are stronger - Insieme siamo più forti". Nel 2013 "Cancer Myths - Get the Facts - Miti sul cancro - Atteniamoci ai fatti". Nel 2015: "Not Beyond Us - Non sopra le nostre teste". Nel 2016-2018 è stato adottato per la prima volta un motto trien-

nale: "We can. I can - Noi possiamo. Io posso." Nel 2019-2021 il motto è stato "I am and I will - Io sono e io voglio", nel 2021-2024 "Close the Gap - Colmare il gap sulla cura".

La vogliamo? Ne abbiamo bisogno?

Intelligenza artificiale nella diagnosi: il futuro è già qui



Foto: pexels

L'intelligenza artificiale sta diventando sempre più uno strumento utilizzato quotidianamente. È incredibilmente veloce, attinge ad una quantità inimmaginabile di dati, accelera i processi e li perfeziona. Ciò che l'IA non può, e soprattutto non deve fare, è sostituirsi all'esperienza degli specialisti. Certo è che anche in medicina l'IA ha conquistato da tempo il suo posto. Abbiamo cercato di capire se e come questo nuovo strumento possa aiutare nella diagnosi e ne abbiamo parlato con una patologa, un oncologo, una radiologa e un radioterapista.

Anche nella vita privata e nella quotidianità professionale non scientifica e medica, l'intelligenza artificiale è ormai da tempo una realtà. Ricerca, traduzioni, redazione e controllo di testi, scrittura di e-mail, preparazione di preventivi, calcoli... Nel suo impiego però si presentano anche limiti oggettivi e una serie di problemi etici. Macchina contro uomo o macchina come supporto? Questa è in definitiva la

domanda fondamentale. Nei settori scientifici, come la medicina, si tratta di calcoli, percentuali, valutazioni, confronto di dati: in questo caso l'IA può essere di grande aiuto e soprattutto può ridurre le attività che richiedono molto tempo o che sono burocratiche, come ad esempio la stesura di rapporti. Il prerequisito è tuttavia il controllo da parte dell'uomo

Dott. Christoph Leitner, Primario del Reparto di Medicina Interna e Direttore del Dayhospital oncologico di Brunico

Per quanto riguarda il settore oncologico, l'IA è già in uso attraverso programmi nell'ambito dell'acquisizione di immagini, che è, per così dire, uno dei prerequisiti per la diagnosi. "L'IA in senso lato è uno strumento sempre più importante nella prevenzione", afferma il dottor Leitner, "ad

>



Dott. Christoph Leitner



Dott. Martin Maffei



Dott.ssa Federica Ferro

esempio attraverso gli smartwatch, che registrano e valutano i dati con l'analisi supportata dall'IA, registrano i parametri vitali e i rischi che dipendono dallo stile di vita". In futuro, l'IA sarà di aiuto nella pianificazione di una terapia personalizzata confrontando una grande quantità di dati relativi ai parametri personali dei pazienti, al peso, all'altezza, alle comorbidità. Una complessità multifattoriale che un oncologo non potrebbe gestire nello stesso lasso di tempo. "A breve, i chatbot o altri cosiddetti LLM - Large Language Models - creeranno protocolli di trattamento, estrarranno dati e li confronteranno. Ma soprattutto, l'IA potrà essere rilevante per noi nella gestione dei dati e nella creazione di documenti rilevanti per la ricerca, la garanzia della qualità e il risparmio di tempo di lavoro. Quest'ultimo è un argomento importante in un momento di grande carenza di personale! Ciò che serve per utilizzare uno strumento tanto prezioso quanto pericoloso (a causa della quantità di dati raccolti), sottolinea Leitner, è una discussione etica in cui i limiti siano chiaramente definiti e delineati. "Non dobbiamo lasciarci travolgere dalle novità tecniche senza avere il tempo di chiarire a sufficienza le questioni ad esse connesse, di porci le domande: possiamo farlo? Ne abbiamo bisogno? E lo vogliamo?"

Dott. Martin Maffei,
primario di Radioterapia a Bolzano

Quando arriva il suo turno, sono già disponibili una diagnosi e un piano tera-

peutico. Nella radioterapia, l'intelligenza artificiale è senza dubbio di grande aiuto nella definizione degli organi a rischio e del volume target, con l'obiettivo di ridurre al minimo o escludere il rischio e l'esposizione alle radiazioni per gli organi circostanti come cuore, polmoni, esofago e trachea. L'intelligenza artificiale (IA), secondo il dottor Maffei, sta rivoluzionando la radioterapia ottimizzando i processi, migliorando la precisione del trattamento e riducendo il carico di lavoro. "Gli algoritmi basati sull'IA ci consentono una pianificazione più rapida e precisa delle radiazioni, la segmentazione automatica dei tumori e degli organi a rischio, nonché concetti di terapia adattiva in tempo reale". Soprattutto in combinazione con tecnologie moderne come il nuovo dispositivo di irradiazione MRI-Linac, l'IA può aiutare ad adattare individualmente la distribuzione della dose e a tenere conto dei cambiamenti nel tessuto tumorale durante il trattamento. "Questo porta a una terapia personalizzata, più efficiente e più delicata verso i pazienti. Secondo Maffei, per l'autorizzazione alla radioterapia e per l'assistenza ai pazienti, saranno ancora necessari il medico e il fisico delle radiazioni. "Sono un appassionato di tecnologia ma il contatto umano è così importante, soprattutto nel nostro settore super tecnologico. I pazienti che sono soli con la macchina in una stanza sterile durante la radioterapia hanno bisogno di contatto, vogliono essere guardati, devono liberarsi delle loro domande". Ma, secondo Maffei, "dobbiamo

essere consapevoli del fatto che l'intelligenza artificiale sarà sempre più presente nella nostra vita lavorativa e dobbiamo trovare un giusto equilibrio, vale a dire facilitare il nostro lavoro ma non automatizzarlo al punto che le persone siano lasciate sole con le macchine".

Dott.ssa Federica Ferro,
primaria di Radiologia a Bolzano

In qualità di radiologa con vent'anni di esperienza clinica, la dottoressa Federica Ferro ha già vissuto diverse "rivoluzioni" tecnologiche. Gli apparecchi di ultima generazione hanno ben poco in comune con quelli di vent'anni fa in termini di qualità dell'immagine, precisione e esposizione alle radiazioni. La primaria di Radiologia di Bolzano vede nell'intelligenza artificiale soprattutto la possibilità di un enorme risparmio di tempo, un aiuto nei momenti di sovraccarico, come ad esempio nei fine settimana al Pronto Soccorso tra le 14 e le 17 durante la stagione sciistica, nonché un aiuto all'interpretazione per i giovani radiologi che stanno ancora acquisendo esperienza. Nel campo della senologia, la carenza di medici specialisti è particolarmente evidente. Secondo la dott.ssa Federica Ferro, l'IA può essere uno strumento utile, ad esempio, in caso di discrepanze nelle seconde letture. In Italia, come in molti altri paesi europei, la seconda lettura delle mammografie è obbligatoria. "Qui vedo la possibilità di risparmiare ore di tempo e quindi di ridurre i tempi di attesa". Anche

questo pone un problema etico. “Dobbiamo imparare a usare l'IA, di conseguenza dobbiamo anche “nutrire” il sistema in modo che possa essere un aiuto affidabile”. Ad esempio, in endoscopia il sistema CAD (computer aided design) interpreta una piccola protuberanza dell'ottica come una crescita sospetta. “Ci sarà sempre bisogno del controllo umano!” D'altra parte, l'IA può individuare prima cose che l'occhio umano non può percepire o può farlo solo con difficoltà. La dott.ssa Ferro vede (ancora) un problema legale. “Non ci sono ancora disposizioni legali concrete al riguardo. Penso, ad esempio, a specifiche condizioni d'uso, alla definizione di limiti, alla protezione specifica dei dati...” In futuro, vede l'IA come un supporto nel follow-up di patologie degenerative come la sclerosi multipla. “Un confronto delle dimensioni delle placche, che è una grande sfida per l'occhio umano”. O anche la possibilità di “texture analysis” in una risonanza magnetica. “Ciò

significa identificare una certa morfologia del tumore già nell'immagine, ad esempio: nel cancro ai polmoni, se si tratta di un cancro a piccole cellule oppure no. Questo aiuta a risparmiare tempo prezioso, porta più rapidamente alla diagnosi e alla terapia”. In una società sempre più anziana, con la presenza di farmaci sempre nuovi che devono essere accompagnati da esami di imaging appropriati, nonché con l'aumento della medicina preventiva e della durata della vita, dobbiamo prepararci, perché la forza (lavorativa) umana non sarà in grado di reggere da sola a lungo termine.

Dott.ssa Esther Hanspeter,
primaria di Patologia a Bolzano

In futuro, l'intelligenza artificiale sostituirà probabilmente il microscopio, almeno in larga misura. Oggi invece quest'ultimo è ancora lo strumento di lavoro principale dei 13 patologi del reparto di Bolzano, sottolinea la primaria dott.ssa Esther Hanspeter.

“Siamo l'unico reparto di patologia in Alto Adige. Nel 2024 abbiamo valutato i risultati di 48.000 pazienti, tra cui persone con più risultati e istologie con due, tre o più materiali, 8.000 citologie, diversi fluidi, versamenti di pleura..., 30.000 pap test, 17.000 test HPV! Di sicuro non ci annoiamo! Al momento, in Europa sono disponibili solo tre o quattro pacchetti di IA certificati per l'analisi patologica dei tessuti. “Per le biopsie della prostata, ad esempio, l'IA può indicare dove si trova il focolaio del carcinoma, calcolarne le dimensioni e la percentuale di tessuto infetto. Ma l'ultima parola spetta sempre al patologo. Ogni referto porta la mia firma”. Un altro pacchetto riguarda la valutazione dei carcinomi mammari, che può calcolare l'attività proliferativa e rilevare le micrometastasi. Un pacchetto per la dermatologia è attualmente disponibile solo negli Stati Uniti. “La determinazione del tasso di mitosi nei melanomi, cioè la determinazione delle cellule che si dividono

Due mammografie a confronto





Dott.ssa Esther Hanspeter

Che cos'è l'intelligenza artificiale?

Nel settembre 2020 il Parlamento europeo ha dichiarato che l'IA è una priorità dell'UE, in quanto è fondamentale per la transizione digitale della società. L'UE definisce l'IA come segue:

“L'intelligenza artificiale (IA) è la capacità di una macchina di mostrare abilità umane come il pensiero, l'apprendimento, la pianificazione e la creatività. L'intelligenza artificiale consente ai sistemi di comprendere l'ambiente circostante, di relazionarsi con ciò che percepiscono e di risolvere problemi, nonché di lavorare verso un obiettivo specifico. Il computer riceve dati (già preparati o acquisiti tramite sensori come una videocamera), li elabora e reagisce.

I sistemi di IA sono in grado di adattare il loro comportamento analizzando gli effetti delle azioni precedenti e lavorando autonomamente.”

attivamente per millimetro quadrato, un requisito per la formulazione di una prognosi, è una grande sfida per l'occhio umano. Il pacchetto utilizzato negli Stati Uniti ha una percentuale di successo del 90% nei basaliomi”. Tuttavia, secondo la dott.ssa Hanspeter, il requisito per l'uso dell'IA è la digitalizzazione dei tagli. La pratica odierna prevede che i campioni operatori e i loro bordi vengano sezionati in Patologia. “Il preparato viene poi lavorato in una macchina, cioè viene privato dell'acqua e immerso nella paraffina, infine il tecnico di laboratorio deve eseguire un taglio molto sottile. Da questo passaggio

possiamo guadagnare tempo! Oggi tutti i blocchi di paraffina e i corrispondenti preparati istologici sono conservati in archivio e devono essere selezionati per i confronti. “Speriamo di iniziare un progetto di digitalizzazione dei preparati istologici ancora questa primavera!” Quando tutto sarà digitalizzato, sarà sufficiente un clic sul computer per avere a disposizione tutti i tagli di confronto necessari. Digitalizzazione significa registrare milioni di campioni. “Ci sono sempre meno tecnici di laboratorio qualificati e anche sempre meno patologi, mentre il carico di lavoro aumenta. Qui la digitalizzazione promette un grande rispar-

mio di tempo e rappresenta un modo per standardizzare”. Allo stesso tempo, i preparati scansionati sono leggibili anche dall'IA.

Un'altra area di lavoro dei patologi e un argomento delicato, l'autopsia, sta per essere soppiantata, ma non dall'IA, bensì dalla sempre migliore creazione di immagini. “L'interesse per le autopsie è andato perso, si crede di ottenere informazioni sufficienti attraverso l'imaging, mentre le autopsie portano sempre a risultati sorprendenti”. Ma questo è un altro argomento... ●

La Chance digitale

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



Dipendente dall'insulina

Studio preliminare sul legame tra resistenza all'insulina e cancro - Dr. Gilbert Spizzo

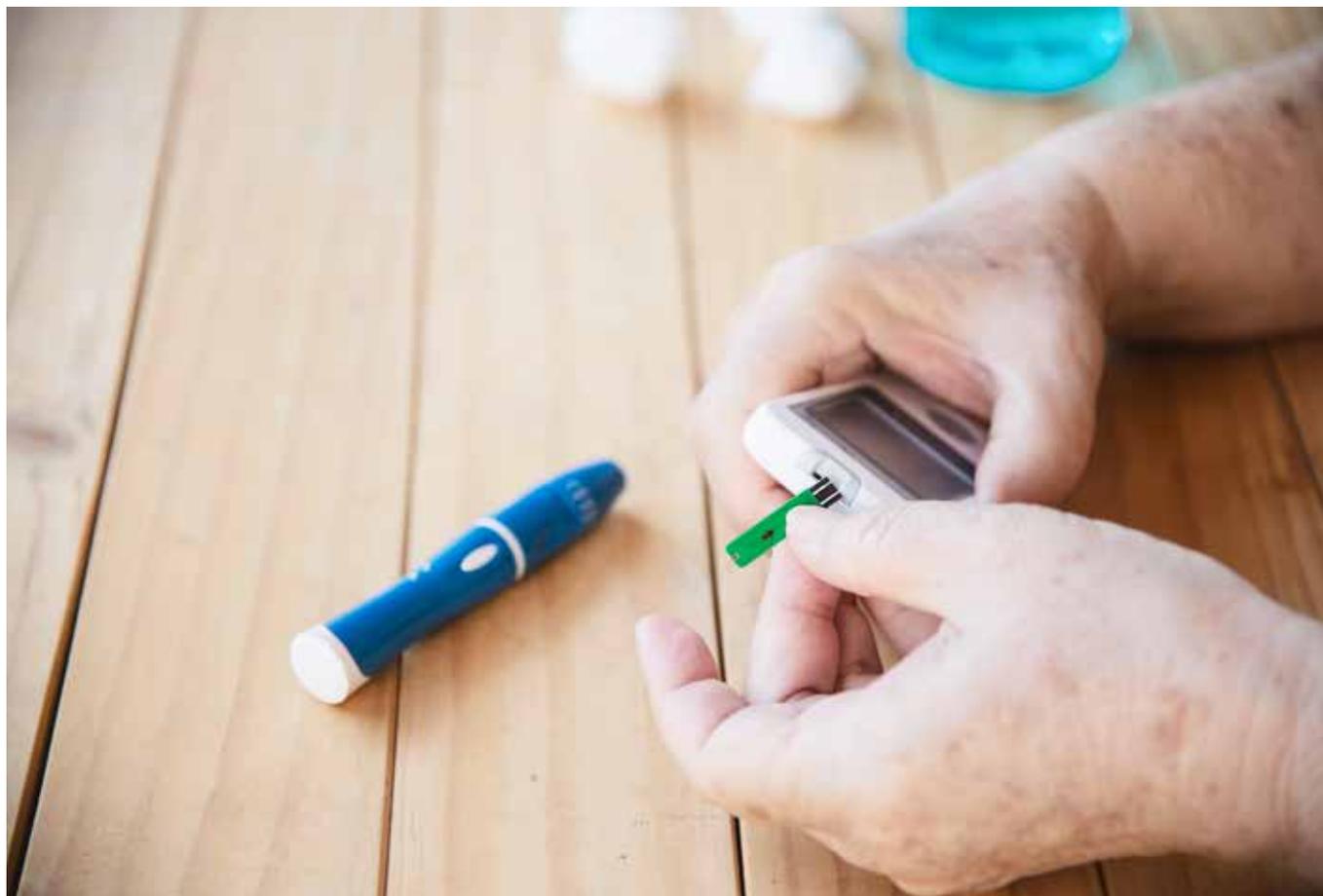


Foto: pixabay

Si tratta di un fattore di rischio che viene ripetutamente menzionato in relazione al cancro e che è probabilmente il secondo in termini di importanza dopo fumo e sovrappeso. Il sovrappeso può essere indicativo di una resistenza all'insulina in determinati organi (muscoli, fegato, grasso). Le cellule di questi organi perdono gradualmente la sensibilità all'insulina, un segnale per il pancreas che inizia a rilasciare ancora più insulina per abbattere lo zucchero. L'insulina, tuttavia, è un ormone della crescita e, se prodotta in eccesso, può anche accelerare la crescita delle cellule tumorali.

Un circolo vizioso, quindi. In caso di dieta sbagliata, sovrappeso, poco esercizio fisico o anche predisposizione genetica, gli organi sani possono sviluppare una resistenza all'insulina, cioè richiedono sempre più insulina per elaborare i carboidrati, vale a dire lo zucchero. Il rovescio della medaglia è che le cellule tumorali sfruttano questa situazione per creare un vantaggio di crescita. Le altera-

zioni genetiche nel tumore rendono alcune cellule tumorali "dipendenti" dall'insulina, che traggono vantaggio dalla resistenza all'insulina per ottenere energia per la loro crescita incontrollata. Inoltre, le cellule beta del pancreas sono sottoposte a stress produttivo, con il risultato che, a un certo punto, si esauriscono e interrompono la produzione di insulina. Il risultato finale è il diabete. Senza una quantità sufficiente

di insulina, lo zucchero non può più essere scomposto. All'inizio di aprile, sotto la direzione del Prof. Gilbert Spizzo, responsabile dell'Ambulatorio oncologico di Bressanone, inizierà un interessante progetto pilota presso l'ospedale di Bressanone e l'ospedale di Bolzano per pazienti con prediabete (glicemia a digiuno di 100-126 o HbA1c di 5-7 -6,5%) e cancro al colon. Questi pazienti sono sottoposti a un test orale di tolleranza

>



Dott. Gilbert Spizzo

al glucosio (test di carico di zucchero), un valore che finora non fa parte dei comuni esami del sangue, ma che è previsto dall'OMS.

In questo caso, ai pazienti a digiuno viene prelevato del sangue, dopodiché devono bere una soluzione zuccherina con 75 g di glucosio e dopo due ore vengono sottoposti ad un nuovo prelievo di sangue. Successivamente vengono misurati sia i valori di zucchero che quelli di insulina. Valori elevati di glucosio indicano una ridotta tolleranza agli zuccheri, un prediabete o addirittura un diabete mellito.

Il prediabete è generalmente reversibile. Con una dieta povera di carboidrati ed

equilibrata, in aggiunta a un regolare esercizio fisico, l'organismo può ritrovare il suo equilibrio. Il diabete mellito, invece, spesso non è più reversibile. Il fattore decisivo nello studio è tuttavia quello dell'insulina: "Il valore dell'insulina rilevato in questo test dovrebbe fornirci informazioni sulla salute metabolica del paziente", spiega il dottor Spizzo. "Da un lato, il nostro corpo ha bisogno di insulina per sopravvivere, ma le cellule tumorali, che hanno bisogno di insulina per crescere, traggono beneficio da un eccesso di insulina". Il progetto pilota ha lo scopo di scoprire quanti pazienti oncologici hanno effettivamente bisogno di più insulina, cioè presentano insulino-resistenza. In una seconda fase, si analizzeranno i cambiamenti metabolici che favoriscono

lo sviluppo del tumore e la sua crescita. I pazienti con insulino-resistenza accertata ricevono consigli nutrizionali adeguati e sono incoraggiati a fare regolarmente esercizio fisico.

Dopo il completamento e la presentazione del progetto pilota, che durerà un anno e mezzo e sarà finanziato dall'Assistenza Tumori, il dottor Spizzo e il suo team sperano di ricevere i finanziamenti necessari per realizzare un progetto su larga scala della durata di tre anni. Oltre al cancro al colon, anche i tumori ginecologici, il cancro al seno, il cancro all'utero (cervice) e il cancro alle ovaie sono correlati all'insulino-resistenza.

"Un grosso problema è che molte persone non sono consapevoli che viviamo in un'epoca di "eccesso di cibo" e che i carboidrati (zuccheri) sono spesso presenti nei nostri alimenti in forme nascoste. "I carboidrati non sono solo nella pasta, nel pane o nei dolci. I carboidrati sono zuccheri, che si trovano anche nei succhi o nelle bevande analcoliche, in molti alimenti industriali e nei pasti pronti". In combinazione con una dieta sbagliata e una mancanza di esercizio fisico, l'insulina converte lo zucchero in grasso e questo alla fine porta al sovrappeso. La resistenza all'insulina blocca anche la riduzione del tessuto adiposo nonostante l'assunzione ridotta di calorie. "Di conseguenza, è più difficile perdere peso".

Un'alimentazione consapevole (preferibilmente combinata con una quantità sufficiente di esercizio fisico) può prevenire la resistenza all'insulina. "La dieta mediterranea, con particolare attenzione ai carboidrati, è ideale". ●

Il vincitore del Premio Pezcoller 2025

Douglas Hanahan: studi sulle proprietà biologiche fondamentali del cancro

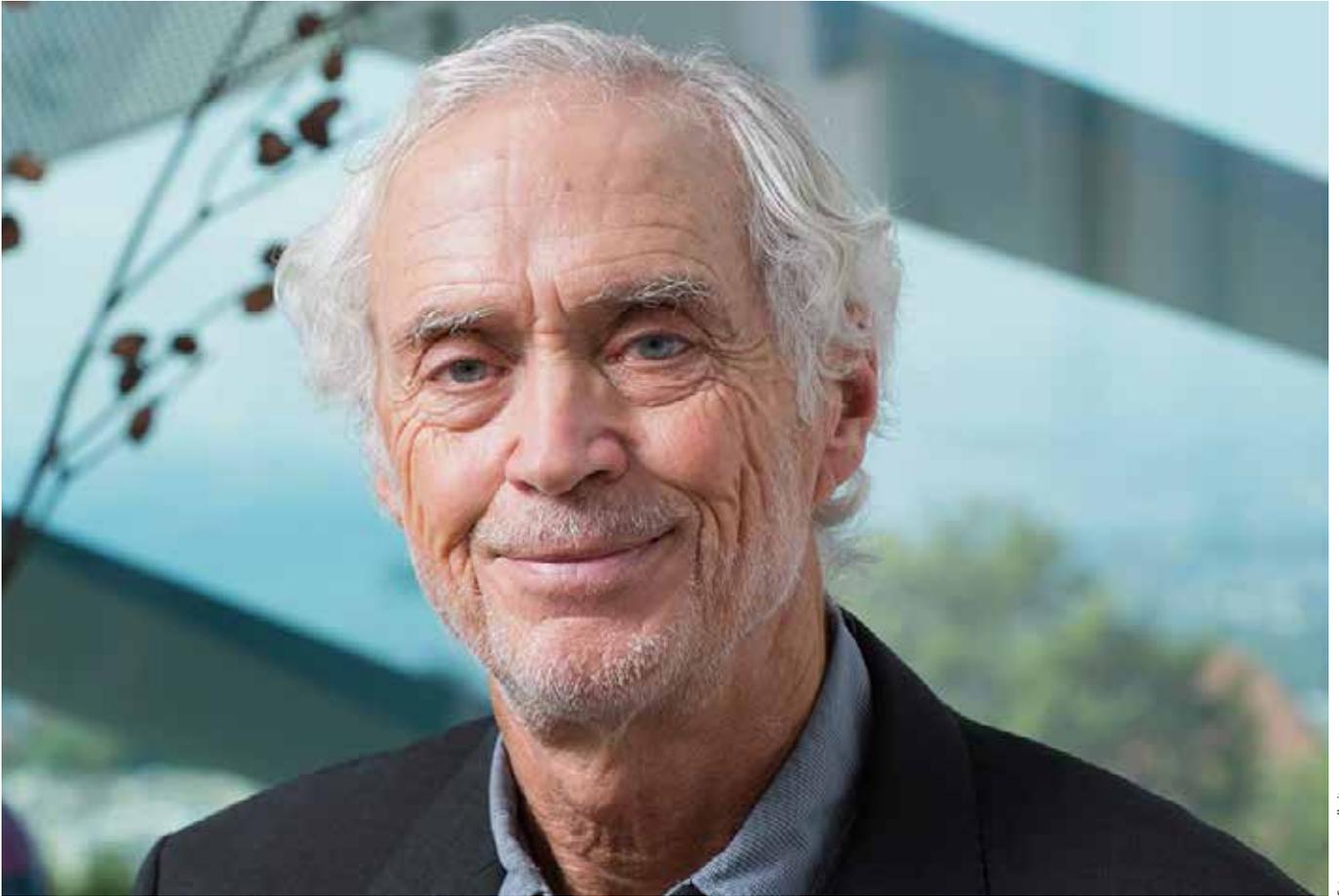


Foto: www.pezcoller.it

La Fondazione Pezcoller di Trento, in collaborazione con l'American Association for Cancer Research (AACR) – la più antica e una delle più importanti organizzazioni mondiali per la ricerca sul cancro – ha conferito il prestigioso premio Pezcoller al rinomato scienziato Douglas Hanahan per i suoi straordinari contributi alla ricerca oncologica. Hanahan ha rivoluzionato la comprensione del cancro e aperto la strada a nuove strategie terapeutiche.

Il Premio Pezcoller-AACR International Award è uno dei riconoscimenti più prestigiosi nel campo della ricerca sul cancro. Viene assegnato dal 1997 e molti dei vincitori hanno successivamente ricevuto anche il Premio Nobel.

Una delle intuizioni fondamentali di Hanahan è che il cancro non è guidato esclusivamente dalle cellule tumorali, ma coinvolge anche le cellule sane circostanti,

che possono favorire la crescita del tumore, la sua capacità di eludere il sistema immunitario e la formazione di metastasi. Grazie all'uso di innovativi modelli sperimentali nei topi, Hanahan ha dimostrato questi meccanismi fornendo un contributo essenziale allo sviluppo di nuove terapie oncologiche dal 2000 in poi.

Hanahan è noto soprattutto per la sua collaborazione con Robert Weinberg, con

cui ha formulato il concetto dei "Hallmarks of Cancer" – una sorta di mappa logica per comprendere la complessità del cancro, oggi considerata un riferimento fondamentale nella ricerca oncologica globale.

Gli "Hallmarks of Cancer" (in italiano: "Caratteristiche distintive del cancro") descrivono le proprietà biologiche fondamentali che distinguono le cellule tumorali da quelle sane. Questi tratti aiutano a comprendere

>

meglio lo sviluppo del cancro e a progettare terapie mirate. Inizialmente, nel 2000, furono definite sei caratteristiche, a cui se ne aggiunsero altre nel 2011 e nel 2022. Le principali sono:

1. **Crescita incontrollata** – Le cellule tumorali si dividono senza limiti, ignorando i segnali di arresto naturale.
2. **Resistenza alla morte cellulare** – A differenza delle cellule sane, le cellule tumorali evitano il meccanismo di autodistruzione.
3. **Capacità di proliferazione illimitata** – Le cellule cancerose sono "immortali" e possono dividersi indefinitamente.
4. **Sviluppo di nuovi vasi sanguigni** – Il tumore stimola la formazione di vasi sanguigni per garantirsi ossigeno e nutrienti.
5. **Invasione e metastasi** – Le cellule tumorali migrano e formano nuovi tumori in altre parti del corpo.
6. **Evasione del sistema immunitario** – Il cancro riesce a nascondersi o a bloccare l'azione del sistema immunitario.

L'assegnazione ufficiale del premio avrà luogo il 27 aprile 2025 durante il Congresso Annuale dell'AACR a Chicago, alla presenza di oltre 25.000 scienziati provenienti da tutto il mondo. La cerimonia ufficiale di premiazione, con un riconoscimento di 75.000 €, si terrà il 17 maggio 2025 alle ore 10:00 presso il Teatro Sociale di Trento.

Il 15 e 16 maggio, Hanahan terrà due Lectio Magistralis presso l'Università di Trento e l'Università di Padova. La cerimonia è aperta al pubblico, con prenotazione obbligatoria, tel. 0461 980250 o via e-mail pezcoller@pezcoller.it.

Chi è Douglas Hanahan?

Douglas Hanahan è nato nel 1951 a Seattle (USA) e inizialmente ha scelto di studiare fisica al MIT. Tuttavia, ben presto si è appassionato alla biologia, conseguendo un dottorato presso l'Università di Harvard. Dopo esperienze in prestigiosi istituti di ricerca come il Cold Spring Harbor Laboratory di New York e l'Università della California a San Francisco (UCSF), dal 2009 al 2020 ha diretto il Swiss Institute for Experimental Cancer Research (ISREC) a Losanna. Qui ha studiato nuovi approcci per combattere il cancro e guidato un team impegnato nello sviluppo di strategie innovative per la terapia oncologica.

Dal 2020, Hanahan è professore emerito, ma continua a essere attivo nella ricerca presso il Ludwig Institute di Losanna. Il suo contributo scientifico più noto, *The Hallmarks of Cancer*, è uno degli articoli più citati nella storia della ricerca sul cancro e ha avuto un impatto duraturo in questo campo.



Il linguaggio dei dati

Il Registro Tumori dell'Alto Adige entra a far parte del Registro Nazionale centralizzato



Il Registro Tumori dell'Alto Adige si prepara per il futuro. Da quest'anno dispone di un nuovo software standard che lo collega all'80% dei registri tumori italiani; i dati confluiranno anche nel nuovo Registro Tumori Nazionale centralizzato. Sul sito web rinnovato è possibile consultare i dati sui tumori in Alto Adige dal 2007 al 2023.

LIl responsabile del Registro Tumori è il dottor Michael Mian, direttore scientifico della Claudiana, vicedirettore del Master in Research Nursing dell'Università di Padova e, da giugno 2021, primario amministrativo dell'IRTS. È il successore dell'ex primario di Patologia, il dottor Guido Mazzoleni.

Il Registro Tumori dell'Alto Adige, istituito con delibera provinciale nel 1992, ha iniziato la sua attività nel 1995. Uno strumento indispensabile per monitorare l'andamento dell'incidenza e della mortalità in Alto Adige e per individuare possibili fattori di rischio. In base alla delibera, il Registro ha il compito di rilevare in modo continuativo e separato per sesso, età e

luogo di residenza, i nuovi tumori maligni (tassi di incidenza), nonché, separatamente per tipo di tumore, i decessi (tasso di mortalità) e i tassi di sopravvivenza. Non solo, il Registro deve anche gestire una banca dati per l'identificazione di possibili cause e fattori di rischio e, sulla base di questi dati, supportare le decisioni di politica sociale e sanitaria volte alla pianificazione e alla



Due collaboratrici del Registro Tumori al lavoro: le dott.sse Federica Targa e Elena Devigili

valutazione di programmi di prevenzione e assistenza per i pazienti oncologici. La raccolta dei dati avviene nel rispetto delle norme sulla protezione dei dati.

Finora il Registro Tumori ha lavorato con un software sviluppato internamente ma il raggiungimento dell'età pensionabile della persona che lo utilizzava ha dato luogo a consultazioni per una modernizzazione orientata alle effettive esigenze del servizio. Nel 2024 è stato quindi assegnato l'incarico per l'implementazione del sistema. D'ora in avanti, il Registro Tumori dell'Alto Adige sarà collegato all'80% dei registri tumori italiani tramite un software condiviso. Gli ultimi adattamenti e perfezionamenti sono in fase di completamento. A breve, tutti i dati sui tumori registrati in Alto Adige confluiranno dunque automaticamente anche nel Registro Tumori Nazionale, la cui centralizzazione è in fase di completamento. "E noi saremo presenti fin dall'inizio", sottolinea il direttore del Registro Tumori, il dottor Mian.

Secondo il dottor Mian, il Registro Tumori pubblico dell'Alto Adige, per le ragioni che abbiamo detto, finora non aveva potuto inviare dati all'Associazione (di diritto privato) dei Registri Tumori Italiani (AIRTUM), di cui pure l'Alto Adige è membro. Dal 2012, AIRTUM pubblica ogni anno i "Numeri del cancro in Italia". Gli ultimi con dati relativi al 2023.

I vantaggi di un registro nazionale dei tumori centralizzato e di un software uniforme sono evidenti: più dati possono essere raccolti e confrontati, più chiara è l'immagine complessiva dei fenomeni e migliore è la possibilità di adattare la pianificazione a livello di assistenza sanitaria locale e nazionale. Vengono registrati anche dati sulla partecipazione e il successo degli esami preventivi, sui fattori di rischio, sulle correlazioni tra inquinamento ambientale e cancro, fino allo sviluppo dell'oncologia medica – sempre più complessa – e al Molecular Tumor Board. Tutto questo viene registrato nel rispetto assoluto della privacy dei pazienti.

Un'altra innovazione, secondo il dottor Michael Mian, riguarda la riprogettazione del sito web del Registro Tumori. Qui è possibile consultare i dati più recenti sulle stime di incidenza dei tumori maligni registrati nella popolazione residente in Alto Adige e confrontarli con i dati di altre regioni italiane. Attualmente sono disponibili i dati dal 2017 al 2023, un aggiornamento è atteso a breve. La raccolta dei dati avviene infatti sempre con un certo ritardo ma ora, grazie al nuovo software, verrà accelerato anche il processo di raccolta dei dati.

Il Registro Tumori dell'Alto Adige è coinvolto nel programma di ricerca Concord 4 per il monitoraggio globale della sopravvivenza dopo il cancro. I dati relativi al periodo 2000-2019 saranno trasmessi in forma elettronica, criptata e pseudonimizzata al centro di controllo principale presso la London School of Hygiene & Tropical Medicine. ●

Unici insieme

Assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige – Al centro, la persona – Cordoglio per Mariangela Berlanda Poles



Uniti da una diagnosi, ma ciascuno con una propria storia, una propria sensibilità, un proprio cammino. È attorno a questa consapevolezza che si è sviluppata l'assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, svoltasi il 5 aprile. Al centro della giornata, il valore dell'individuo, la forza della comunità, ma anche il ricordo di una figura fondamentale per l'associazione: Mariangela Berlanda Poles, storica presidente provinciale e tra i fondatori dell'ATAA, venuta a mancare improvvisamente due giorni prima dell'assemblea, a pochi giorni dal suo novantesimo compleanno.

La presidente provinciale Maria Claudia Bertagnolli ha aperto i lavori con un commosso omaggio: "Il nome di Mariangela è sinonimo di spirito costruttivo ed efficienza, ma soprattutto di solidarietà concreta e autentico impegno verso le persone colpite dalla malattia. Le dobbiamo moltissimo."

L'assemblea si è svolta all'insegna del motto della Giornata Mondiale contro il Cancro 2024, "Unici insieme": un messaggio

che racconta con semplicità una grande verità. Anche se la malattia accomuna, ogni paziente resta unico, con la propria identità, le proprie emozioni, il proprio vissuto. "Siamo molto più di una malattia o di una statistica", ha sottolineato la presidente, ricordando l'importanza di mettere sempre al centro la persona, nella sua interezza.

Da oltre quarant'anni, l'Assistenza Tumori Alto Adige offre ascolto, supporto e accompagnamento alle persone colpite da

tumore e ai loro familiari. Con oltre 10.000 soci, sette circondari e numerose attività, rappresenta una delle realtà associative più radicate nel tessuto sociale altoatesino. L'ATAA non si limita a fornire servizi, ma si propone come uno spazio di incontro e accoglienza, in cui i pazienti non si sentono soli, ma compresi, valorizzati, sostenuti lungo un percorso spesso difficile.

Anche le istituzioni hanno voluto sottolineare il valore del lavoro svolto. L'assessore



Il direttore dell'Azienda sanitaria dott. Josef Widmann



La consigliera comunale Chiara Rabini

provinciale alla sanità Dr. Hubert Messner, il direttore dell'Azienda sanitaria Dr. Josef Widmann e l'assessora comunale Chiara Rabini, nei loro saluti all'assemblea, hanno espresso la loro stima e il ringraziamento per l'impegno costante dell'Associazione.

“L'Assistenza Tumori Alto Adige svolge un'opera straordinaria”, ha dichiarato l'assessore dott. Hubert Messner. “Rappresenta un punto di riferimento per chi affronta la malattia e per i suoi familiari. Offre supporto economico e psico-sociale, ed è un partner imprescindibile nella prevenzione. Anche per me, porre la persona al centro è una priorità irrinunciabile.”

Il direttore dott. Josef Widmann ha posto l'attenzione sui cambiamenti in corso nel panorama oncologico: “Oggi il destino dei malati oncologici non è più quello di vent'anni fa. Sempre più spesso il cancro viene gestito come una malattia cronica. I pazienti in Alto Adige possono avvalersi delle terapie più all'avanguardia, tuttavia, lo sviluppo delle terapie è rapidissimo e richiede aggiornamento continuo. Le sfide che ci attendono sono molte: carenza di personale medico e infermieristico, costi in

aumento, necessità di rafforzare la prevenzione, e in quest'ultimo ambito, l'Assistenza Tumori dà un contributo essenziale.”

L'assessora comunale Chiara Rabini ha portato i saluti del sindaco di Bolzano Renzo Caramaschi, sottolineando quanto l'Associazione rappresenti un presidio umano e sociale: “La vostra vicinanza alle persone è tangibile. Siete accanto a loro con l'anima, e questo è un valore incalcolabile.”

Attività, progetti, comunità

Il cuore pulsante dell'ATAA è costituito da volontari motivati e da un gruppo di professionisti che opera con dedizione. Tra i servizi offerti, spicca il linfodrenaggio post-operatorio e post-terapia, effettuato nei circondari: nel 2023 sono state garantite oltre 140 ore settimanali, un dato che testimonia quanto questa attività sia centrale nel percorso di cura.

L'Associazione propone anche numerose attività terapeutiche e ricreative: ginnastica dolce, laboratori di pittura e scrittura, escursioni, incontri tematici, gruppi di auto-aiuto. Sono occasioni per esprimersi, ritrovare equilibrio, condividere esperien-

ze. In questi spazi, la forza del gruppo si trasforma in sostegno reciproco e senso di appartenenza.

Tra i nuovi progetti, ha avuto grande risonanza l'iniziativa “Teniamo al caldo cuore e piedi”, pensata per le donne colpite da tumori ginecologici. Grazie al lavoro delle volontarie, sono stati distribuiti calzini e muffole di lana lavorati a mano: un gesto semplice, che allevia il fastidio delle mani e dei piedi freddi causato da alcune terapie, ma che porta con sé un forte valore simbolico di cura e di prossimità.

Sempre in questa direzione va il progetto di umanizzazione delle cure: il reparto di oncologia dell'Ospedale di Bolzano è stato rinnovato per offrire un ambiente più accogliente e sereno. Ogni dettaglio – dai colori, agli arredi, alla disposizione degli spazi – è pensato per trasmettere tranquillità. Anche l'onco-estetica contribuisce al benessere delle persone, alleviando gli effetti visibili delle terapie: un aiuto per ritrovare fiducia nel proprio corpo, nella propria immagine.

Margot Schwenbacher



L'assessore dott. Hubert Messner



Informare, sensibilizzare, prevenire

Accanto al sostegno diretto ai pazienti, l'Assistenza Tumori è da sempre impegnata in azioni di informazione e sensibilizzazione. Le campagne di prevenzione, la pubblicazione di brochure, la conferenza stampa annuale e le iniziative come "Io mi controllo. E tu?" contribuiscono a creare una cultura della salute più consapevole e aperta. Parlare di cancro senza tabù, favorire una diagnosi precoce, aiutare le persone a prendersi cura di sé: sono obiettivi che accompagnano da sempre il lavoro dell'Associazione.

Il sostegno alla ricerca

L'ATAA non trascura l'aspetto scientifico, sostenendo progetti di ricerca che mirano a migliorare le prospettive terapeutiche. Nel 2023, due progetti hanno ricevuto contributi significativi: uno studio sulla crioterapia, guidato dalla dott.ssa Sonia Prader negli ospedali di Bressanone e Merano, e un progetto pilota condotto dal dott. Gilbert

Spizzo a Bressanone, che analizza la correlazione tra resistenza insulinica e tumore al colon-retto nei pazienti altoatesini. Il primo studio è stato finanziato anche grazie all'iniziativa benefica della vendita di primule, promossa dalle donne SVP, che nel 2024 ha raccolto quasi 63.000 euro.

Un aiuto concreto nei momenti difficili

La diagnosi oncologica comporta spesso un impatto economico rilevante. L'Assistenza Tumori risponde con aiuti finanziari mirati, anche grazie alla collaborazione con la piattaforma "Alto Adige aiuta". Nel 2023, l'Associazione ha potuto sostenere pazienti e famiglie con oltre 100.000 euro. Si tratta di interventi che vanno ben oltre il valore materiale, perché rappresentano un messaggio di solidarietà, dignità e vicinanza. Dietro ogni cifra, una storia. Dietro ogni gesto, una promessa: nessuno deve affrontare la malattia da solo. ●

L'ATAA in numeri

Fondata nel 1981

7 circondari**10.115** soci**22** collaboratorioltre **500** volontari**2.482** soci hanno usufruito di uno o più servizi**7.345** ore dedicate a prestazioni sanitarie, come il linfodrenaggio, pari a 141 ore settimanalioltre **1.500** ore di corsi e terapie occupazionali

Maria Claudia Bertagnolli, presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige



Il coro maschile di Gries

La commemorazione di Mariangela Berlanda Poles, socia fondatrice e storica presidente del Circondario Oltradige Bassa Atesina





Una vita per l'Assistenza Tumori AA Mariangela Berlanda



La storica presidente, presidente onoraria del Circondario Oltradige – Bassa Atesina, nonché socia fondatrice ed ex presidente provinciale dell'ATAA, Mariangela Berlanda Poles, è improvvisamente venuta a mancare il 3 aprile 2025, solo due giorni prima dell'Assemblea generale e tre settimane prima del suo novantesimo compleanno.

Mariangela Berlanda, lei stessa malata di tumore, entrò in contatto con Irma Mayr nel 1979. Organizzarono insieme una serata informativa in Bassa Atesina, con l'intento di aiutare una famiglia numerosa che si trovava in una situazione di emergenza. Grazie al successo di questo primo evento benefico organizzato proprio su iniziativa di Mariangela Berlanda, fu possibile raccogliere fondi per dare avvio all'attività dell'Assistenza Tumori a livello provinciale.

Nel 1988, Mariangela Berlanda succedette alla presidente fondatrice Irma Mayr e assunse la guida dell'Associazione. In quegli anni, l'attività sociale a favore delle persone bisognose si ampliò a livello provinciale. Furono istituiti gruppi di auto-aiuto, aperti ambulatori, attivati sportelli di consulenza e organizzate iniziative per il tempo libero. Il linfodrenaggio divenne un servizio fisso per i pazienti operati.

Nel 2022, dopo oltre quarant'anni di impegno nel volontariato, Mariangela Berlanda lasciò il suo incarico per ragioni di età. È stata il motore trainante del circondario Oltradige – Bassa Atesina, che ha guidato con esemplare competenza umana e sociale, grande entusiasmo e profonda convinzione. Nella sua attività per l'Assistenza Tumori, ha sempre messo la persona al centro del suo agire: parlava con i malati, dava speranza e offriva conforto.

Ha sempre cercato di prendere sul serio i bisogni e le richieste del prossimo, di ascoltarlo e di essere un valido sostegno, nei limiti consentiti dal suo impegno di volontariato. Con altrettanta coscienza, si è impegnata a utilizzare le donazioni e i contributi per sostenere concretamente le persone colpite dalla malattia e le loro famiglie.

In affettuoso ricordo, le esprimiamo la nostra più sincera gratitudine per tutto il suo impegno e la sua dedizione disinteressata.



Scrivere per liberare l'anima

Tenere un diario o la scrittura creativa possono avere effetti positivi sul decorso della malattia

Un metodo sviluppato negli Stati Uniti – anche se, in una forma non scientificamente documentata, probabilmente è già stato praticato istintivamente da molte persone – è la scrittura di un diario durante una malattia oncologica. Chi riesce a esprimere le proprie emozioni, siano esse negative o positive – speranze, rabbia, dolore, gioia per i progressi – e metterle nero su bianco, affronta meglio gli effetti collaterali e i sintomi, soffrendone meno.

Diversi studi lo confermano, così come l'esperienza di molti ginecologi. Scrivere, che si tratti di un diario personale o di scrittura creativa, aiuta ad alleviare la pressione interiore e a far emergere contenuti inconsci, a sciogliere nodi emotivi.

Può essere praticato sia individualmente che in gruppo. Per la scrittura del diario si consiglia di creare un piccolo rituale: se possibile, scrivere sempre alla stessa ora, nello stesso luogo, con la stessa penna. Possibilmente in un ambiente accogliente, con una candela accesa, una tazza di tè... I testi non devono essere lunghi, bastano poche frasi. Le annotazioni non devono necessariamente costituire un testo coerente o un resoconto. Possono anche essere semplici pensieri, sogni, osservazioni, esperienze.

La tecnica migliore è la scrittura libera: lasciar andare la penna, far fluire i pensieri senza preoccuparsi di stile, errori o forma. In genere sono soprattutto le donne a ricorrere a questo tipo di sostegno durante la malattia. Studi condotti negli USA e in Canada hanno dimostrato che scrivere regolarmente un diario può avere effetti

positivi sulla terapia, o comunque favorirne l'accettazione. Le donne che tengono un diario si rivolgono meno spesso al medico per via degli effetti collaterali, come conferma anche l'Associazione dei ginecologi tedeschi.

La scrittura creativa è invece una pratica che può essere svolta sia individualmente che in gruppo. Si tratta di esercizi che stimolano il processo creativo. Ad esempio, la scrittura automatica, senza tema e senza obiettivo: per un tempo prestabilito scrivere tutto ciò che passa per la mente, anche senza logica apparente. Oppure si possono creare mindmaps: scegliere spontaneamente parole su un determinato argomento e costruirvi attorno un testo. Oppure creare un racconto partendo da una frase. Si possono scrivere haiku o "petit-onze", brevi poesie senza rima. La scrittura creativa è come una traduzione: portare i pensieri su un altro piano, quello delle parole, dà loro forma ed espressione, riducendo stress e tensione. Questo processo aiuta a perdere la paura.

Non si tratta di scrivere "bei" testi o testi di alta qualità. Scrivere come valvola di sfo-

go può aiutare a conservare la qualità della vita e a non sprofondare nel grigiore, nella paura e nel dolore. Alla fine della terapia, una volta superata la malattia, i testi scritti in quel periodo possono diventare tracce interessanti, cartoline dal nostro inconscio. Ma è anche possibile che non si voglia (o non si possa) più rileggerli. Anche questo va bene: hanno svolto il loro compito e quella fase della vita può dirsi conclusa.

L'Assistenza Tumori Alto Adige offre da molti anni a Brunico un corso di scrittura con accompagnamento psicologico, dal quale è nato anche un libro: "Cellule impazzite". A Bolzano, per diversi anni, si è tenuto un atelier di scrittura creativa, in presenza e per due anni anche online. Una cosa è certa: la scrittura non è riservata a pochi eletti. Chi può pensare e parlare riesce anche a scrivere, basta lasciare andare la penna. ●



Un grande cuore

Ulrich Seitz - La gioia dell'impegnarsi per gli altri



È molto cordiale e ha un grande cuore. Ulrich Seitz, ex direttore dell'Ufficio Ospedali, ha lasciato il suo lavoro nel 2016 per dedicarsi completamente a ciò che gli sta più a cuore: il prossimo, ovvero le persone che hanno bisogno di aiuto. Per lui è stata una liberazione personale nonché la fine dei suoi conflitti di interesse, poiché si sentiva le mani legate dal dovere d'ufficio in quanto dipendente pubblico. All'inizio del 2025 è stato eletto Persona dell'Anno dai lettori di "Stol" e "Dolomiten".

Con sua grande sorpresa. "Ho scoperto per caso, il giorno prima di Natale, che qualcuno mi aveva candidato. Non ne sapevo nulla e sono rimasto molto sorpreso quando per strada qualcuno mi ha detto: Ti ho appena votato". Gli ha fatto un gran bene, dice Ulrich Seitz, che tutti chiamano Uli. È stato particolarmente felice perché, in occasione della sua elezione, ha potuto utilizzare le numerose interviste per perorare le cause che gli sono più care. Il Terzo Settore, i tanti volontari che in Alto

Adige si impegnano per le persone che hanno bisogno di aiuto, che sono malate, che si trovano ad attraversare il lato oscuro della vita.

Dopo un'esperienza presso la cooperativa sociale EOS, che si è posta l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi dei giovani con disturbi psichici e psichiatrici, Seitz è diventato direttore del Centro di Servizi per il Volontariato (CSV) dalla sua fondazione, nel luglio 2019. Il CSV

comprende 63 organizzazioni di volontariato, che a loro volta riuniscono un totale di 2.300 associazioni di diversi settori, tra cui anche l'Assistenza Tumori AA. Anche il lavoro di sviluppo lo attrae.

Ulrich Seitz è presidente di una casa di riposo per anziani che visita ogni fine settimana, è presidente dell'associazione "Un cuore per i bambini", dell'associazione Alzheimer dell'Alto Adige, si impegna per l'Aiuto Aids dell'Alto Adige, lotta per la co-

pertura assicurativa delle donne impegnate nell'assistenza domiciliare, per la raccolta del sangue del cordone ombelicale e molto altro ancora. Un tuttodfare del volontariato che trova soddisfazione nell'impegno per gli altri non solo professionalmente, ma anche privatamente. A sentire lui, non c'è nulla di speciale in quello che fa e, se potesse, farebbe ancora di più. "Ho l'opportunità di farlo e voglio fare la differenza!"

La nomina lo ha reso particolarmente felice anche perché l'ultimo anno è stato particolarmente difficile e frustrante. La nuova regolamentazione del Terzo Settore, l'obbligo di digitalizzazione, i requisiti di vario tipo per le associazioni di volontariato, sono una fonte continua di preoccupazione. Non tutte le associazioni hanno persone in grado di gestire tutto questo e le possibilità del CSV di sopperire a queste carenze hanno dei limiti oggettivi, e questo nonostante tutto l'impegno. "Essere bravi non basta più da tempo!" Ci vogliono "manager". Persone che coordinino tutto, che presentino richieste di contributi, che facciano progredire l'associazione e che soddisfino tutti i requisiti. Una delle sue richieste è quindi anche quella di pagare queste persone. Tutto questo non può più essere fatto gratuitamente oltre al lavoro, nel tempo libero. E chi lo fa, si consuma.

La demenza e l'Alzheimer occupano un posto particolarmente importante nel suo grande cuore. Un problema che non riguarda solo gli anziani, ma sempre più giovani e quindi parliamo di intere famiglie in difficoltà. In totale, in Alto Adige ci sono 14.000 pazienti affetti da Alzheimer. Ogni anno vengono registrati circa 1.200 nuovi casi. Solo 400 sono ospitati in istituti, gli altri vengono curati a casa, con grandi difficoltà, per lo più da donne che lavorano. 400 malati di Alzheimer hanno un'età compresa tra i 40 e i 60 anni e a quell'età il decadimento è particolarmente rapido. Una tragedia per le famiglie colpite. E un tabù. Per i pazienti giovani non è prevista alcuna riabilitazione, quindi Seitz si sta impegnando per trovare posti in ergoterapia e logopedia. Seitz desidera una società meno egoista, in cui non tutti difendano gelosamente solo i propri vantaggi. Desidera anche che le associazioni siano più solidali tra loro, più collaborative e che ci sia una sana competizione per le buone idee. "Anche i servizi delle associazioni devono adattarsi. Le sole attività sociali pomeridiane non sono più sufficienti. L'Assistenza Tumori è già molto avanti in questo senso!", afferma Ulrich Seitz.

Se potesse esprimere un desiderio, le sue priorità sarebbero: una forte lobby per il sociale (che non esiste) che porti opportunità per tutti, la tutela delle donne impegnate nell'assistenza e una maggiore stima reciproca tra le persone. "In un paese in cui il turismo ha un'importanza così grande, dove gli operatori turistici si distinguono per il loro rapporto speciale con i clienti, in molti altri settori c'è un problema di comunicazione! Le persone con problemi hanno difficoltà e non si sentono prese sul serio".

Il cinquantunenne di Termeno, con una passione per gli occhiali un po' eccentrici, dal sorriso radioso e dalla cordialità sincera, vive a Terlano e ha studiato giurisprudenza. Nel suo scarso tempo libero è un appassionato frequentatore di teatro e con il suo buon amico, l'attore Thomas Hochkofler, ama discutere del mondo, della filosofia e della letteratura moderna. Una cosa che Ulrich Seitz non ama fare è viaggiare. Per un motivo particolare: "Ho paura che mi piaccia così tanto da non tornare più indietro". E poi ha ancora così tanto da fare in Alto Adige... ●

Nessuna telefonata per richiedere 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.



La musica unisce e aiuta

Concerto di beneficenza con Federico Manara, primo violino alla Scala, e Luigi Mariani, professore di pianoforte al Conservatorio Monteverdi di Bolzano



Due amici uniti da una passione, le note virtuosistiche di Franz Schubert, Robert Schumann e Wolfgang Amadeus Mozart eseguite in duetto, e il desiderio non solo di incantare con la musica, ma anche di aiutare. Questo è stato il concerto di beneficenza organizzato dal Circondario Bolzano Salto Sciliar il 6 febbraio al Conservatorio di Bolzano e che ha visto protagonisti il primo violino del Teatro alla Scala di Milano, il Prof. Francesco Manara e il docente di pianoforte del Conservatorio di Bolzano, il Prof. Luigi Mariani.

È stata più di una semplice serata in musica. È stata anche l'energia che ha unito sul palco questi due musicisti, amici sin da quando frequentavano insieme il Conservatorio di Torino, a rendere questa serata così speciale. Luigi Mariani sa cosa significa dipendere dall'aiuto degli altri, non è infatti solo un eccellente pianista, ma anche un maestro nel superare situazioni di vita difficili. È quasi cieco dall'età di 10 anni. Si

sente legato all'Assistenza Tumori perché nel 2009 ha perso sua sorella, Stefi, a causa del cancro. Entrambi sono anche amici d'infanzia di Birgitta Thaler, vicepresidente del Circondario di Bolzano. E così una cosa tira l'altra.

Quando Luigi Mariani ha proposto al suo amico un concerto di beneficenza insieme, si è trattato solo di trovare una data. Piena

sintonia. Ed è stato davvero un concerto molto speciale quello che la presidente del Circondario Bolzano Salto Sciliar, nonché presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, Maria Claudia Bertagnolli, assieme alla sua vice nel Circondario, Birgitta Thaler, hanno potuto annunciare. Un appuntamento davvero speciale. Non solo per il virtuosismo dei due esecutori, ma anche per la gioia di suonare insieme che



Il prof. Luigi Mariani



Il prof. Francesco Manara, primo violino al Teatro alla Scala a Milano

si percepiva in ogni nota. In questo senso, la serata è stata tanto un regalo per l'Assistenza Tumori, quanto per i due musicisti e amici, che si sono esibiti fianco a fianco sul palco condividendo con il pubblico ciò che li unisce nel profondo: la musica.

I due musicisti hanno eseguito la Sonatina per violino e pianoforte op. 137 n. 1, D 384 di Franz Schubert (1797-1828); tre Romanze op. 24 di Robert Schumann (1810-1856) e la Sonata K. 454 in si bemolle maggiore per violino e pianoforte di Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) e infine tre "Acquerelli" composti da Luigi Mariani. Vedere i colori attraverso la musica.

Maria Claudia Bertagnolli e Brigitta Thaler hanno approfittato della loro introduzione non solo per ringraziare calorosamente entrambi i musicisti, ma anche per fornire una breve panoramica dell'importante lavoro svolto dall'Assistenza Tumori a livello di circondario e provinciale. Dalle diverse forme di assistenza di natura pratica,

sociale e anche finanziaria alle informazioni sulla malattia e sulla prevenzione.

Professor Luigi Mariani

Una storia piena di traslochi. Torino, Lipsia, Bolzano, Monaco di Baviera, Ragusa, Castelfranco Veneto, Mantova, Roma e infine di nuovo Bolzano. Prima per gli studi di pianoforte, direzione d'orchestra e composizione, poi per la sua attività di insegnante. Non è stata una vita facile. Luigi Mariani è cieco da quando aveva dieci anni. Un handicap che all'epoca non aveva molti strumenti esterni di supporto. Soprattutto nella musica. Francesco Manara e altri compagni di studio lo hanno aiutato a studiare registrando per lui brani che non erano ancora disponibili in Braille. A Bolzano, racconta Luigi Mariani, ha trascorso uno dei periodi più belli della sua vita quando era studente al Conservatorio, dove oggi insegna. La musica è stata ed è per lui un modo per continuare a vedere. Soprattutto la musica orchestrale, dove la costruzione graduale e collettiva dei brani, li prove

insieme, lo affascina quasi più dell'esecuzione stessa. La perdita di sua sorella Stefania, nel 2009, le circostanze del suo cancro e della sua morte lo hanno segnato profondamente. Soprattutto il fatto che sua sorella, madre di un bambino piccolo, e con lei tutta la famiglia, si siano sentite abbandonate. Anche per questo motivo, Luigi Mariani ha voluto fare qualcosa per l'Assistenza Tumori Alto Adige, che fornisce un aiuto preziosissimo alle persone colpite dalla malattia e alle loro famiglie. E quale modo migliore se non attraverso la musica? La sua passione è, da sempre, anche un aiuto concreto per affrontare una vita quotidiana tutt'altro che facile.

Professor Francesco Manara

È stato un caso a portarlo alla Scala di Milano. In realtà, Francesco Manara sognava una carriera come violinista solista. Trentatré anni fa, il suo professore di Conservatorio lo iscrisse al concorso per il posto di primo violino alla Scala di Milano. All'epoca aveva poco tempo per prepararsi



Foto: Assistenza Tumori Alto Adige

La conclusione di una bellissima serata all'insegna di musica e amicizia. Da sx. Brigitta Thaler, Luigi Mariani, Maria Claudia Bertagnolli e Francesco Manara

perché stava svolgendo il servizio civile, dunque si presentò ai test con la leggerezza e la tranquillità di chi non aveva nulla da perdere. Superò la prima audizione non solo con Salvatore Accardo, uno dei più famosi violinisti italiani di sempre, ma anche con Riccardo Muti, che all'epoca dirigeva l'orchestra della Scala. Con sua grande sorpresa si ritrovò a 23 anni come primo violino di uno dei più famosi teatri d'opera del mondo. Una scelta di cui non si è mai pentito. La vita condivisa con l'orchestra, la condivisione dell'entusiasmo o anche della delusione per i fallimenti, l'adattarsi l'uno all'altro, lo entusiasmano ancora. È vincitore di numerosi concorsi musicali internazionali e ha un fitto calendario di impegni: a gennaio e febbraio 2025 erano in programma alla Scala Falstaff di Giuseppe Verdi e la "Walküre (Der Ring des Nibelungen)" di Richard Wagner, rispettivamente sei e sette rappresentazioni, numerose prove e due prove generali ciascuna, ma quando il suo amico Luigi Mariani gli ha chiesto se fosse disposto a tenere un concerto con

lui a Bolzano, non ci ha pensato nemmeno un secondo.

La vita di un musicista, soprattutto in un ruolo di grande prestigio e visibilità, non è una passeggiata ma bensì un duro lavoro. I brani devono essere studiati e provati continuamente, non solo durante le prove dell'orchestra, ma anche a casa. Il suono dello strumento deve essere continuamente esercitato e perfezionato. Francesco Manara si prende solo un mese all'anno di pausa dal suo violino, un Nicola Amati del 1660. Lo chiama detoxing e la pausa è necessaria per rilassare i tendini e i muscoli della mano e del braccio. "Confesso però che, alla fine, non vedo l'ora di poter finalmente riprendere in mano il mio violino". Una vita con e per lo strumento scandita da appuntamenti. Non solo suona nell'orchestra della Scala, ma è anche primo violino nel quartetto d'archi della Scala e fondatore del Trio Johannes. Alle esibizioni alla Scala di Milano si aggiungono concerti e masterclass in ogni parte del mondo.

Ha suonato con i direttori d'orchestra più famosi del pianeta, ma l'uomo che a Bolzano ha accompagnato il suo amico Luigi Mariani e che ha suonato per un pubblico di poco meno di 200 persone e non di 2.000 come accade alla Scala, nella vita quotidiana è una persona "normale", sensibile al destino meno fortunato degli altri.

Manara è arrivato al violino relativamente tardi, all'età di dieci anni. Ma, figlio di un padre appassionato di opera, già a sei anni citava a memoria arie d'opera e cercava – con scarso successo, come ammette ridendo – di entusiasmare i suoi amici. A Luigi Mariani lo lega un'amicizia di antica data e che risale ai primi giorni al Conservatorio. Un'amicizia cresciuta con la passione per la musica ma fatta anche di gioia per le passeggiate insieme, per filosofeggiare su Dio e sul mondo e per suonare insieme a Bolzano sul palco del Conservatorio per una buona causa! ●



Care lettrici, cari lettori,

quante persone fantastiche ci sono! E che fortuna la mia: conoscere tante persone straordinarie e poter parlare con loro nell'ambito del mio lavoro per l'Assistenza Tumori Alto Adige. Pazienti, medici, psicologi, infermieri, terapisti, tecnici, scienziati, volontari, accompagnatori...

In questo numero vi presento Ulrich Seitz, che è stato appena nominato Persona dell'anno 2025 per il suo impegno nel sociale. Un riconoscimento che si è più che meritato. Vi presento poi due musicisti che hanno tenuto un concerto di beneficenza a Bolzano per l'Assistenza Tumori. Il pianista Luigi Mariani e il primo violino della Scala di Milano, Francesco Manara.

Luigi Mariani sa per esperienza personale quanto sia importante trovare persone che ti tendono la mano, persone su cui poter contare. Il professore del Conservatorio di Bolzano è cieco dall'età di dieci anni. Il suo amico Francesco Manara, con il quale ha frequentato il Conservatorio di Torino, non si è fatto pregare due volte per venire a Bolzano e spendere il suo talento per una buona causa. È una persona del tutto "normale" che non si dà arie, e questo anche se suona in una delle prime sale da concerto del mondo.

Sono sempre colpita, poi, da come medici, terapisti e infermieri si impegnino al di là del loro lavoro, da come i volontari

dell'Assistenza Tumori mettano a disposizione il loro tempo prezioso per aiutare gli altri e da quanta immaginazione siano capaci di mettere in campo. Per non parlare del coraggio con cui le persone affrontano la loro diagnosi e di come le loro famiglie le supportino. E poi con quanta consapevolezza progettino la loro vita del "dopo". Poter vivere tutto questo ancora e ancora mi riempie di gratitudine.

Auguro a voi tutti di avere molte persone fantastiche al vostro fianco

Nicole Dominique Steiner

IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige

94004360213

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

Il nuovo presidente della LILT

Dott. Ivo Gentilini: al centro ci sono la persona nella sua interezza e la sua famiglia



Il presidente uscente della Lega Italiana per la Lotta contro il Tumore e il suo successore, dott. Giulio Donazzan (sx) e il dott. Ivo Gentilini (dx)

Avendo lavorato a lungo nel reparto di Ematologia, nel Day Hospital e infine nel centro trasfusionale dell'ospedale San Maurizio di Bolzano, il dott. Ivo Gentilini ovviamente conosceva la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, LILT. La telefonata dell'estate scorsa è stata comunque una grande sorpresa: "Vuole diventare il successore del dottor Giulio Donazzan come presidente della nostra associazione?"

Per l'onco-ematologo, in pensione da sei anni, il suo nuovo ruolo - come già durante la sua carriera professionale - è incentrato sulla cura del paziente, della persona nella sua interezza e anche della sua famiglia. Prima della diagnosi, durante e dopo la terapia. "Cosa posso fare personalmente per contribuire al già prezioso lavoro

della LILT?", si è chiesto il dottor Gentilini e ha trovato alcuni punti con cui potrebbe integrare la già ampia gamma di servizi che la LILT offre ai suoi membri. Ad esempio, migliorare i contatti e la collaborazione con altri attori nello stesso settore, anche se questi potrebbero lavorare in modo diverso, con un diverso tipo di socializzazione

o altre priorità. Superare la separazione tra pazienti di lingua italiana e tedesca. Mirare a una più stretta collaborazione con organizzazioni che si impegnano a favore dei malati di cancro, come l'Assistenza Tumori Alto Adige, mamazone e altre. Un altro obiettivo è intensificare il lavoro di informazione. Non solo in termini di preven-

zione, ma anche attraverso uno strumento importante come le direttive anticipate. Un'altra sua preoccupazione è aiutare le persone a comprendere meglio la diagnosi, la terapia e le numerose abbreviazioni e sigle del linguaggio medico, passaggi che spesso sono difficili da decifrare per i non addetti ai lavori. A tal fine, ha già istituito un centro di informazione e coinvolto un collega chirurgo in pensione. Inoltre, è

particolarmente importante per lui intensificare l'educazione sull'importanza della vaccinazione contro l'HPV per ragazze e ragazzi delle scuole altoatesine.

La LILT Bolzano è stata fondata nel 1986 dall'allora primario del reparto di Ematologia dell'ospedale di Bolzano, il dottor Enrico Coser. Oggi conta circa 600 membri. Uno dei servizi più importanti, oltre

al lavoro di informazione e prevenzione, è la messa a disposizione di quattro piccoli appartamenti vicino all'ospedale di Bolzano per i pazienti in cura e per i loro familiari che non vivono nelle vicinanze durante la terapia. La sede della LILT si trova in Piazza W. A. Loew Cadonna 10. La LILT Bolzano fa parte della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori con sede a Roma. ●

Lavorare a stretto contatto

Incontro tra i presidenti di ATAA e LILT con il primario di Oncologia



Un incontro informale per conoscersi, confrontarsi sugli obiettivi delle proprie organizzazioni – l'Assistenza Tumori Alto Adige (ATAA) e la Lega italiana contro il cancro di Bolzano (LILT) – e prendere contatto con il primario del reparto di Oncologia dell'ospedale di Bolzano, il dottor Luca Tondulli. La presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, Maria Claudia Bertagnolli, e il nuovo presidente della LILT,

il dottor Ivo Gentilini, hanno una cosa in comune: il desiderio di unire tutte le forze attive nel settore per rappresentare ancora meglio gli interessi dei loro soci.

Con il dottor Tondulli non si è parlato solo del lavoro e delle offerte delle due organizzazioni per i malati di cancro, ma anche dell'importanza di coinvolgere attivamente nel processo terapeutico sia i pazienti che

i loro familiari. Un altro argomento è stato quello degli enormi progressi compiuti in oncologia e nel trattamento delle diverse neoplasie ottenuti negli ultimi anni grazie allo sviluppo di farmaci e tecniche sempre più personalizzati e mirati. In Alto Adige, i pazienti possono comunque contare su un trattamento conforme alle più recenti linee guida europee. ●



Foto: Othmar Seifhauser

CHECK YOURSELF

8 marzo – La nuova campagna di sensibilizzazione di mamazone

Più importante di una mimosa regalata. La Giornata internazionale della donna è ogni anno a Bolzano l'occasione per un appuntamento importante: la conferenza stampa di mamazone - Donne e ricerca contro il cancro al seno al Parkhotel Laurin. Prendersi cura di sé e prestare maggiore attenzione alla salute del seno. La diagnosi precoce del cancro al seno salva la vita! Per questo: CHECK YOURSELF.

Ogni anno mamazone Alto Adige lancia una nuova campagna di sensibilizzazione sul cancro al seno in tutto l'Alto Adige. L'incontro con la stampa di venerdì 7 marzo all'Hotel Laurin è stato dedicato al tema CHECK YOURSELF. Martina Ladurner ed Erika Laner hanno presentato la nuova campagna di autocontrollo, re-

alizzata da mamazone in collaborazione con l'Unione Commercio Turismo Servizi dell'Alto Adige (hds) e con le Casse Rurali (Raiffeisen) dell'Alto Adige. "Check Yourself. Nei negozi di moda che fanno parte del gruppo di categoria Fashion dell'hds, d'ora in poi nei camerini saranno esposti in modo ben visibile degli espositori informativi

per sensibilizzare le donne di tutte le età sulla salute del proprio seno" hanno spiegato Erika Laner e Martina Ladurner. La campagna è sostenuta anche dalle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige. "Poiché molte donne sono colpite da questa malattia, è particolarmente importante per noi rafforzare la consapevolezza della prevenzione



Insieme per la prevenzione. Da sx. prof. Christian Marth, dott.ssa Sonia Prader, Erika Laner, Martina Ladurner, Herbert von Leon e Markus Rabanser

regolare e sostenere la campagna di sensibilizzazione di mamazone”, ha sottolineato il presidente della Federazione Raiffeisen dell’Alto Adige, Herbert Von Leon.

“CHECK YOURSELF - La diagnosi precoce salva la vita” è il chiaro messaggio dell’azione congiunta. A una donna su otto viene diagnosticato un cancro al seno nel corso della vita. Tuttavia, quanto prima viene rilevato il tumore, tanto maggiori sono le possibilità di guarigione. Il fatto che il numero di nuovi casi in tutto il mondo sia in aumento (in Italia sono oltre 55.000 le donne che ogni anno si vedono confrontate con questa diagnosi, mentre in Alto Adige sono circa 450) è un dato negativo ma la mortalità è in continua diminuzione, segno che la prevenzione sta funzionando. Dunque, la diagnosi precoce di qualità salva vite!

Nel corso della conferenza stampa, anche il prof. dott. Christian Marth, direttore della Clinica universitaria di Ginecologia di Innsbruck, e la dott.ssa Sonia Prader, primaria di Ginecologia presso l’Ospedale di Bressanone e Vipiteno, hanno sottolineato

l’importanza della diagnosi precoce nel trattamento e nella prognosi del cancro al seno. La dott.ssa Sonia Prader: “Si dovrebbe fare un uso maggiore dell’offerta di corsi a livello nazionale in cui viene illustrato l’autoesame del seno e si dovrebbe richiamare l’attenzione sull’importanza della consulenza genetica e dei test genetici in caso di incidenza familiare di cancro al seno e sulle possibilità di una diagnosi precoce rafforzata”.

“Lo scopo degli esami preventivi o dei test di screening è quello di individuare, in una popolazione apparentemente sana, coloro che sono a maggior rischio di salute o di malattia, in modo da poter offrire loro un trattamento o un intervento precoce e quindi ridurre l’incidenza e/o la mortalità corrispondente. La mammografia consente la diagnosi precoce, ma raramente la prevenzione. Ci si può ammalare nonostante la mammografia, ma il tumore può essere individuato prima”, ha spiegato il prof. Marth.

Infine, mamazone Alto Adige ha rinnovato la richiesta di offrire in futuro lo screening mammografico a livello provin-

ziale non solo alle donne tra i 50 e i 69 anni, ma anche a quelle tra i 40 e i 75 anni, poiché sempre più donne giovani e anche anziane si trovano ad affrontare la diagnosi di cancro al seno.

In occasione della Giornata internazionale della donna, il Parkhotel Laurin ha inoltre organizzato una raccolta fondi a favore dell’associazione mamazone – Donne e ricerca contro il cancro al seno. Ogni ospite che l’8 marzo ha visitato il bar del Laurin e ha consumato una bevanda del valore di almeno 3,50 euro ha donato automaticamente 1,00 euro a sostegno delle iniziative di sensibilizzazione di mamazone. Anche ogni piatto ordinato al ristorante Laurin ha contribuito con 1,00 euro alla raccolta fondi. Infine, il Parkhotel Laurin ha contribuito con una propria donazione.

In serata, invece, la dottoressa Sonia Prader ha tenuto una conferenza sulla salute delle donne presso il reparto di Ginecologia dell’ospedale di Bressanone sempre in collaborazione con mamazone. ●

Un cuore per gli altri

Ragazze e ragazzi di San Lorenzo hanno cucito cuscini per le donne operate al seno



Foto: Iris Moosbacher

Il cancro è ancora un argomento tabù nella nostra società. Gabriele Engl, l'infermiera Gabi della clinica diurna di San Candido, è responsabile del gruppo chierichetti a San Lorenzo e stava cercando un progetto sociale per il suo gruppo. L'ha trovato sul lavoro: i cuscini a forma di cuore dell'Assistenza Tumori per le donne operate al seno.

Ecosì il progetto sociale del gruppo di chierichetti di San Lorenzo è diventato un progetto condiviso tra due Circondari dell'Assistenza Tumori. Due donne di San Lorenzo di Sebato si sono dichiarate disposte ad aiutare i chierichetti a cucire: Berta Frenner e Anna Pia Erlacher. Gabriele Engl e Iris Moosbacher, le due responsabili del gruppo, un pomeriggio hanno accompagnato dieci bambine e bambine di età

compresa tra gli otto e i dodici anni al centro giovanile di San Lorenzo di Sebato, dove li attendevano tre macchine da cucire. I bambini hanno tagliato da soli i tessuti per i cuscini a forma di cuore, hanno cucito prima sotto la guida di un'insegnante e poi da soli e hanno imbottito i cuscini. Quel pomeriggio sono stati realizzati ventidue cuscini. Gabriele Engl ha anche spiegato ai bambini perché i cuscini sono così impor-

tanti, un saluto dal cuore che aiuta anche ad alleviare il dolore e che viene distribuito a tutte le pazienti operate di tumore al seno. Ha anche mostrato ai bambini come infilare i cuscini sotto le ascelle. Ogni bambino ha aggiunto un biglietto di auguri al proprio cuscino e vi ha scritto il proprio nome. Undici cuscini sono stati messi a disposizione per ciascuno dei due Circondari, la Bassa e l'Alta Val Pusteria. ●

Parliamone

I podcast dei Colloqui sul cancro di Brunico



I Colloqui sul cancro di Brunico, ideati dal dott. Christoph Leitner, da Andreas Leiter e da Verena Duregger, hanno introdotto un nuovo modo di affrontare il tema tumore. Sul palco. Direttamente, in una conversazione, senza tabù. Pazienti, medici, personale infermieristico, psicologi e altri gruppi professionali coinvolti nel processo di cura, rappresentanti del sociale, politici, familiari. Domande e risposte sul tema del cancro e della convivenza con la malattia. L'anno scorso hanno introdotto un nuovo mezzo di comunicazione. "Parliamone" (Reden wir darüber) è il titolo dei podcast di 25 minuti di Verena Duregger in lingua tedesca, in cui si affronta in modo libero e competente tutto ciò che riguarda la malattia. Quest'anno i colloqui sul cancro non si sono svolti, dunque, come di consueto in occasione della Giornata Mondiale contro il Cancro, ma sono andati direttamente a casa delle persone. Podcast da ascoltare a casa, in macchina, in qualsiasi momento, direttamente sul sito web krebbsgespraeche.it, su Podcast Apple, Google o Spotify. ●

Reden wir darüber

Der Podcast
von Verena Duregger



ab
3. Januar
2024

Spotify Google Podcasts Apple Podcasts

Schon gehört?

Der Podcast der Brunecker
Krebbsgespräche

- Warum ist die Beziehung zwischen Arzt und Patient so wichtig, egal um welche Krankheit es sich handelt? Was sind die neuesten Therapien gegen Krebs?
Was hilft der Psyche, wenn die Welt durch eine Krankheit aus den Fugen gerät? Wie lebt es sich mit der Diagnose Krebs?
- Klingt interessant? Jetzt kommen die Krebsgespräche direkt zu dir. Als Podcast, den du gemütlich vom Wohnzimmer aus, beim Spaziergang im Wald oder während der Autofahrt hören kannst.
Verena Duregger spricht im Podcast mit verschiedenen Menschen – und das sind die ersten Themen:
- 1 — **Shared Decision Making – Die gemeinsame Entscheidungsfindung zwischen Arzt und Patient** mit Onkologe Christoph Leitner
 - 2 — **Die Diagnose einer schweren Erkrankung belastet Betroffene und Angehörige** mit Psychoonkologe Anton Huber
 - 3 — **Mehr Therapie, weniger Nebenwirkung? Oder nichts geht ohne Chemotherapie** mit Onkologe Andreas Seeber
 - 4 — **Leben mit Krebs: Nach vorne schauen, trotz allem** mit Klaus Gasperi
 - 5 — **Brustkrebs bei der Frau – viele Betroffene und große Heilungschancen** mit Gynäkologin Sonia Prader

krebbsgespraeche.it

verenaduregger.it

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Giornate informative all'ospedale di Bolzano
Il 27 novembre e il 2 dicembre dello scorso anno, al nostro stand informativo presso l'ospedale di Bolzano, accanto al nostro materiale informativo abbiamo offerto le corone d'Avvento.
→



Messa di Natale

Ringraziamo di cuore le bambine e i bambini della "Musikschule Gries" che ci hanno donato una musica molto bella in occasione della Messa di Natale celebrata da don Walter Ausserhofer presso la Cappella del Grieserhof. È seguito un pranzo ottimo, servito da un personale attento e gentile. Grazie di cuore.
←

Concerto di beneficenza

Al Conservatorio di Bolzano il 6 febbraio due musicisti eccezionali hanno suonato per noi. Francesco Manara 1° violino al Teatro alla Scala di Milano e Luigi Mariani al pianoforte, insegnante al Conservatorio.
→



Concerto di beneficenza a San Genesio

Diversi gruppi musicali hanno allietato il pubblico, venuto numeroso al 10. Concerto di beneficenza a San Genesio. Ringraziamo di cuore l'organizzatore Sepp Rungaldier, il Comune di San Genesio e l'associazione sportiva "Soltnflitzer".
→



Sei riuscita a dire grazie a te stessa
Per tutte le sfide che hai superato?
Per l'amore che sei riuscita a donarti?
Cosa sei riuscita a realizzare fin'ora?
Per tutte le volte che ti sei rialzata
e hai proseguito in avanti stringendo i
denti?

Perché non è semplice arrivare
dove sei arrivata.
Allora, sii grata a te stessa

Pensieri e parole di Silvia Orlini



VI RICORDIAMO

la gita al Lago di Braies e al Lago
di Dobbiaco il 17 maggio.
Prenotazione entro il 12 maggio.

Giornata dell'Ammalato 11.02.2025

La Giornata dell'ammalato l'abbiamo festeggiata nella Chiesa dei Francescani con l'Abate del Convento Muri – Gries P. Peter Stuefer.

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



Concerto di beneficenza Sepp Messner Windschnur

Il teatro comunale di Vipiteno era tutto esaurito sabato 15 novembre quando il noto cantautore altoatesino Sepp Messner Windschnur e i suoi amici si sono esibiti con le sue note e allegre canzoni dialettali. In questo caso, però, Sepp Messner ha voluto iniziare la serata con una canzone sulla sua vita negli ultimi due anni dopo la diagnosi di cancro e proprio per questo motivo ha donato l'intero ricavato della serata, pari a 4.455 euro, all'Assistenza Tumori Alto Adige.



Offerta Associazione cuochi

Mercoledì 18 dicembre 2024, l'associazione SKV Eisacktal ha consegnato all'Assistenza Tumori Alto Adige una donazione di 4.250 euro. La somma è stata raccolta nell'ambito della tradizionale "Keschtnigel" di Velturmo, alla quale l'Associazione cuochi della Valle Isarco ha partecipato attivamente. La consegna della donazione è stata un momento armonioso e un forte segno di come si possa vivere la comunità e l'impegno.



Indirizzo e-mail

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



Promozione "Optica Brugger" Bressanone

Michael Brugger del negozio Optik Brugger ha organizzato una campagna di raccolta fondi a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. L'azienda organizza ogni anno la campagna di raccolta fondi per il Circondario Valle Isarco dal 2012. Michael Brugger ha consegnato un assegno di donazione di € 1.000. Grazie mille!





↑ **Mercatino natalizio di beneficenza 2024**
 Grazie ai nostri volontari, il mercatino natalizio di beneficenza è stato ancora una volta un successo pieno. Vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare tutti i nostri collaboratori.



↑ **Offerta Ditta Profiservice**
 Invece dei regali per i clienti, Profiservice ha donato 2.000 € all'Assistenza Tumori Alto Adige Circondario Valle Isarco. Grazie di cuore!

Gita estiva
 Gita estiva a Dobbiaco giovedì 19 giugno -
 iscrizioni dal 10 maggio al 13 giugno



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.

Lavorare a maglia insieme
Pomeriggi di lavoro a maglia con le socie dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Questi incontri offrono una splendida occasione per lavorare a maglia in un'atmosfera conviviale. Aspettiamo anche voi!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

Festa di Natale

Il 10 dicembre i soci del Circondario Merano Burgraviato dell'Assistenza Tumori Alto Adige hanno festeggiato il loro tradizionale Natale. Alle 11:00 si è svolta una funzione religiosa nella chiesa parrocchiale di San Nicolò, accompagnata musicalmente dal duo vocale Maria e Helmuth. Al termine, tutti si sono riuniti per un delizioso pranzo nella Nikolaussaal della parrocchia di Merano. È stata una festa di successo sotto tutti i punti di vista.



Mercato di Natale

Quest'anno, per la prima volta, abbiamo potuto offrire per tre giorni al Mercatino di Natale di Merano strudel di mele fatti in casa, lavori a maglia e all'uncinetto e oggetti artigianali natalizi presso la Casa della Solidarietà. Ringraziamo l'Azienda di Soggiorno di Merano per il suo sostegno, l'Associazione Turistica di Terlano per le mele gratuite e la pasticceria Weithaler di Senales per la produzione dello strudel. Un ringraziamento va anche a tutti i volontari per il loro impegno. Un ringraziamento va anche alla popolazione, che con l'acquisto degli oggetti offerti ha dato un segno di solidarietà. Speriamo di poter ripetere questa iniziativa nel 2025.



Mostra di Mario Trippa

Dal 6 al 9 febbraio 2025, Mario Trippa, ex professore d'arte e lui stesso malato di cancro, ha esposto le sue opere nella sala espositiva dell'antico Kurhaus di Merano. Il ricavato netto della vendita dei dipinti è stato donato all'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario di Merano e Burggraviato.



Carnevale con il gruppo di ginnastica

Giovedì grasso, i burloni hanno conquistato anche la lezione di ginnastica.



Concerto di Natale allo "Stodl"

Come ogni anno l'8 dicembre il gruppo Passiria ha organizzato un concerto natalizio allo "Stodl". Non solo le note musicali dei gruppi musicali della Val Passiria ma anche zuppe e tè hanno scaldato i cuori del pubblico. Il ricavo della serata è stato donato all'Assistenza Tumori! Ringraziamo di cuore!



Torneo di Watten a Naturno

Il 22 febbraio si è svolto il nostro tradizionale torneo di carte nella sala del municipio di Naturno con 200 partecipanti. Molti volontari hanno contribuito dietro le quinte al successo dell'evento; un ringraziamento a tutti, sponsor, aiutanti e giocatori. Anche il sindaco Zeno Christanell non ha perso l'occasione di salutare personalmente i partecipanti e augurare loro buona fortuna. Il "Patzzerpreis", un secchio per le pulizie con accessori, è stato vinto da Rosina Telser e Maria Egger.

Il primo premio, un pranzo di prova degli apprendisti addetti al servizio nella scuola professionale provinciale Savoy, quest'anno è andato a Christl Haller e Maria Blaas.



Andiamo a ballare

Ballare ti mantiene in forma! Ogni lunedì dalle 14:00 alle 17:00 in Passiria si balla. Questo pomeriggio è qualcosa di speciale per grandi e piccini.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

Gita d'autunno in Val di Landro
Andreas Walder ci ha accompagnato in Val di Landro e ci ha introdotto nella sua interessante storia.



Donazione
Gli Alpini della sezione di San Candido-Sesto, sostengono l'Assistenza Tumori dell'Alta Pusteria



Operazione Biscotti
Come già da molti anni, numerose donne e uomini di Sesto hanno preparato con grande gioia un fantastico assortimento di biscotti di Natale fatti in casa, che sono stati venduti a favore dell'Assistenza Tumori.



Festa di Natale 2024
Anche nel 2024, in collaborazione con l'Associazione Anziani di Dobbiaco, abbiamo organizzato una suggestiva festa di Natale.



Concerto natalizio a Monguelfo

Il 22 dicembre abbiamo potuto goderci la musica dei fratelli Hintner, del s'Singa Quartettl Sexten, dei Saxessene e dei fratelli Oberhofer nella chiesa parrocchiale di Monguelfo. Come Assistenza Tumori Alto Adige abbiamo potuto accettare le numerose e preziose donazioni. Un grande ringraziamento va a tutti i donatori, ai gruppi e agli sponsor.



Gara di sci di beneficenza – Freccie Tricolori

Anche quest'anno il Freccie Tricolori Club 58 ha organizzato un'emozionante gara di sci di beneficenza con molti partecipanti sul Monte Baranci. Abbiamo potuto beneficiare delle entrate delle iscrizioni come Assistenza Tumori Alto Adige! Grazie per il vostro sostegno pluriennale!



Corsa di beneficenza Annuncio – 7 giugno 2025

Anche quest'anno l'Assistenza Tumori Alto Adige Alta Pusteria organizza la corsa di beneficenza annuale insieme all'associazione Luchsverein Dobbiaco. Tutti sono cordialmente invitati a correre, camminare o andare in bicicletta per una buona causa sabato 7 giugno. Per i più piccoli è prevista una mini corsa di beneficenza che partirà dalla Rienza. Cibo e bevande saranno disponibili nell'area di arrivo. Saremo molto lieti di una numerosa partecipazione.

Titlā – Concerti di beneficenza

Per il 35° anniversario, i Titlā hanno organizzato due concerti di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori. L'affluenza è stata così grande che è stato necessario organizzare un'ulteriore serata.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESSINA



Offerte

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



Festa di Natale a Termeno

Festoso come sempre, con un'atmosfera natalizia suggestiva, alcuni sindaci e sindache del distretto, nonché ospiti soddisfatti e felici. Questa è stata la festa di Natale dei soci del Circondario nella sala civica di Termeno. Molti hanno ritrovato amici e vecchie conoscenze. Il Comune di Termeno ha contribuito con un sostegno straordinario a coprire i costi. Un sentito ringraziamento a tutti i volontari, in particolare al team di cucina guidato di Hansjörg Schweiggel, che ha dato un contributo veramente decisivo al successo della festa.



Riconoscimento a Berta Tschigg Ambach

Nel corso della festa di Natale a Termeno in dicembre è stato consegnato alla ex vicepresidente e preziosa collaboratrice Berta Tschigg Ambach un certificato di onorificenza in segno di riconoscimento per i suoi anni di impegno nei raduni mensili. Un gesto di ringraziamento che sottolinea il suo instancabile lavoro per il circondario. Lei era sempre presente per tutti, e anche lei dobbiamo ringraziare per aver fondato i caffè mensili, che vengono sempre frequentati volentieri da tanti soci. Mille grazie cara Berta e ancora tanti anni in buona salute.





Mercatino di Natale a Laives

Tutto è pronto: le arance sono arrivate, le corone d'avvento preparate dalle contadine di Termeno e poi decorate con cura e tante altre mani laboriose hanno anche creato candele natalizie e altri oggetti artigianali. Lo stand del mercatino di Natale a Laives che è stato allestito da volontari aspetta i visitatori. Un grande ringraziamento a tutti i volontari che hanno contribuito a rendere possibile questo evento speciale.



Serata di cronaca di Caldaro

Il cronista del paese di Caldaro, Albert Atz, ha presentato una domenica pomeriggio al "Vereinshaus" di Caldaro diversi cortometraggi interessanti sulla vita del paese. L'evento, ben frequentato, è stato introdotto dal consigliere comunale Christoph Pillon. Grazie alle offerte si è potuto raccogliere un generoso contributo per l'Associazione. Ringraziamo calorosamente il signor Atz e il signor Pillon.



Arance della solidarietà

Il nostro fornitore siciliano di arance biologiche, Daniele e la sua famiglia, hanno consegnato ancora una volta un camion pieno di arance sane e gustose. Come da tradizione, anche quest'anno è stata fatta la distribuzione a Termeno e a Egna. A Egna vengono distribuite dai volontari dell'Associazione al mercatino delle pulci, mentre a Termeno ci pensa l' "Egetmann-Verein". Un ringraziamento di cuore va a tutti coloro che hanno partecipato.



Stand di Natale a Termeno

L'associazione "Egetmann" allestisce la Vigilia di Natale nella piazza del paese di Termeno una bancarella di vin brûlé. Prima che la popolazione si rechi alla messa di Natale, fa una sosta qui. Grazie ai volontari, questa attività è sempre un grande successo. Un sentito ringraziamento all'associazione "Egetmann" per la generosa donazione.



↑
Riconoscimento a Camillo Casera

Camillo Casera è un pilastro della comunità di Egna. Nel frattempo ha raggiunto la veneranda età di 90 anni. Ha fatto moltissimo per la comunità, ad esempio è stato anche nel direttivo dell'Assistenza Tumori occupandosi per tanti anni della distribuzione delle tessere associative. Per questo e per oltre 40 anni di collaborazione l'Associazione ha voluto ringraziarlo per la preziosa collaborazione. Gli auguriamo ancora tanti anni in buona salute. Nella foto con lui ancora la nostra indimenticabile Mariangela che ci ha lasciato il 3 aprile scorso.



↑
Fare pacchetti

Piccoli e grandi pacchetti vengono preparati con grande attenzione e amore. Le nostre volontarie si impegnano con dedizione, impacchettando ogni regalo con cura, creatività e tanta fantasia. Ringraziamo di cuore tutte le collaboratrici che, ogni anno prima di Natale, dedicano il loro tempo prezioso all'attività di confezionamento dei pacchi regalo presso il centro arredamento Jungmann a Egna. I materiali sono stati sempre messi a disposizione del centro arredamento e porgiamo un sentito ringraziamento alla famiglia Jungmann per aver reso possibile questa iniziativa.

Orario estivo - ferie

Attenzione: nei mesi di giugno/luglio/agosto l'ufficio del Circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14.00-18.00, martedì - venerdì ore 8.00-12.00. L'ufficio di circondario sarà chiuso dal 25 aprile al 8 maggio 2025 per ferie.



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. Lì si possono incontrare persone interessate della zona. Sarebbe contenta se partecipassero altri soci, per poter allargare il cerchio.



Classic and More

In collaborazione con il direttore artistico Alexander Monteverde, il Music Club Egna-Neumarkt ha ottenuto grandi successi con la 15° edizione del festival di musica classica "Classic and More". I concerti, con grandi artisti, tenutisi in vari luoghi da giugno a settembre, hanno avuto un successo straordinario. Il ricavato è stato donato all'Assistenza Tumori. Grazie al Music-Club, in special modo a Romolo Radicchi e ai suoi collaboratori, che hanno messo a disposizione il loro tempo e la loro abilità.





Giornata dell'ammalato

L'11 febbraio è la giornata internazionale dell'ammalato. Per offrire conforto spirituale ai partecipanti, la Santa Messa è stata celebrata nella chiesa dei Padri Cappuccini dal Decano di Egna Don Gabriele Pedrotti e da Padre Peter Brugger. Le donne di Montagna hanno accompagnato questa S. Messa da canti suggestivi. In seguito, i partecipanti hanno potuto fare colazione nella sala del "Club 60". Erano presenti anche la presidente di lunga data Maria Angela Berlanda Poles e Camillo Casera, volontario dal lontano 1981 del circondario, cosa che ci ha fatto molto piacere.



Lunedì di Carnevale

Aloha! Così si saluta sull'isola di Hawaii ed anche il lunedì di Carnevale nella piscina di Masatsch.



Gioco a carte "Preiswatten"

Per la prima volta il circondario di Egna ha organizzato un torneo di "Watten" con tanti premi. La "Vereinshaus" di Montagna, gentilmente messa a disposizione gratuitamente dal Comune, era piena di giocatori entusiasti. Le coppie hanno giocato con grande suspense, poiché c'era un premio per ogni giocatore. Questi premi sono stati donati da numerose aziende. Perfino la cena, composto da deliziose "Wiener Schnitzel" con insalata di patate e strudel di mele, preparato dalla contadine di Montagna, è stata offerta. Ringraziamoli anche a Franziska e Manfred, che hanno fatto da giudici di gara. Ringraziamo il comune di Montagna, la sindaca Monika Delvai, che ha condotto anche la premiazione, e i numerosi sponsor che hanno reso possibile questo splendido pomeriggio. Un sentito grazie a tutti! Nella foto i fortunati vincitori Lorenz e Anton.



MANIFESTAZIONI

Tutte gli appuntamenti e le manifestazioni del circondario si trovano su "La Chance". Per iscrizioni e informazioni si può telefonare a partire da un mese prima all'ufficio di circondario. Tel. Nr. 349 766 20 46 – 0471 820 466.

Prossime manifestazioni:

"UNA ROSA PER LA VITA" – Domenica di Pasqua:

20 Aprile davanti alle chiese e nelle piazze di: Aldino, Appiano, Bronzolo, Caldaro paese e lago, Cortaccia, Egna, Montagna, Ora, Redagno, Salorno con Caoria, Termeno e Vadena. – Festa della mamma: 12 maggio vendita delle rose a Cortina s.s.d.v., Magrè s.s.d.v. e Trodena.

SABATO, 17 maggio: gita del circondario. Il programma verrà inviato via WhatsApp

L'ufficio di circondario sarà chiuso dal 25 aprile al 8 maggio per ferie, perciò è importante prenotarsi in tempo.

GIOVEDÌ, 09 luglio: Gita località Hirschbett – Comune di Cortaccia – vedi La Chance dicembre 2024, pagina 39



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



Mercatino natalizio

Desideriamo ringraziare i numerosi volontari che ci hanno aiutato ad avvolgere, decorare e vendere le corone d'Avvento al mercatino di Natale. Il loro impegno e la loro creatività hanno reso speciale questo evento. Grazie di cuore per questo prezioso aiuto!



Festa di Natale

La festa di Natale al 13 dicembre è stata caratterizzata da un'atmosfera prenatalizia. In seguito, nella chiesa delle Orsoline si è svolta una messa, accompagnata dalla musica della famiglia Hilber di San Lorenzo.



Informazioni sul testamento biologico

Il testamento biologico è un'espressione di autodeterminazione che si estende fino alla fine della vita. Durante le sue conferenze, il dottor Aichner illustra come un testamento biologico redatto possa servire a prendere decisioni informate e preventive riguardo ai trattamenti medici in fase terminale.



Lieber Präsident und allen Helfern vom Verein,
ich möchte mich bei Ihnen Allen von an für Ihre Hilfe bedanken. Vergelt's Gott!
Ich wünsche Ihnen, und allen Helfern frohe und schöne Weihnachten!
In großer Dankbarkeit



Ringraziamento

Ogni anno riceviamo calorosi biglietti di ringraziamento che dimostrano l'apprezzamento per il nostro lavoro.



Un progetto utile

L'infilacalze per indossare le calze a compressione da braccio, realizzato con il materiale di un parapendio è una soluzione creativa che può essere di grande aiuto per molte persone. L'idea è nata da una delle nostre terapiste e il parapendio ci è stato donato. Il nostro gruppo di artigianato ha realizzato i primi esemplari, dimostrando come sia possibile progettare ausili innovativi e pratici.



Movimento

I nostri corsi di ginnastica sono rivolti a tutti coloro che amano l'esercizio fisico e il movimento. I partecipanti possono ridurre lo stress e promuovere la pace interiore.

Creatività

Creare e realizzare idee in un'atmosfera piacevole con persone che condividono questa passione, rende queste ore un incontro sociale davvero speciale.



Promemoria

Sa 5 aprile | Assemblea generale, LVH Bolzano alle ore 14.30 Uhr
 Pasqua | Azione rose, Vendita delle rose davanti alle chiese nelle località del circondario
 Lu 14 aprile a Ve 2 maggio | Mostra di quadri del gruppo Farfalle nella biblioteca civica di Brunico
 Sa 26 aprile | Torneo Watten, Albergo Jägerheim a San Giorgio
 Me 7 maggio | Escursione alle erbe nelle vicinanze di Laion
 Ma 13 maggio | Conferenza sul testamento biologico con il Dr. Aichner Hartmann nella caserma dei pompieri a Teodone
 Sa 24 maggio | Gita a Obertilliach in Austria
 Me 11 giugno | Grigliata, Albergo Haidenberg a Santo Stefano
 Ve 18 luglio | Metodo Kneipp, Impianto Kneipp a Santo Stefano



Donazione gruppo di teatro

Il gruppo teatrale di San Giorgio ha fatto una generosa donazione al nostro circondario. Grazie mille e in bocca al lupo per i prossimi spettacoli!



Creatività

Creare e realizzare idee in un'atmosfera piacevole con persone che condividono questa passione, rende queste ore un incontro sociale davvero speciale.



Da Cuore a Cuore

Quest'azione aveva lo scopo di mostrare ai bambini quanto possa essere importante e bello aiutare gli altri. L'infermiera Gabriele Engl, insieme a una collega e ad altre donne del paese hanno dato ai bambini l'opportunità di cucire dei cuscini a forma di cuore per le donne operate al seno. L'attività si è svolta presso il centro giovanile di San Lorenzo, che ha gentilmente messo a disposizione le macchine da cucire e il locale. I bambini erano entusiasti e, con un po' di aiuto, sono riusciti a cucire 22 cuscini.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



Stand informativo - Mercatino di Natale

Tempo d'Avvento e atmosfera pre natalizia. L'Assistenza Tumori Alto Adige ha partecipato nuovamente al mercatino di Natale annuale nella zona pedonale di Silandro con uno stand informativo, offrendo agli interessati la possibilità di parlare e di informarsi sulle offerte dell'Associazione.



Festa di Natale

Atmosfera pre natalizia, buon umore e piacevole compagnia. Abbiamo partecipato insieme alla messa nella chiesa parrocchiale di Corces e poi ci siamo goduti un gustoso pranzo in ottima compagnia presso la locanda "Sonne" a Corces.

Nuovo numero di telefono
Il numero di cellulare dell'ufficio è 345 927 81 29.
In questo modo possiamo anche inviare WhatsApp e creare gruppi. Non vediamo l'ora



Dynafit

A nome di tutti i soci ordinari, ringraziamo di cuore gli organizzatori della Dynafit Cup per la loro generosa donazione all'Assistenza Tumori Val Venosta. Grazie di cuore. Gli organizzatori della Dynafit Cup hanno anche invitato il nostro consiglio direttivo alla loro merenda. Grazie mille!



Conferenza

"Stare bene" Il dottor Heinrich Stecher, ginecologo ed ex membro del direttivo dell'ATAA, ha tenuto una interessante conferenza e i partecipanti hanno gustato un brunch presso l'hotel gourmet Goldene Rose.





Grande donazione delle associazioni di Malles "MITNOND"

Un sentito ringraziamento a tutte le associazioni, ai musicisti, alla regione turistica dell'Alta Val Venosta, ai ristoratori, alla Commissione Cultura, ai commercianti, al Comune e a tutti coloro che hanno collaborato e ci hanno donato una generosa somma. Grazie per il prezioso sostegno.



Grande donazione

Un sentito ringraziamento al corso di costruzione di presepi per la generosa donazione a sostegno dell'Assistenza Tumori. Dio vi ricompensi.



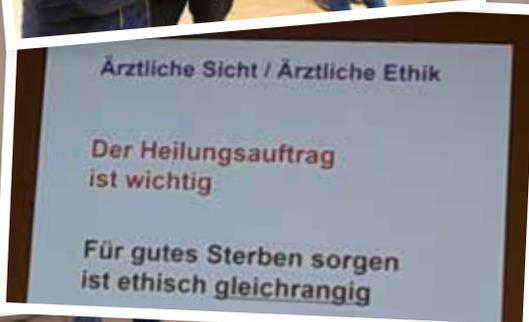
Giornata del malato

Una preghiera e pensieri contemplativi nella Giornata Mondiale del Malato e nella Giornata della Madonna di Lourdes, per attingere forza e speranza. Preghiamo in particolare per tutti i malati e coloro che soffrono.



„A Karterle und a Ratscherle“

Un fantastico pomeriggio in compagnia con giochi e divertimento nella caserma BASIS di Silandro.



Conferenza

Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico comunale di Prato allo Stelvio e membro del consiglio direttivo dell'ATAA, si è reso disponibile e ha tenuto diverse conferenze sul tema delle "testamento biologico" a Curon Venosta e Senales.



↑ **Una rosa per la vita**

Fai un gesto d'amore! L'iniziativa si svolgerà anche quest'anno la domenica di Pasqua.

→ **Un orecchio aperto**

Informarsi e saperne sempre di più è estremamente importante per molte persone che ricevono una diagnosi. Solo raramente ci vengono in mente le domande giuste quando ci viene comunicata la diagnosi in ospedale, spesso si è troppo agitati e non si ha il coraggio di chiedere. "Un orecchio aperto" è il nome della nuova iniziativa che è stata avviata con l'aiuto di medici in pensione. Gli appuntamenti per l'offerta gratuita possono essere fissati presso l'ufficio dell'Assistenza Tumori Val Venosta (Tel: 345 92 78 129)



↑ **Il movimento è vita**

Movimenti dolci e mirati sulla sedia con la nostra istruttrice Waltraud Perkmann. Attraverso esercizi mirati di coordinazione, mobilizzazione e stretching, vogliamo ottenere una migliore qualità della vita.



↑ **Collaborazione con l'Azienda sanitaria**

Le assistenti sociali Petra Gufler e Natascha Reiter forniscono informazioni sulle loro attività, si occupano dei primi colloqui dopo una diagnosi di tumore, aiutano con le pratiche burocratiche, indirizzano i pazienti e in genere li accolgono dopo una diagnosi.



↑ **Adorazione**

Tutti sono cordialmente invitati all'ora di adorazione, ogni lunedì alle 19.00 nella cappella dell'ospedale di Silandro. Preghiamo in particolare per i malati, i sofferenti e i moribondi.



↑ **Il movimento mantiene sani**

Un'attività fisica sana non significa sport agonistico. Migliorando le forze fisiche, aumenta la voglia di vivere e si riacquista una sensazione positiva del proprio corpo. Programmi mirati per la prevenzione del mal di schiena e delle limitazioni motorie con il fisioterapista David Trenkwalder. Movimenti delicati in acqua per sciogliere i blocchi e rafforzare il corpo e la mente con le nostre istruttrici di fitness Waltraud Lunger Perkmann e Maria Belopotocanova.





Dott. Michael Kob
Dietologo

Cotolette di sedano rapa – senza uova



Ingredienti

- 1 grande sedano rapa
- 150 ml di latte di soia
- 100 g di farina di ceci (in alternativa farina di frumento)
- 200 g di pangrattato
- Sale e pepe a piacere
- Olio per friggere (ad es. olio di semi di girasole o olio d'oliva)

Preparazione

- Sbucciare il sedano rapa e tagliarlo a fette spesse circa 1-1,5 cm.
- Sbollentarlo in acqua salata per 7-10 minuti, quindi scolarlo e lasciarlo sgocciolare bene.
- In una ciotola, mescolare bene il latte di soia e la farina di ceci fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi (se la pastella è troppo liquida, aggiungere un po' di farina di ceci, se è troppo densa, aggiungere un po' di latte di soia o acqua).
- Condire le fette di sedano sbollentate con sale e pepe e immergerle prima nella miscela di farina di ceci e latte di soia, poi nel pangrattato fino a ricoprirle uniformemente.
- Scaldare l'olio in una padella e friggere le cotolette di sedano impanate su entrambi i lati fino a doratura (circa 3-4 minuti per lato). Eventualmente, friggere in più passaggi, a seconda delle dimensioni della padella.
- Scolare le cotolette su carta da cucina e servire calde. Servire con insalata fresca o altro contorno.
- Chi ha un airfryer può anche friggere senza aggiungere olio. A seconda della macchina, a 180-200 gradi, girarle dopo 5 minuti e friggerle per altri 3-5 minuti.

La ricetta è: a basso contenuto calorico, vegetariana, vegana, priva di colesterolo, povera di acidi grassi saturi, ricca di fibre. Il sedano rapa, tipico ortaggio da conservazione, contiene molte vitamine e minerali, soprattutto potassio, ferro e calcio.

CONTATTI

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 ATESSINA

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

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna

Ambulatorio Caldaro

Circondario sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro

MERANO - BURGRAVIATO

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

| | Lu | Ma | Me | Gio | Ve |
|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----|
| Ricevimento | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | 09 ⁰⁰ - 12 ³⁰ | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | - |
| | 14 ³⁰ - 17 ⁰⁰ | - | 14 ³⁰ - 17 ⁰⁰ | - | - |

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

Ambulatorio Lana

Circondario 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

VAL 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

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00

Ambulatorio Monguelfo Tesido

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

VALLE ISARCO - ALTA 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

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

