

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, CNS BOLZANO Periodico quadrimestrale, iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Foto: Othmar Seehauser



Cancro e allergie

Beneficenza: Südtirol hilft

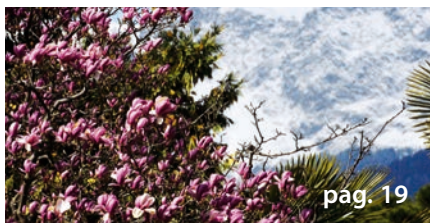
La partita del cuore



I tumori della pelle



pag. 5



pag. 19



pag. 27

- 3 - 4 La dermatologia a Bolzano
- 5 - 8 Il primario: Attenzione al sole
- 9 - 11 La vita dopo il tumore
- 12 La lettera di Oliver Sacks
- 13 Commento
- 14 - 15 Studio dei Registri Tumori
- 16 - 17 Intervista al primario Guido Mazzoleni
- 17 - 18 Più colore nel piatto
- 19 Cancro e allergia
- 20 - 21 „Io mi controllo! E tu?“
- 22 - 24 „Südtirol hilft“
- 25 Aiutare con l'esperienza
- 26 - 27 La partita del cuore
- 28 Concerto di beneficenza
- 29 - 30 Coniglietti pasquali, elfi e angeli portafortuna
- 31 - 43 Cosa succede nei circondari
- 44 “Buono e sano” con il dottor Michael Kob
- 45 Mercatino dell'usato
- 47 Assistenza - Contatti

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

il nuovo anno non è più nuovo da un po' di tempo e anche l'inverno ce lo stiamo lasciando alle spalle. La primavera colora anche noi di nuova forza ed energia. Le giornate sono più lunghe e le temperature più dolci, ci porteranno più gioia, fiducia, speranza ed energia.

Anche questa edizione de "La Chance" sarà dominata nei nostri temi dalla primavera. Parliamo di cancro della pelle. Una forma di cancro che colpisce sempre più persone, ma che si può limitare con un po' di auto-responsabilizzazione. Il primo comandamento è: sole con moderazione. Il giocatore professionista di hockey, Mark Cullen, dell' HCB Foxes Bolzano, ci racconta come ha superato questa malattia dodici anni fa, e noi vi presentiamo il Dipartimento di Dermatologia presso l'ospedale di Bolzano.

In questa edizione parliamo di hockey due volte. Io stessa, in febbraio, ho assistito a una entusiasmante partita, i cui proventi sono andati all'Assistenza Tumori Alto Adige e io mi sono lasciata contagiare dalla febbre dell'hockey. Era la partita che ha inaugurato i cinque giorni dei CaSTA, i Campionati Sci delle Truppe Alpine, e che ha visto la squadra degli alpini, formata di giocatori ed ex-giocatori di eccellente livello,

scendere sul ghiaccio di Dobbiaco contro gli "Ice-Bears".

Azioni come questa sono la dimostrazione che i temi dell'Assistenza Tumori vengono percepiti dalla popolazione, e ci fanno capire che il nostro lavoro di informazione arriva a destinazione e porta frutti. Anche un' associazione di San Genesio ci ha pensato, e non per la prima volta. Il gruppo sportivo amatoriale i „Soltnflitzer“ ha donato l'intero ricavato del concerto di beneficenza del 28 febbraio scorso all'Assistenza Tumori. Grazie infinite a tutti coloro che ci aiutano ad aiutare!

Con la primavera, arrivano anche le allergie. Sempre più persone soffrono di allergie e la primavera, per loro, è il periodo peggiore dell'anno. Ci siamo posti delle domande: Cosa succede se un allergico durante il periodo critico dell'anno deve anche affrontare un tumore? Come devo trattare un'allergia acuta durante la chemioterapia, esistono interferenze con la terapia del tumore?

Nel periodo natalizio, queste tre parole sono quasi onnipresenti in tutto l'Alto Adige: "Südtirol hilft - Alto Adige aiuta". La raccolta fondi annua-



Ida Schacher Baur
Presidente

le delle emittenti in lingua tedesca, Radio Südtirol 1 e Radio Tirolo che ha avuto come sempre il suo picco il 23 dicembre. L'Assistenza Tumori, la Caritas e il Bäuerlicher Notstandsfond, il fondo aiuto degli agricoltori, hanno creato questa associazione nove anni fa. Ci siamo fatti raccontare dal presidente Heiner Feuer come funziona. Un dato già in anticipo: In nove anni, 3,3 milioni di euro sono stati raccolti come donazioni e distribuiti a oltre mille famiglie e persone.

Quando vi arriverà in casa la nuova Chance sarà già passata, parliamo dell'Assemblea Provinciale del 18 aprile. E' un'assemblea davvero speciale per me, la mia prima Assemblea Provinciale come Presidente. Spero che abbiate la possibilità di partecipare per informarvi e per sentirvi parte della grande famiglia dell'Assistenza Tumori.

Vostro
Ida Schacher Baur



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

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tre Santi 1, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82, e-mail: info@krebshilfe.it

Iscritta nel reg. prov. delle organizzazioni di volontariato Decr. n. 199/1.1-28.10.1997 Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

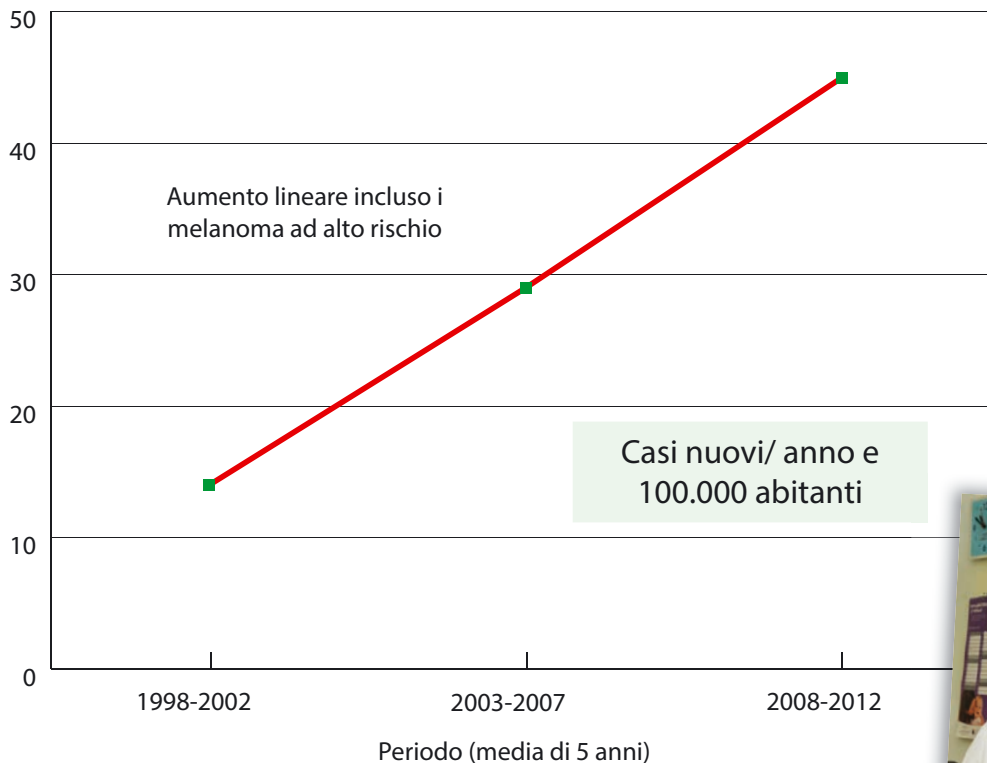
Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: luglio 2015

Efficiente e moderno

Il reparto di Dermatologia a Bolzano – Centomila prestazioni all'anno

Incidenza di tumori in Alto Adige per anno e 100.000 abitanti



La coordinatrice infermieristica Ivana Gentilini

Centomila prestazioni all'anno tra cui circa cinquemila operazioni. Sono 350 i pazienti curati nel day hospital e tra cinquanta e cento i pazienti che necessitano di ricovero nel reparto che conta 14 letti. La maggior parte delle patologie viene trattata a livello ambulatoriale.

Primario del reparto è dal 2011 il dottor Klaus Eisendle, i medici dermatologi in reparto sono undici, in aggiunta sei giovani laureati in medicina sono in fase di specializzazione. Il day hospital conta tre letti più un letto tecnico d'urgenza in camera singola per ustionati. La coordinazione infermieristica è nelle mani di Ivana Gentilini.

Il compito della Dermatologia consiste nella prevenzione, nella diagnosi e terapia di tutte le malattie della pelle, delle mucose, dei capelli, delle unghie e delle ghiandole sudoripare e sebacee, delle malattie

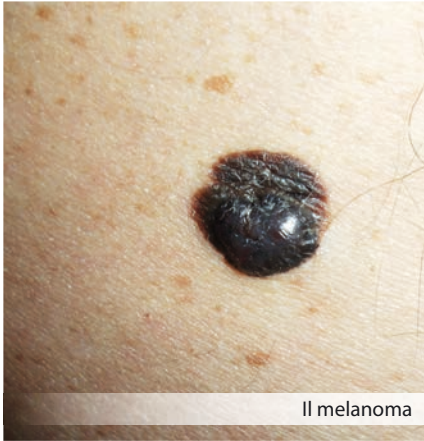
trasmesse per via sessuale e delle allergie, come anche nella terapia chirurgica dei tumori maligni della pelle e delle ustioni.

Negli ultimi anni il focus del lavoro del reparto di Dermatologia si è spostato sempre di più sulla prevenzione e sulla diagnostica precoce del melanoma e di altre forme maligne di tumori della pelle.

Il reparto è dotato di tutto il necessario per curare al meglio e secondo gli standard più avanzati tutte le malattie e i tumori che riguardano la pelle. Interventi di (micro)chirurgia, immunoterapia, crioterapia, terapia

fotodinamica, chemioterapia, chemioterapia elettrica e terapia mirata (targeted therapy). L'ulcerazione cutanea delle gambe e ferite complesse vengono trattate negli ambulatori specifici e in stretta collaborazione con i distretti sanitari sul territorio.

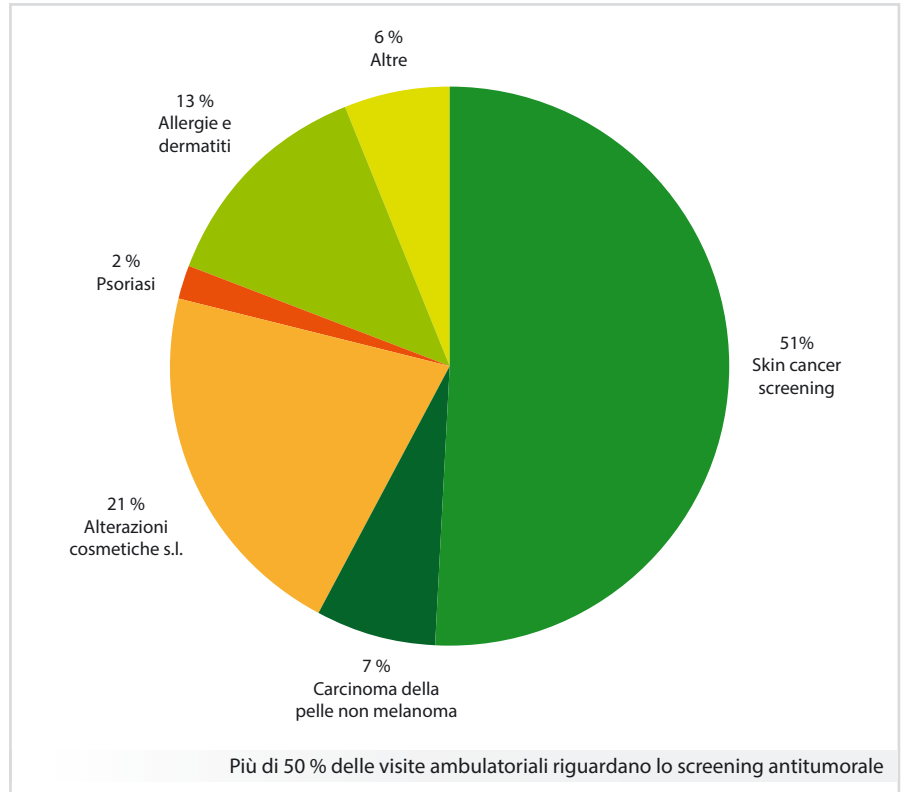
Il reparto di dermatologia è anche punto di riferimento per il trattamento e la diagnosi di tutti i tipi di allergia. Sono parte delle prestazioni ambulatoriali i chiarimenti allergologici e la terapia di immunizzazione (iposensibilizzazione) nei soggetti allergici a veleni d'insetto o nel caso di allergie stagionali o annuali di tipo in- *Segue >*



Il melanoma



Il basalioma



> latorio. Il reparto è dotato di laser CO2 e a coloranti dell'ultima generazione. Non vengono effettuati interventi di tipo cosmetico di mutamenti della pelle come fibroma, ghiandole sebacee, verruche dovute all'invecchiamento della pelle o lipomi.

A seconda della patologia le prestazioni si svolgono in modo ambulatoriale e in day hospital. Trattamenti in regime di ricovero vengono effettuati in caso di ustioni, di interventi chirurgici più complessi (lesioni

estese, trapianti di pelle, lembi estesi), in caso di infezioni acute, quando la malattia colpisce una notevole estensione della superficie corporea o quando il trattamento ambulatoriale non ha ottenuto il risultato desiderato. Necessitano di ricovero anche i pazienti che soffrono di malattie sistemiche (cioè nel caso in cui sono coinvolti altri organi oltre la pelle), per accertamenti di correlazioni complesse e per esecuzione di speciali terapie o quando un paziente è immunocompromesso.

Più del cinquanta per cento dell'attività del reparto è comunque dedicata alla prevenzione e alla cura dei tumori della pelle,

seguito dalle prestazioni di tipo allergologico. Le allergie sono in netto aumento, non solo nei bambini ma anche negli adulti. L'ambulatorio allergologico è appena stato ristrutturato e ampliato.

Il tempo d'attesa per una visita ambulatoriale è di tre mesi circa, in casi gravi l'attesa si riduce da una settimana a un giorno a seconda dell'urgenza.

Il reparto di dermatologia si trova nell'ospedale di Bolzano, edificio W, terzo piano. Telefono 0471 909 901, e-mail: dermat@asbz.it; web: <http://www.asdaa.it/it/ospedali/bolzano/1725.asp>



Il carcinoma cutaneo spinocellulare

Protect Yourself in 5 Ways Slip slop Slap Seek and Slide



La formula simpatica australiana per una perfetta protezione dal sole

A mezzogiorno mai!

In Alto Adige la quota più alta di tumori della pelle – Intervista al primario dott. Klaus Eisendle



Non le sopporta proprio Klaus Eisendle. Scene di persone mezze nude sotto il sole di mezzogiorno, le classiche “cartoline” da spiaggia o da piscina di piena d’estate. Lui è il primario del reparto di dermatologia, venerologia ed allergologia dell’ospedale di Bolzano. Nominato nel 2011 all’età di 38 anni è stato il più giovane primario altoatesino.



il primario dott. Klaus Eisendle

Chance: Dott. Eisendle, di recente ha pubblicato sulla rivista europea JEADV uno studio sugli ultimi dati riguardanti i tumori della pelle, elaborato insieme al primario del reparto di Patologia e al direttore del Registro tumori Alto Adige, dott. Guido Mazzoleni e al dott. Andrea Ambrosini – Spaltro. Qual è il risultato più sorprendente?

Dott. Klaus Eisendle: Per noi altoatesini senza dubbio questo: in Alto Adige viene registrata la più alta incidenza di tumori maligni della pelle di tutta Europa. In media è un europeo su cinque a sviluppare un tumore maligno della pelle nel corso della vita. In Alto Adige questa media scende a uno su quattro! Noti bene che non stiamo parlando solo del melanoma ma di tumori maligni in genere. Quindi anche del basalioma, la più frequente forma maligna dei tumori della pelle che non causa metastasi

ma prolifera molto, causando dei veri e propri buchi nella pelle. E parliamo anche del carcinoma cutaneo spinocellulare, dopo il melanoma il tumore della pelle più pericoloso che si sviluppa soprattutto sulla cute danneggiata dal sole.

Chance: E la frequenza del melanoma in Alto Adige?

Dott. Eisendle: Il melanoma maligno è al terzo posto. Negli ultimi anni l’incidenza è sempre aumentata: al momento sono all’incirca 45 casi su centomila altoatesini. In altre parole: in Alto Adige più di uno su trenta sviluppa nel corso della vita un melanoma!

Chance: I tumori della pelle stanno quindi superando le altre forme di tumori?

Dott. Eisendle: Eh sì, sono già diventati

la forma tumorale più frequente superando il tumore al seno.

Chance: Dobbiamo preoccuparci quindi...

Dott. Eisendle: Preoccuparci sì. Ma non entrare in panico. Direi che dobbiamo fare attenzione.

Chance: E la causa di questa incidenza così alta? Il sole è forte anche in altre regioni, anzi molto di più!

Dott. Eisendle: Uno dei motivi è sicuramente l’irraggiamento. Una città come Bolzano conta 300 giorni di sole all’anno. Ma non solo. Noi presupponiamo che anche l’altitudine possa essere una delle cause. Come anche il fatto che gli altoatesini siano una popolazione “outdoor”. Basti [Segue >](#)



Un'ora senza protezione all'ombra corrisponde ad un quarto d'ora di sole diretto!

> pensare alla popolazione che vive in campagna, ai contadini e a tutti quelli che passano il proprio tempo libero all'aria aperta a fare sport, quelli che vanno in montagna, sciano, vanno in bici ecc. E' probabile che ci siano anche dei fattori genetici.

Chance: La prevenzione è possibile solo riducendo l'esposizione al sole, giusto?

Dott. Eisendle: Esatto. Questo è l'unico punto su cui ognuno può fare effettivamente qualcosa per ridurre il rischio personale. Tutti gli altri fattori come tipo di pelle, pelle e occhi chiari, colore dei capelli e via dicendo non sono influenzabili. I soggetti con pelle e occhi chiari devono poi proteggersi ancora di più.

Chance: Ma questo significa che dobbiamo stare chiusi in casa?

Dott. Eisendle: Chiusi in casa no. Ma dobbiamo imparare a esporci al sole in modo responsabile e intelligente. E come con il fumo. Chi fuma corre un altissimo rischio di ammalarsi di tumore. La stessa cosa vale per il sole. Chi si espone in continuazione nelle ore più calde e senza protezione adeguata al sole, rischia. Solo migliorando la prevenzione primaria possiamo ridurre il numero dei casi di tumori della pelle.

Chance: Come bisogna comportarsi allora?

Dott. Eisendle: Innanzitutto esporsi al sole pieno solo durante la mattina e nel pomeriggio. Tra le 11 e le 15 il sole diretto dovrebbe essere tabù.

Chance: Allora bisogna stare all'ombra?

Dott. Eisendle: Attenzione! L'ombra da sola non basta. Anche all'ombra sono esposti ai raggi ultravioletti dannosi. Un'ora senza protezione all'ombra corrisponde ad un quarto d'ora di sole diretto.

Chance: Significa che bisogna proteggersi anche all'ombra? E come?

Dott. Eisendle: Come al sole. Allora maglietta sottile, possibilmente a maniche lunghe, occhiali da sole, protezione solare adatta e – questo vale soprattutto per bambini e per uomini pelati o con capelli radi – un cappello. Gli australiani hanno trovato una formula carina per una perfetta protezione: "Slip, slop, slap, seek and slide", che significa mettersi la maglietta e la crema, porta il cappello, stai all'ombra e non dimenticare gli occhiali da sole.

Chance: Ma non ci sono anche degli studi che dicono che le creme solari causano tumori della pelle?

Dott. Eisendle: Sì, ma si tratta di vecchi studi effettuati con un fattore di protezione solare basso, mi sembra otto. In questo caso è stata constatata un'incidenza più alta di tumori della pelle. Ma il problema non era la crema, quanto piuttosto il fattore di protezione troppo basso e il fatto che, di conseguenza, le persone credendo di essere protette, stavano troppo a lungo al sole. La crema solare protegge in modo efficace da un fattore 30 in su. Ma non in modo illimitato. In ogni caso non si dovrebbe mai scendere sotto il fattore 30. In Australia, il

paese con l'incidenza più alta a livello mondiale di tumori della pelle, tutte le creme solari con meno di protezione trenta sono proibite.

Chance: E i bambini?

Dott. Eisendle: Per bambini mai meno di fattore cinquanta, e mai completamente nudi al sole. I bambini vanno assolutamente protetti nel modo migliore. E ci devono pensare gli adulti!

Chance: E le mani o la faccia? Sono praticamente sempre esposti al sole, no?

Dott. Eisendle: Il viso lo posso proteggere con la crema...Ma sembra proprio che la pelle del viso e delle mani sia meno delicata, almeno per quanto riguarda il melanoma. Negli uomini è più frequente sulla schiena, nelle donne sui polpacci.

Chance: Ma infine come si spiega questo aumento così drastico dei tumori della pelle negli ultimi anni? Hanno o stanno sorpassando le malattie tumorali classiche.

Dott. Eisendle: Eh sì, è proprio così. Noi pensiamo che la causa stia – a parte fattori del tipo ambientali – proprio in ciò che abbiamo appena detto, cioè nella protezione non sufficiente dei bambini. La generazione dei trentenni e quarantenni di oggi è proprio quella generazione di bambini che correvano nudi e abbronzati su è giù per le spiagge e per le piscine. Ci vogliono infatti tra i venti e i trent'anni perché si facciano vedere i danni genetici riportati e perché si formino i tumori...

Chance: Vuol dire che non c'è alternativa alla maglietta a maniche lunghe e alla crema con protezione 30?

Dott. Eisendle: ...e all'ombra nelle ore più calde!

Chance: E il cappello? Perché è così importante? Non bastano i cappelli come protezione?

Dott. Eisendle: Perché chi non porta il cappello è soggetto da vecchio a sviluppare un tumore alla cute della testa, non solo il melanoma, anche il basalioma e soprattutto il carcinoma spinocellulare. Non significa che bisogna morire, se questi vengono diagnosticati in tempo. Ma è molto doloroso operare questi tumori che spesso e volentieri sono molto estesi. Tra i nostri pazienti sono parecchi gli uomini anziani che hanno questa patologia. Se il tumore è molto esteso bisogna addirittura ricorrere al trapianto di pelle.

Chance: A proposito di letale. Si dice che il tumore nero, il melanoma sia molto aggressivo e letale...

Dott. Eisendle: Lo è in fase avanzata quando inizia a creare delle metastasi. Più spesso il tumore è, più elevato è il rischio. Scoperto e eliminato quando ha uno spes-

sore inferiore al millimetro, il melanoma se estratto in modo generoso, togliendo un bel po' di pelle tutto attorno, non è pericoloso e di solito non ha conseguenze. Diventa pericoloso a partire dello stadio III.

Chance: ...vuol dire quando ci sono già dei linfonodi attaccati?

Dott. Eisendle: Esatto. Quando togliamo un melanoma a rischio, togliamo sempre anche i linfonodi sentinella, e se questi risultano positivi, li togliamo tutti nelle vicinanze del tumore. A seconda del rischio personale il paziente viene poi sottoposto a controlli ravvicinati. Ogni mese, poi ogni tre e ogni sei mesi, dopo cinque anni ogni anno, e dopo dieci anni possiamo pensare che sia guarito. Le cellule tumorali possono fermarsi per anni, a volte decenni, prima di riattivarsi. E lo stesso fenomeno che abbiamo visto nei tumori alla mammella.

Chance: La terapia del tumore alla pelle prevede solo in casi rari la chemioterapia o la radioterapia?

Dott. Eisendle: E' vero. Questi metodi tradizionali sono solo indicati se ci sono già delle metastasi o nei casi dove le altre opzioni non hanno funzionato, diciamo a partire dallo stadio IV. La chemioterapia nel tumore della pelle avanzato può solo

frenare, non curare definitivamente.

Chance: Prima di questo stadio il tumore della pelle viene curato con interferone?

Dott. Eisendle: L'interferone è indicato solo nei melanomi ad altissimo rischio per evitare la formazione di metastasi. Oggi si utilizza sempre di meno l'interferone perché non è stato dimostrato che prolunghi effettivamente la vita dei pazienti. Questa sostanza è stata molto pubblicizzata dalle aziende farmaceutiche ma purtroppo ha effetto solo in pochi casi specifici, sembra addirittura solo nei melanomi ulcerosi con micrometastasi nei linfonodi sentinella. Sembra che abbia funzionato solo in un caso su cento. Ma in tre casi su cento si parla di effetti collaterali importanti come per esempio depressione grave con rischio di suicidio. Purtroppo non sappiamo ancora come prevenire la formazione di metastasi nei melanomi ad alto rischio. Ma la ricerca sta lavorando in modo molto intenso e sicuramente verranno presentate delle alternative nei prossimi anni.

Chance: E oggi come viene curato un tumore alla pelle in stadio avanzato?

Dott. Eisendle: Negli ultimi anni la situazione è molto migliorata, sono stati trovati dei farmaci molto più efficaci che [Segue >](#)



Esposi in questo modo e nelle ore calde al sole significa andare volontariamente alla ricerca del tumore



Il primario dott. Klaus Eisendle

Nato nel 1972, cresciuto a Bolzano. Dal 1991 al 1994 studi in Microbiologia all'università di Innsbruck. Dal 1994 al 2000 studi di Medicina a Innsbruck, specializzazione in Dermatologia. Nel 2001 dottorato in Immunologia e Oncologia. Nel 2009 abilitazione e medico responsabile del reparto di Dermatologia della clinica universitaria di Innsbruck. Dal 2009 al 2013 MBA in management in ambito sanitario alle università di Salisburgo/Marburg/Treviri/Toronto. Nel 2011 nomina a primario del reparto di Dermatologia all'ospedale di Bolzano.

Nel 2013 accreditazione della Dermatologia a reparto accademico dell'università di Innsbruck.

Al centro del lavoro clinico del dottor Eisendle sono la dermato-chirurgia, la dermato-oncologia e l'allergologia.

tante se vogliamo abbassare il numero dei casi in modo efficace.

Chance: Questo è un appello fatto a ognuno di noi. Meglio pallido e sano che abbronzato e malato! Il solarium non è un'alternativa per chi non può fare proprio a meno della tintarella?

Dott. Eisendle: Per l'amor del cielo, sarebbe come passare dalla padella alla brace. In Australia già da anni ai minori di 18 anni è vietato l'uso dei solarium, in Europa da qualche anno. Significherebbe andare volontariamente alla ricerca del tumore!

> la tradizionale chemioterapia. Anche in Italia sono già sul mercato o comunque stanno per essere ammessi. Parliamo soprattutto di due principi terapeutici. Uno che mira alla riattivazione del sistema immunitario del paziente per combattere in modo efficace il tumore. E l'altro che impedisce le mutazioni all'interno delle cellule che portano allo sviluppo del tumore. Purtroppo tutti e due anche se molto efficaci hanno diversi svantaggi.

Chance: ...che sarebbero?

Dott. Eisendle: Sono purtroppo molto cari. Il trattamento costa attorno ai sessanta-settantamila euro l'anno per paziente. Inoltre l'attivazione del sistema immunitario funziona finora solo tra il dieci e il quaranta per cento dei casi. Certo, se la risposta è positiva i tumori si risolvono in poche settimane, ma questo come detto avviene solo in un terzo delle persone e poi, purtroppo sembrano funzionare solo per un anno.

Chance: E cosa succede dopo un anno?

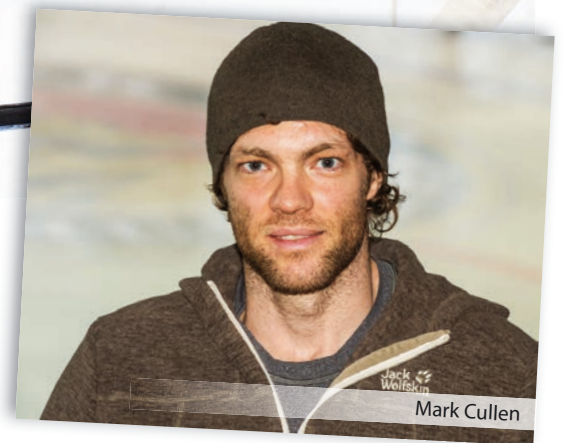
Dott. Eisendle: Le cellule tumorali diventano resistenti e il tumore cresce di nuovo. Comunque sicuramente questo è un metodo che alla lunga porterà al successo e le ricerche corrono veloci. Come anche altre nuove terapie che mirano direttamente al blocco delle mutazioni. Ci sono tanti segnali che fanno pensare che il cancro stia diventando una patologia cronica che diventerà curabile o comunque che sarà possibile tenere sotto controllo tramite l'impiego periodico o congiunto di sostanze diverse che bloccheranno definitivamente la crescita delle cellule malate. Lo stesso sviluppo insomma che abbiamo potuto notare riguardo la cura dell'infezione con il virus HIV. Con la giusta terapia è diventato una malattia cronica che non porta più alla morte sicura come vent'anni fa. Quello che mi preoccupa invece è la finanziabilità di queste nuove terapie. E proprio per questo la prevenzione primaria, cioè la protezione dai raggi solari diventa sempre più impor-

Chance: Esiste uno screening per prevenire i tumori della pelle?

Dott. Eisendle: Lo screening da solo non basta per evitare il tumore della pelle. E' una prevenzione secondaria, cioè aiuta a scoprire il tumore in uno stadio precoce, prima che si siano sviluppate delle metastasi. Anche il servizio sanitario pubblico raccomanda il controllo regolare dei nei. A partire dai 35 anni bisognerebbe farsi vedere da un dermatologo almeno ogni due anni. Anche nel nostro reparto Bolzano effettuiamo questi controlli. Il cinquanta per cento dei nostri servizi ambulatoriali sono visite preventive. Il tempo d'attesa è di tre mesi circa. Nel resto d'Italia si aspetta anche un anno. Casi urgenti li accettiamo in un giorno, casi prioritari entro una settimana. Persone con tanti nei sono più soggette a sviluppare tumori della pelle e dovrebbero ricorrere a controlli ancora più frequenti, a cadenza annuale. Chi ha pochi nei e la pelle e i capelli scuri può invece lasciarsi un po' più tempo.

Il match più importante

L'hockeista Mark Cullen 12 anni fa ha vinto il tumore - Cully's Kids Fond



Ci pensa spesso. Soprattutto quando, dopo una partita di hockey, il suo braccio sinistro si gonfia. Mark Cullen, del Minnesota, è giocatore professionista dal 2002. In questa stagione gioca nell'Hockey Club Bolzano. Nel 2003 pensava che tutto fosse finito: aveva una forma molto aggressiva di melanoma.

Mark Cullen è un solare ragazzo americano: riccioli castano-rossicci, luminosi occhi azzurri, un sorriso aperto. Quando è sul ghiaccio con i suoi bambini, torna a essere un ragazzino. Ha tre figli: Max di 6 anni, Will di 4 e una bambina, Ryane, che ha tre anni. "La famiglia per me è una grossa fortuna. Apprezzo ogni giorno che posso passare con loro". Dodici anni fa non era affatto scontato che andasse a finire così bene. A 24 anni si è ammalato di cancro, ma tre mesi dopo era già di nuovo sul ghiaccio.

Ha scoperto per caso di avere il cancro, durante il summercamp della lega professionistica americana più importante, la NHL. Mark, dopo il college, ha giocato un anno negli Houston Aeros, nel campionato

americano di AHL. Poi l'invito al ritiro estivo dei "fratelli maggiori" di NHL, il sogno di ogni bambino che giochi ad hockey, in qualsiasi parte del globo. Una macchia nera sulla schiena aveva fatto temere il peggio al medico della squadra. Gli hanno rimosso una sezione di cute dalla grandezza di un disco da hockey. La biopsia ha confermato un cancro maligno alla pelle, al terzo stadio: aveva solo il 30% di possibilità di sopravvivere. Dato che anche uno dei due linfonodi sentinelle (Sentinel-Lymph-Node) levato da sotto il braccio sinistro, era positivo, a Mark hanno esportato tutti e 15 i linfonodi del braccio. La cicatrice si estende dal centro del braccio al centro dell'arco costale.

"Non ho avuto bisogno di fare chemioterapia, né radioterapia - ricorda Mark. -E così, dopo sole tre settimane dall'intervento, ho potuto di nuovo scendere sul ghiaccio."

"Ero terrorizzato, ma anche pieno di speranza - ricorda l'hockeista - Giocare a hockey è stata la migliore terapia per non pensare al cancro". Ogni mese doveva farsi controllare per il rischio di metastasi. Poi, dopo sei mesi, i controlli sono diventati trimestrali e dopo un anno bimestrali. Ancora oggi fa i controlli una volta all'anno.

Negli Stati Uniti, nei giovani uomini tra i 24 e i 34 anni, si conta che i melanomi siano presenti 4 volte in più rispetto alle altre forme di tumore.

Segue >



"Penso attraverso questa esperienza di vivere una vita migliore..."

> Mark Cullen è uscito in modo positivo dall'esperienza del cancro. "Anche se il fantasma della malattia è sempre presente. Sono cosciente che può tornare, le cellule tumorali possono rimanere quiescenti e tornare attive in qualsiasi momento". Ma, ciò nonostante, non si demoralizza. Anzi,

vive la sua vita con la consapevolezza di dover godere di ogni giorno. È felice di aver avuto tre bambini sani da Jayme, la donna che gli è stata vicina già durante la malattia e che oggi è sua moglie. E' felice di fare il giocatore di hockey professionista, sport che lo appassiona e che è una tradi-

zione di famiglia. Anche i suoi due fratelli, Matt e Joe, sono giocatori professionisti e il padre Terry giocava a hockey con i suoi tre ragazzi nel garage di casa. "Penso, attraverso questa esperienza, di vivere una vita migliore: sono cosciente della mia fortuna e del mio successo e riesco ad apprezzare



Condividono la passione del papà: Max e Will



Mark Cullen in azione

le piccole cose di tutti i giorni", dice oggi Mark Cullen.

In estate, con la sua pelle chiara, Mark deve fare particolare attenzione. Non deve prendere i raggi diretti del sole e deve usare sempre creme solari con altissimo fattore di protezione.

Sensibilizzato dalla malattia di Mark e segnato dall'amicizia con un bambino di otto anni malato di cancro, durante la sua unica stagione in Italia nel 2004, nelle fila del Cortina, il fratello maggiore, Matt, giocatore di successo in NHL, insieme alla moglie Bridget, ha fondato la "Cullen Children's Foundation - Cully's Kids", per aiutare i bambini malati di cancro. Alla fine del campionato, anche Mark collabora attivamente con il fondo. Ogni terzo weekend di luglio, i due fratelli organizzano il "Cully's Kids Celebrity", un torneo di golf, con tanto di picnic e giochi per i bambini nella loro città del Minnesota, Moorhead. Questo fondo ha raccolto, nel mese di luglio 2014, più di un milione di dollari durante le celebrazioni del decennale, anche grazie alla presenza di numerosi vip. I proventi sono stati distribuiti a singole persone, a famiglie, ma anche a progetti e a ospedali.

Sono quattro stagioni che Mark gioca in Europa: un anno in Polonia, due a Salisburgo e adesso a Bolzano. Vorrebbe giocare per altre due stagioni, poi Mark, che adesso ha 36 anni, pensa di ritirarsi dallo sport attivo e tornare negli Stati Uniti. Rimarrà fedele all'hockey, come allenatore o manager. Dopo tutto ha in tasca anche una laurea in economia.

Lo danneggia nella sua carriera sportiva la mancanza dei linfonodi? "Nel gioco no, ma dopo la partita mi si gonfia il braccio sinistro" dice. "L'hockey è un gioco duro, che comporta un grosso sforzo fisico, quello che in gergo si chiama "Bodychecking" è all'ordine del giorno". Ciò nonostante la sua carriera è stata piena di successi: per due stagioni, nel 2005 e 2006, ha calcato anche il ghiaccio della NHL, il campionato di hockey più importante del mondo.

Ho letto per caso della malattia di Mark Cullen e gli ho scritto una mail chiedendogli se si sarebbe fatto intervistare. Mi ha subito risposto di sì. Mark vorrebbe, attraverso il suo esempio, dare un messaggio positivo a tutti coloro che devono fare i conti con il melanoma o con qualsiasi forma di cancro. Vuole fare coraggio attraverso il suo esempio e dimostrare che anche dopo il cancro tutto è possibile, nello sport, nella vita e nel lavoro. nd



"Dopo ogni partita mi si gonfia il braccio sinistro."



Happy family: Jayme, Ryane, Mark, Max e Will Cullen

La mia vita

La lettera di congedo del famoso neurologo britannico Oliver Sacks

I tumori della pelle in generale e anche il melanoma hanno delle ottime prognosi di guarigione se scoperti in fase precoce. Oliver Sacks è stato sfortunato; nove anni dopo la prima diagnosi gli sono state diagnosticate delle metastasi al fegato. In una lettera pubblicata sul New York Times il 19 febbraio scorso e che ha fatto il giro del mondo, l'ottantunenne Sacks esprime la sua profonda gratitudine per una vita riuscita.

Oliver Sacks, neurologo britannico è conosciuto in tutto il mondo come autore di numerosi bestseller con i quali ha svelato in modo semplice molti misteri del cervello umano, facendo riferimento spesso ad alcuni comportamenti insoliti, dovuti ad altrettante insolite condizioni o patologie. Del 1973 è il suo primo libro „Risvegli“ sulla malattia del sonno, dal quale nel 1990 è stato tratto un film con Robert de Niro e Robin Williams. Altro titolo famoso di Sacks è “L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello“. I suoi libri sono stati tradotti in 25 lingue.

Dalla sua lettera traspaiono gratitudine e pace interiore, Sacks riesce ad affrontare questa situazione non tanto con rassegnazione quanto piuttosto con saggezza e pacatezza.

“Un mese fa mi sentivo in buona salute. A 81 anni, nuotavo ancora tutti i giorni. Ma la mia fortuna si è esaurita: un paio di settimane fa ho scoperto di avere metastasi multiple al fegato. Nove anni fa avevo avuto una rara forma di tumore dell'occhio, un melanoma oculare. La radioterapia e il laser mi hanno tolto il tumore, anche se come conseguenza ho perso l'uso di quell'occhio. Si tratta di una forma tumorale di solito poco aggressiva, ma io faccio parte dello sfortunato due per cento dei casi in cui la malattia si diffonde sviluppando delle metastasi. Sono grato che dal momento della diagnosi del melanoma mi siano stati concessi ancora nove anni di vita in buona salute e piene di lavoro e di successo, ora il cancro si sta diffondendo dentro il mio organismo; può darsi che il suo avanzare possa essere ritardato, ma è sicuro che non ci sarà guarigione. Devo affrontare la morte.

...

Adesso è mio compito decidere come vivere il tempo che mi resta. Ho deciso che

vorrei viverlo nel modo più ricco, profondo e produttivo possibile. Il mio esempio è David Hume, uno dei miei filosofi preferiti. Quando egli nel mese di aprile del 1776 all'età di 65 anni seppe che non aveva più tanto tempo a disposizione, ha scritto in un unico giorno la storia della sua vita.

“La mia malattia non mi sta causando troppa sofferenza e posso dire che malgrado la mia veloce decadenza fisica non ho vissuto neanche un attimo di paura o di disperazione. Seguo con la stessa passione di sempre i miei studi, e in compagnia sono allegro come sempre“, scrive Hume nel 1776.

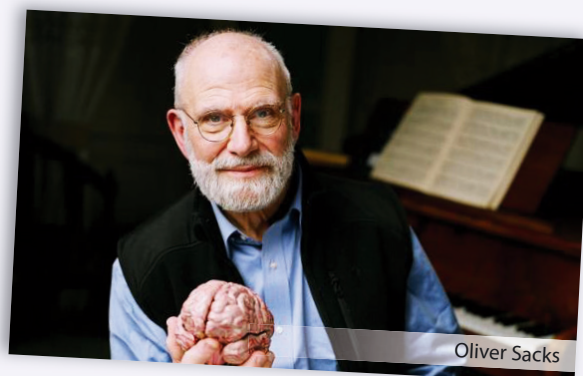
Ho avuto la fortuna di poter vivere più di ottant'anni e ho potuto riempire di lavoro e di amore i quindici anni che ho in più di Hume. Ho pubblicato cinque libri, ho terminato la mia autobiografia ...e ho ancora dei progetti di lavoro che sto per concludere.

...

Una frase di Hume mi ha toccato in particolare modo, perché esprime esattamente quanto sento io: “Non è possibile essere più legati alla vita più di quello che sono io in questo momento.”

...

Mi sento intensamente vivo, più vivo che mai e io voglio e spero nel tempo che mi rimane, di riuscire ad approfondire le mie amicizie, di poter dire addio a coloro che amo, di scrivere di più, di viaggiare se ne avrò la forza, di raggiungere nuovi livelli di comprensione e intuizione. Sarò coraggioso, trasparente e aperto e mi sentirò ancora più legato al mondo. Mi diventerò e – perché no – mi concederò anche del tempo per delle pazzie.



Oliver Sacks

E' come se tutto d'un colpo mi si siano schiarite le idee, non ho più dubbi. Non ho più del tempo da buttare o da occupare con cose inutili. Mi concentrerò sulle cose essenziali, sulle persone che amo e che sono importanti per me. Smetterò di guardare i telegiornali e di seguire dibattiti di politica o sul riscaldamento globale.

Non è indifferenza, ma distacco: Certo che mi importa ancora tantissimo della crisi nel Medio Oriente, del cambiamento del clima e della crescita delle disuguaglianze sociali, ma queste cose non mi riguardano più: appartengono al futuro. Mi riempie di gioia incontrare delle persone giovani e capaci ... ho la sensazione rassicurante che il futuro sia in buone mani.

Nell'ultimo decennio la morte è stata comunque una presenza costante nella mia vita. Il tempo della mia generazione sta per esaurirsi e ho vissuto ogni morte nella mia cerchia di conoscenze di amicizie come una perdita insostituibile ... Quando uno di noi se ne va, rimane un vuoto incolmabile, nessuno è uguale all'altro; non si può sostituire le persone. Mai. E' il nostro destino genetico e neurologico di essere unici, ognuno deve trovare la sua strada, vivere la sua vita e vivere la sua morte.

Non posso fingere di non avere paura. Ma il mio sentimento predominante è la gratitudine. Ho amato e sono stato amato; mi è stato dato molto, e ho dato qualcosa in cambio; ho letto, viaggiato, pensato, scritto. Ho avuto una relazione intensa con il mondo [...] ma sopra ogni altra cosa, sono stato un essere senziente, un animale pensante su questo splendido pianeta: e questo è stato un enorme privilegio e un'immensa avventura.

Care lettrici, cari lettori,

Ogni volta che mi metto davanti ad un foglio bianco per decidere come riempire la prossima Chance sono stupita. Quest'estate saranno otto anni che sono responsabile della rivista e ancora non mi mancano le idee. Da un lato perché il tema è talmente vasto che ci sono sempre delle novità e dei progressi che vale la pena di presentare. Dall'altra, o forse soprattutto, perché l'Assistenza Tumori è un vero arcobaleno pieno di risorse, di attività e di storie da raccontare.

Per questa edizione abbiamo di nuovo trovato un tema monografico: i tumori della pelle. Un tumore che colpisce sempre più persone e sempre più persone giovani. Un tumore chiamiamolo "fatto in casa" perché legato a determinati comportamenti. Troppe persone non prendono ancora sul serio le raccomandazioni riguardo al sole e si espongono senza protezione e troppo a lungo. In Alto Adige è un tema molto caldo. Uno studio del dott. Klaus Eisendle, primario del reparto di dermatologia all'ospedale di Bolzano, ha evidenziato che la nostra provincia conta il numero di casi più alto in Europa. Un altoatesino su quattro si ammala di un tumore della pelle nel corso della sua vita! Altrove è una persona su cinque. Abbiamo presentato il reparto di dermatologia e intervistato il primario. La storia del giovane giocatore professionista di hockey su ghiaccio, Mark Cullen, che all'età di 24 anni, 12 anni fa sì, è ammalato di melanoma è la dimostrazione di come si possa superare il tumore, una bella storia di

vita. La storia di Oliver Sacks, famoso neurologo britannico non ha invece un happy end. Ugualmente però vi presentiamo la sua lettera di congedo che ha fatto il giro del mondo e che è un segnale commovente di coraggio e dignità.

Cancro non è uguale cancro. Questo ho capito da quando mi occupo di questo tema. Ogni malato vive in modo diverso, in modo individuale la propria malattia. E quindi bisogna trovare delle risposte individuali. Uno fa fatica a reggere la chemioterapia, o deve interromperla a causa degli effetti collaterali, l'altro invece riesce addirittura a lavorare quasi senza contraccolpi. Ci sono pazienti che non tollerano la terapia radiologica mentre altri non lamentano nessun o comunque pochi disturbi. Ogni malato e ogni cartella clinica sono una nuova sfida per chi si prende cura del paziente.

Il cancro è anche sempre più presente, nel senso che se ne parla sempre di più. E questo va bene! Ci sono ben ancora dei soci dell'Assistenza Tumori che chiedono di ricevere la posta in busta bianca per non far sapere ai vicini che sono malati, ma l'opinione pubblica si occupa sempre di più di questo tema. Meno male. Solo conoscendo il cancro e solo non mettendo la testa sotto la sabbia, possiamo prevenirlo e possiamo combatterlo. Infatti una parte molto importante del lavoro dell'Assistenza Tumori mira all'informazione e alla prevenzione. Depliant e brochure, serate informa-

tive con medici, corsi e conferenze stampe come quella del 4 febbraio scorso in concomitanza della giornata mondiale contro il cancro. Durante la conferenza è stato presentato il nuovo pass per la prevenzione e la sua brochure che informa di tutte le misure per la diagnosi precoce offerte dal sistema sanitario pubblico in Alto Adige.

La nostra rubrica della ricetta diventa più scientifica. Da questa edizione della Chance in poi sarà sempre il dott. Michael Kob del servizio per dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale di Bolzano a proporci la ricetta e a spiegare gli ingredienti e il loro valore nutrizionale. Il medico nutrizionista oltre a essere cuoco per passione ha anche l'hobby della fotografia e così ci fornirà assieme alla ricetta anche l'immagine che l'accompagna. Doveva essere solo per una volta ma alla mia richiesta ha acconsentito volentieri di occuparsi anche in futuro della rubrica. Grazie mille!

Ecco, adesso non mi rimane che augurarvi buona lettura e che l'allegria primaverile si rispecchi anche nelle vostre giornate per aiutarvi a vivere il vostro quotidiano con ottimismo e entusiasmo.

Vostra Nicole Dominique Steiner



Dr. Nicole Dominique Steiner
Direttrice

Una firma per aiutare

Il 5 per mille all'Assistenza Tumori Alto Adige

La legge finanziaria italiana prevede la possibilità di assegnare il cinque per mille dell'imposta sul reddito ad un'organizzazione senza scopo di lucro, senza che questa sia un'imposta aggiuntiva. Non si spendono soldi in più.

Ogni cittadino può decidere a quale associazione no-profit assegnare una parte della sua imposta IRPEF. Per l'assegnazione del 5 per mille si deve indicare nella

dichiarazione dei redditi (CU2015-Certificazione Unica dei Redditi, modello 730) il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige 9400436021 e porre la propria firma nel riquadro stabilito.

Chi non è tenuto alla presentazione della dichiarazione dei redditi può comunque destinare il 5 per mille, compilando l'apposito spazio riservato nel modello CU2015 e presentarlo in una busta

chiusa presso una banca o ufficio postale.

Nell'indirizzo sulla busta si devono indicare: il proprio codice fiscale, il nome ed il cognome, "L'assegnazione del 5 per mille IRPEF", il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige 94004360213 e l'anno fiscale.

Grazie infinite!

Guarito dal cancro?

Ricerca a lungo termine dei registri tumori italiani

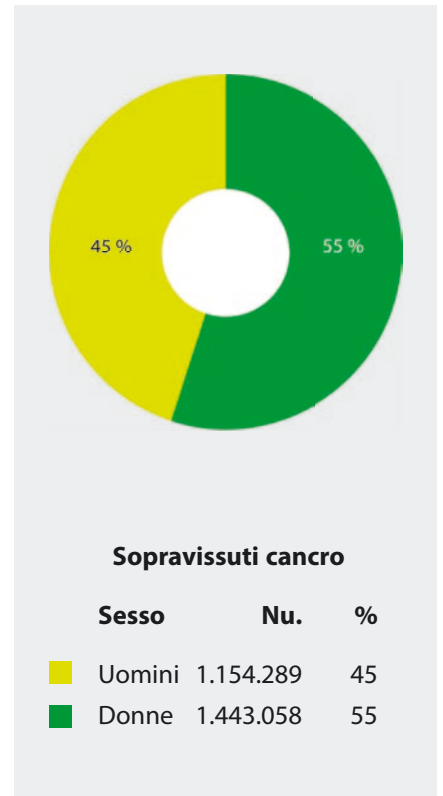
Sopravvivere una malattia o guarire. Fino ad oggi un malato di tumore ancora in vita a distanza di dieci, quindici o addirittura più anni dal momento della prima diagnosi, veniva considerato tecnicamente un sopravvissuto. In uno studio pubblicato all'inizio dell'anno dall'associazione dei registri di tumore italiani, AIRTUM, parla invece per la prima volta di guarigione. E parla di 2,6 mio. italiani che vivono dopo essersi ammalati di tumore, più di un quarto del totale.

Sopravvissuto o guarito? Può sembrare una questione puramente semantica, ma per il malato è fondamentale. Guarito suona davvero in maniera diversa e implica tutta una serie di conseguenze. Ma procediamo un passo alla volta.

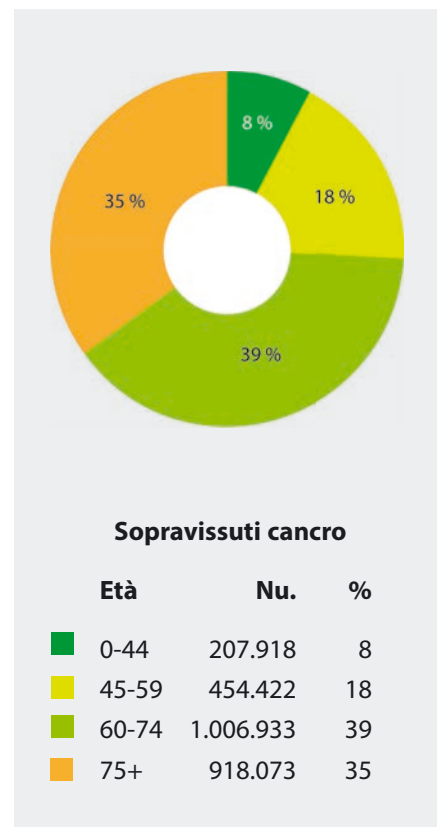
L'associazione AIRTUM raggruppa al momento quaranta registri di tumore in tutta l'Italia. Questi coprono all'incirca il 50 % del territorio italiano, raccolgono e studiano tutti i dati dei pazienti tumorali e li analizzano a fini statistici. Entro la fine dell'anno saranno aperti ulteriori 18 regi-

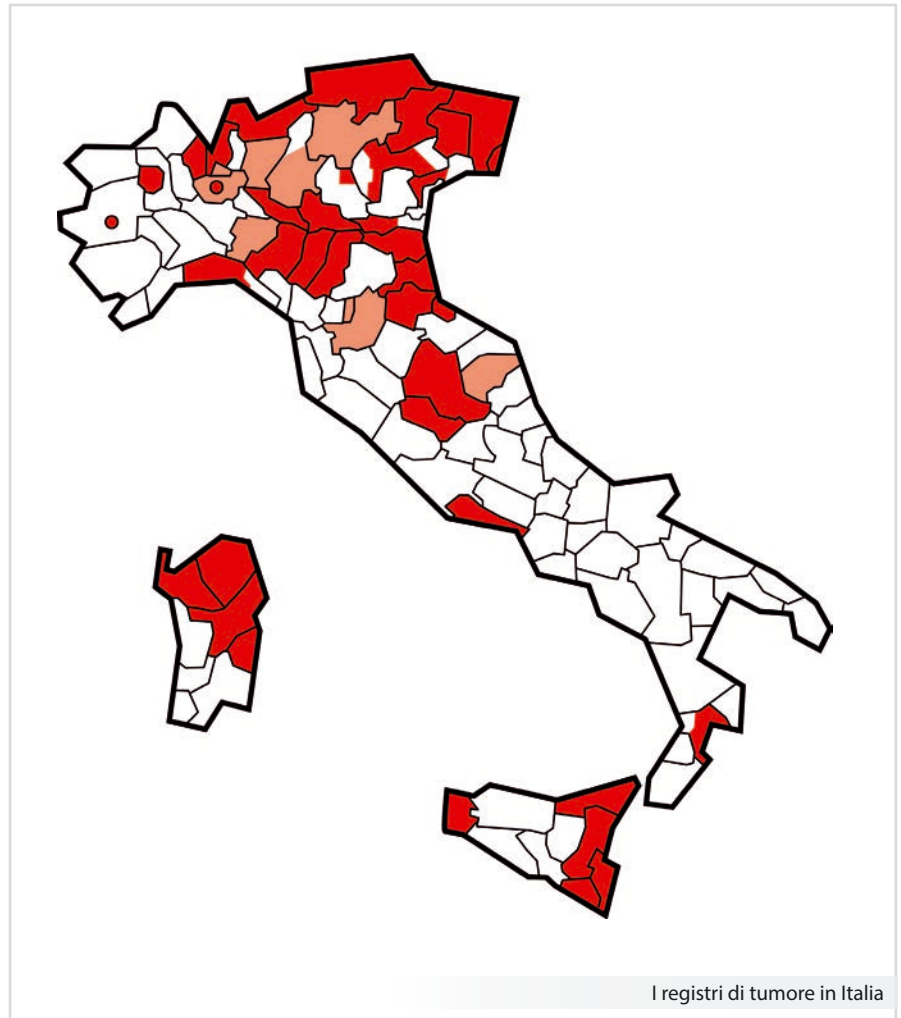
stri, e a questo punto il 70 per cento del territorio nazionale risulterà coperto.

La raccolta dati dei pazienti oncologici è iniziata nel 1976. Ora sono stati esaminati e confrontati tutti i dati raccolti da 29 registri entro il primo gennaio 2010. Il risultato è più che positivo e sorprendente. Sempre più persone sopravvivono al cancro, non solo cinque anni o nove anni. No. Anche 15 anni, venti o più. Al primo gennaio 2010, 704.648 italiani malati di cancro avevano statisticamente la stessa attesa di vita di una persona non malata. Corrispondono



Ogni anno sono 3 % in più le persone che vincono in modo definitivo il cancro!





all' 1,2 % di tutta la popolazione. Secondo gli esperti dell'AIRTUM questo dato è motivo sufficiente per cambiare definizione e sostituire il concetto di "sopravvissuto di lungo periodo" con guarito.

È un dato di fatto. Viviamo sempre più a lungo. Almeno nei paesi europei e industrializzati. L' Italia occupa il terzo posto a livello mondiale per quanto riguarda la longevità. Nel Bel Paese la media di aspettativa di vita nel 2013 ha toccato gli 82,5 anni. Al primo posto sono gli abitanti di Hongkong con 83,5, mentre i giapponesi sono al secondo con 83,1. In Germania si vive invece in media 81 anni.

Ovviamente con l'aumento dell'aspettativa di vita aumenta anche il numero dei malati di tumore. Sale però anche il numero delle persone che vanno ritenute guarite. Ogni anno, così dice la ricerca AIRTUM, le persone in più che hanno superato definitivamente il cancro salgono del 3%. Persone alle quali è stato diagnosticato un tumore prima del raggiungimento del 45esimo anno di vita, secondo lo studio AIRTUM, hanno più possibilità di sopravvivere che persone che hanno più di 65 o 70 anni al momento della prima diagnosi.

Questo dato sembra confermare l'importanza del programma degli screening,

che è sempre più efficace e che porta sempre più persone a sottoporsi agli esami di prevenzione per una diagnosi precoce. La cosiddetta prevenzione primaria fatta di mammografia, PAP-test, test del PSA per la prostata e test del sangue occulto nelle feci, nonché il vaccino delle ragazze contro il papilloma-virus sembra funzionare. Prima si scopre un tumore, migliore sono le possibilità di guarigione definitiva!

Anche le nuove terapie antitumorali che lavorano a livello molecolare e possono attaccare in modo sempre più mirato solo le cellule "impazzite" senza danneggiare quelle sane, sono alla base di questo trend positivo. Inoltre sembra anche che l'idea di uno stile di vita responsabile e più salubre trovi sempre più seguaci nella popolazione.

Il numero sempre più alto di persone che sopravvivono alla lunga al cancro costringono il sistema sanitario pubblico e la società in genere a confrontarsi con nuove problematiche. La reintegrazione di persone nell'ambito lavorativo dopo lunga malattia, la qualità di vita degli ex pazienti

oncologici necessitano ulteriori approfondimenti.

Una parte molto importante dei registri tumorali serve alla programmazione. Grazie alla molteplicità dei dati raccolti in un arco di tempo molto significativo, sia il sistema sanitario pubblico, sia la politica sono messi in condizione di effettuare i necessari aggiustamenti. E di programmare. Quanti letti per gli ospedali, quanti medici, quanto personale infermieristico, quante strutture di tipo ambulatoriale per garantire i controlli necessari degli ex pazienti, Senza dimenticare poi le indagini preventive... Bisogna inoltre tener conto dei danni cronici riportati dagli ex malati, il bisogno di assistenza psicologica e assistenza a casa, il loro diritto alla pensione ecc.

Solo trent'anni fa, negli anno Ottanta, ammalarsi di tumore equivaleva quasi ad una condanna alla morte. Poi il cancro negli anni è mutato allo stato di una malattia cronica e adesso sembra che siamo arrivati al punto dove pare del tutto lecito parlare di guarigione.

Mai dimenticare: La prevenzione

Cure antitumorali sempre più efficaci – Intervista



Numeri e statistiche riguardo ai tumori sono il suo pane quotidiano. Il dottor Guido Mazzoleni è primario del reparto di Anatomia e Istologia Patologica dell'ospedale San Maurizio di Bolzano e direttore del registro tumori Alto Adige. In un'intervista spiega il suo punto di vista circa l'affermazione dell'AIRTUM che si può guarire in modo definitivo dal cancro.



Il dottor Guido Mazzoleni

Chance: Dott. Mazzoleni, è un gioco semantico o la ricerca pubblicata dall'AIRTUM, l'associazione di tutti i registri di tumori dell'Italia, corrisponde ad una svolta epocale? Non solo si può sopravvivere e a lungo il cancro ma si può guarire?

Dott. Guido Mazzoleni: Si tratta in effetti di una ricerca molto interessante ed è soprattutto anche una prova di quanto sia importante il lavoro svolto dai registri dei tumori. Io sarei forse un po' più cauto nella formulazione. Le misure secondarie di prevenzione fanno sempre più presa, l'aspettativa di vita della popolazione continua a salire e molto probabilmente le persone diventano sempre più attente e sensibili e anche disposte ad adattare il loro stile di vita a quello che noi medici ed oncologi consideriamo uno stile sano e adatto a prevenire le malattie tumorali. In quest'ottica effettivamente non è più una rarità che i malati sopravvivano alla loro diagnosi di cancro di dieci, quindici, anche venti e più anni per arrivare ad avere la stessa aspettativa media di vita delle persone non malate. Io penso sia più una questione di definizione parlare di sopravvivenza prolungata piuttosto che di guarigione.

Chance: Per i paziente è però forse proprio questa parola che fa la differenza...

Dott. Mazzoleni: Il fatto è che oggi siamo in grado, grazie anche alle misure di prevenzione, di curare con successo un gran numero di patologie oncologiche. Prendiamo per esempio il carcinoma al collo dell'utero. Grazie ai PAP-test da noi è quasi scomparso, in Alto Adige ci sono tra i 20 e 40 casi – quasi tutto in fase precoce - all'anno sui 4.000 complessivi. In Africa invece è una delle cause importanti di mortalità femminile.

Chance: Lei parla di prevenzione primaria, prevenzione secondaria...

Dott. Mazzoleni: ...esattamente e di prevenzione terziaria, termine che usiamo per la terapia del carcinoma. In questo ambito noi in Alto Adige come del resto tutta l'Italia del nord, siamo tra i primi in Europa. Appliciamo i protocolli più all'avanguardia. Ogni caso, ogni paziente è monitorato e seguito da una rete complessa. I nostri pazienti possono essere certi di venire curati seguendo le ultime ricerche e in base gli standard scientifici più moderni. In caso

di diagnosi precoce, cioè se siamo in grado di individuare il carcinoma in uno stadio iniziale, ovvero se il tumore è sotto i cinque millimetri, possiamo garantire al paziente probabilità eccellenti di venirne fuori. La prevenzione primaria invece è sempre una faccenda molto delicata.

Chance: Parla dello stile di vita, il rispetto delle dodici regole contenute nel famoso codice europeo contro il cancro? Non fumare, poca carne (rossa), poco alcool, movimento regolare, dieta mediterranea, controllare e conoscere il proprio corpo...

Dott. Mazzoleni: Sì, certo, e qui ognuno deve essere responsabile di se stesso e deve trovare il proprio equilibrio adottando uno stile di vita salutare che non diventi però privazione totale dei piaceri.

Chance: Intende dire che non siamo obbligati a diventare tutti vegetariani anche se si dice che il consumo di carne può portare al cancro?

Dott. Mazzoleni: Sì, pressappoco... Ognuno deve trovare la propria quota di rischio individuale. Umberto Veronesi, di-

rettore scientifico dell'Istituto Europeo del Cancro a Milano per esempio è diventato vegetariano, da quando ha letto lo „China-Study“, pubblicato negli anni 90 da Colin e Thomas Campbell. Anch'io ho letto questa ricerca. E anch'io ho pensato di diventare vegetariano. Per dieci minuti. Io mangio ancora la carne, ma la mangio con misura. E più o meno lo stesso vale per l'alcol. Posso rinunciare del tutto, ma posso anche consumarlo a piccole dosi, per non danneggiare il mio organismo. Ma tutto questo non è come fare uno più uno eguale a due. Ci sono poi tanti fattori che ancora non conosciamo...

Chance: E per questo secondo lei la prevenzione primaria è una faccenda delicata?

Dr. Mazzoleni: Esatto. Un esempio: in Alto Adige ci sono molto più casi di tumore allo stomaco che altrove. Si pensa che una delle cause possa essere il consumo di carne di maiale affumicata, dello speck, degli insaccati. Può darsi Ma non solo. Una volta la gente non aveva altra possibilità per la conservazione dei viveri che l'affumicatura o la preparazione sotto sale. Oggi ognuno di noi possiede un frigorifero. Ma non so, possiamo andare a comprare degli alimenti freschi tutti i giorni, potremmo quindi mangiare degli alimenti freschi anche senza frigorifero. L'insalata la troviamo tutto l'anno, frutta idem... non sempre le cause sono così ovvie e seguono delle logiche conosciute. Ci sono anche dei vegetariani che si ammalano di carcinoma

come ci sono (anche se ben pochi), delle persone che fumano per tutta la vita e che arrivano a novanta anni.

Chance: Torniamo alla domanda iniziale: si può guarire del tutto o no?

Dott. Mazzoleni: Vede, oggi ho visto la biopsia di una paziente che 18 anni fa ha avuto un tumore alla mammella. E adesso è tornato, nello stesso punto. Negli ultimi 18 anni questa donna ha vissuto bene e senza alcun disturbo. Sono convinto che dopo la terapia potrà tornare a farlo per altrettanto tempo... ●

Più colore nel piatto

Una dieta varia fa bene a corpo e anima - Cavolo e legumi dei veri toccasana



Legumi e cavolo in tutte le varietà portano colore nel piatto e fanno bene

Varia, leggera e colorata, ecco come dovrebbe essere la dieta ideale. Tra i cinque e i sei pasti al giorno, tre principali e due o tre spuntini. Il mangiare non significa semplicemente nutrirsi, gioca un ruolo importante nella nostra vita, fin da piccoli. Pertanto, è importante abituarsi sin dall'infanzia ad una dieta che tenga conto di tutte le esigenze del nostro organismo e che faccia bene anche all'anima.

In particolari momenti della vita, durante la crescita, la pubertà, la gravidanza, ma anche durante una malattia, il corpo ha bisogno di specifici alimenti per soddisfare le esigenze di quel momento.

Anche la prevenzione del cancro inizia con l'alimentazione. Il Dr. Michael Kob, esperto di nutrizione e responsabile medico

del Day Hospital del Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'Ospedale di Bolzano, dice che "chi è in sovrappeso e si nutre male, corre il rischio di cancro al pari di un fumatore di lunga data." La carne rossa, i salumi, gli insaccati, i prodotti alimentari che contengono conservanti e coloranti... Ecco cosa andrebbe ridotto al minimo se non evitato. Troppi zuccheri, troppi grassi

animali e troppo alcol possono portare alla formazione di tumori maligni.

Al contrario, sono sane le verdure, sia crude che cotte, la frutta e l'insalata. Vanno bene anche pesce, carni bianche e uova con moderazione, nonché legumi. Quest'ultimi assieme a tutti i tipi di cavolo sono dei veri e propri toccasana. Il Dr. Kob *Segue >*



Il nutrizionista dottor Michael Kob

> continua: "Più variamo il nostro menu, più il nostro corpo ne approfitta. E mi raccomando. Non essere dei maniaci. Un buon pezzo di carne rossa o un brodo di manzo ogni tanto, sono ammessi. Bisogna avere la giusta misura. Anche nel bere. Un bicchiere di vino ogni tanto non fa venire il cancro e non rovina il fegato."

Il cavolo, in tutte le varianti, come cavolfiori, broccoli, cavolo bianco, rosso o verde, a lungo ingiustamente bandito dalle tavole perché ritenuto un cibo povero, non porta soltanto colore nel piatto, è dimostrato che questa famiglia di verdure previene il cancro e per questo non dovrebbero mai mancare dalla nostra dieta. Non deve sempre essere la zuppa di cavolo, con un po' di fantasia si possono creare dei piatti fantasiosi in combinazione con pasta, riso e anche con il pesce.

Quanto vale per i soggetti sani è ancora più importante in caso di malattia. Una dieta equilibrata aiuta il nostro corpo ad attivare le capacità di autoguarigione. Chi è affetto da cancro, ha generalmente un più alto fabbisogno proteico. Il cancro indebolisce i muscoli e il corpo per ricostruire la massa muscolare ha bisogno di proteine. "L'aumentato fabbisogno di proteine può essere soddisfatto mediante integratori alimentari o appunto con una dieta specifica", spiega il nutrizionista. "I legumi e i latticini contengono proteine preziose."

"Ma - continua il Dr. Michael Kob, - dipende ovviamente da come sta il paziente e da come reagisce alla chemioterapia." Molti malati di cancro infatti, perdono in questa fase l'appetito, e devono affrontare diarrea, nausea o dolorose afte che ostacolano l'assunzione di alimenti. In questi casi, deve essere interpellato l'esperto nutrizionista per un aiuto professionale. I vari test come

gli esami del sangue, la determinazione della massa muscolare, grassa o magra, sono preceduti da una dettagliata consultazione medico-paziente.

In casi particolari, durante la fase critica della chemioterapia, al malato di tumore viene somministrato quello che viene chiamato "cibo dell'astronauta", per garantire che il suo corpo indebolito venga fornito di tutto ciò di cui ha bisogno. "Soprattutto durante la malattia è importante che il paziente non perda il piacere del cibo", dice

Spesso viene trascurata anche, e non solo per i malati di cancro, l'importanza dell'assunzione di liquidi. Nella media, un adulto dovrebbe introdurre nella sua dieta circa 1,5 litri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua, succhi di frutta a basso contenuto di zucchero, tè o infusi. "Chi ha poco appetito", sottolinea il dottor Kob, "non dovrebbe bere durante i pasti, ma tra uno e l'altro." Durante la chemioterapia, i pazienti devono assorbire più liquido in modo che le tossine vengano eliminate più rapidamente.



Frutta e verdura non sono mai abbastanza

Kob. "Anche qualche spuntino fuori regime è consentito. Un pezzo di cioccolato o una fetta di torta, anche se non sono proprio sani, fanno bene all'anima. A conti fatti, si può fare anche qualche piccolo peccato di gola, un gelato con della panna montata, un succo di frutta dolce o un Gingerino in piccole dosi!" Non ci sono divieti, tutto dipende dall'attenta gestione e dall'atteggiamento corretto nei confronti del cibo. Questo vale soprattutto in momenti particolari, come il Natale o le vacanze. Continua il Dr. Kob: "È importante però riconoscerlo, è importante che le eccezioni siano eccezioni, che siano limitate a precisi periodi di tempo e non diventino un'abitudine".

Il Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica, diretto dal primario dottor Lucio Lucchin, collabora strettamente con il reparto di Oncologia Medica e con il servizio di Radioterapia presso l'Ospedale di Bolzano. Insieme all'Oncologia, sono state pubblicate due linee guida dietetiche per i pazienti oncologici e per la prevenzione del cancro. Sono disponibili presso il Dipartimento di Dietetica, Oncologia o negli uffici dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Per maggiori informazioni, tel: 0471 908545, o e-mail: diet@asbz.it; web: <http://www.asdaa.it/it/ospedali/bolzano/2378.asp> diaetetik-klinische-ernaehrung-bz.asp. ●

Cancro e allergia

Niente fai da te – discutere sempre tutto con i medici (oncologi)



Ogni primavera la stessa cosa. O forse inizia già prima che si percepisca l'arrivo della primavera. Appena le temperature superano di poco i sei o sette gradi inizia. Il naso che cola e che fa prurito. Gli occhi che prudono e lacrimano. Il fischio quando si respira, la tosse secca. L'allergia insomma. Cosa succede se una persona allergica si ammala di tumore o deve sottoporsi a chemioterapia?



L'oncologa dott.ssa Susanne Baier

Sicuramente ci sono dei problemi più gravi da risolvere in rapporto ad una malattia tumorale. Ma una cosa è sicura, un'allergia pregiudica la qualità di vita. La maggior parte degli allergici, ormai abituata da anni a questa situazione, combatte gli "effetti collaterali" della primavera - se si tratta di allergia al polline o alle erbe, o tutto l'anno se si tratta di allergia alla forfora del gatto, ad alimenti o agli acari - con il metodo "fai da te". Di solito ognuno sa cosa prendere e se lo fa prescrivere anno dopo anno dal medico di base, oppure se lo procura in qualche modo e all'occorrenza ha tutto a casa. Cortisone, spray nasale, antistaminico, gocce per aerosol.

Ma cosa succede se nell'ambito della mia terapia antitumorale devo già prendere del cortisone? Posso assumere degli antistaminici quando sono in chemioterapia? Ci sono delle reazioni incrociate? "Una cosa è sicura", dice la dottoressa Susanne Baier, del reparto di Oncologia dell'ospedale di Bolzano: "Il paziente che è in terapia oncologica deve discutere tutto, ma proprio tutto con il suo medico o il team dei medici curanti!" Di solito comunque problemi quali allergie o intolleranze vengono già discussi durante i primi colloqui preparatori.

"Bisogna anche dire che molti pazienti allergici durante la chemioterapia non hanno nessun problema di allergia perché la chemioterapia influenza comunque il sistema immunitario", spiega il dottor Klaus Eisendle, primario del reparto di Dermatologia e esperto in allergologia.

Ogni chemioterapia è un cocktail di sostanze, preparato individualmente per ogni paziente. "Non è da escludere che ci siano anche dei componenti che provocano delle reazioni nei soggetti allergici", dice Susanne Baier. Ci sono pertanto delle chemioterapie che vengono precedute dalla somministrazione di antistaminici o di cortisone. Il cortisone del resto è anche una sostanza prescritta dai medici per alleviare le reazioni collaterali della chemioterapia.



"Più della tipica allergia primaverile possono sorgere dei problemi di reazione allergica se un paziente risulta allergico al lattice o ai cerotti usati per fissare tubi o quant'altro sulla pelle", spiega l'oncologa.

I pazienti che hanno iniziato una terapia di desensibilizzazione prima dell'insorgere della malattia tumorale, devono interromperla. Queste terapie durano di solito tre anni, se interrotte bisognerebbe poi ricominciare da zero. "Il problema è che queste terapie interagiscono con il sistema immunitario del paziente e il sistema immunitario durante la chemioterapia è pressoché azzerato."

Un'altra cosa da evitare durante una chemioterapia sono i vaccini. "La chemioterapia riduce il numero dei globuli bianchi nel sangue, un vaccino come per esempio quello antiinfluenzale su un paziente in terapia oncologica può avere delle serie complicazioni." La dottoressa Baier: "La terapia antitumorale è una faccenda molto complessa perciò il paziente non può fare niente senza informare il medico. E niente paura. Nessuna domanda è troppo stupida, esistono solo delle risposte stupide!" ●

„Io mi controllo! E tu?“

Prevenzione e diagnosi precoce in Alto Adige – conferenza stampa



Da sx. a. dx.: Dott.ssa. Susanne Baier, Ulrich Seitz, Ida Schacher, dott.ssa Brigitte Innitzer von Lutterotti, dott. Adolf Engl (foto Dolomiten)

Ognuno è responsabile per se stesso. Anche o soprattutto quando si tratta della propria salute. Troppo spesso tendiamo a delegare la nostra salute a qualcun altro, troppo spesso mettiamo la testa sotto la sabbia.

Ogni anno ad inizio febbraio si celebra la giornata mondiale contro il cancro. E ogni anno, l'Assistenza Tumori Alto Adige organizza una conferenza stampa proprio in concomitanza con questa ricorrenza. L'ultima è stata il 4 febbraio scorso. L'oncologa Susanne Baier dell'ospedale di Bolzano è un'ospite abituale, questa volta

accompagnata da Ulrich Seitz dall'Ufficio ospedali, da Adolf Engl, medico di base e presidente dell'AcAMG (Accademia Altoatesina di Medicina Generale) e da Brigitte Innitzer von Lutterotti, anche lei medico di base e presidente della SAMG (Società Altoatesina Medicina Generale). Lo slogan "Io mi controllo, e tu?" ha messo al centro

dell'attenzione il tema del rapporto tra responsabilità e prevenzione.

La presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, Ida Schacher Baur, ha presentato il nuovo pass per la prevenzione completo di brochure, disponibile presso gli uffici dei circondari dell'associazione e negli ambulatori dei medici di base. Se diagnosticato in tempo, il tumore in molti casi è guaribile. Rispettare le scadenze degli esami per la diagnosi precoce e fare una prevenzione attiva è molto importante. Per informare le persone e per garantire loro una panoramica esaustiva degli esami per la diagnosi precoce, l'Assistenza Tumori Alto Adige ha elaborato un pass per la prevenzione completo di brochure informativa.

„Il pass per la prevenzione è personale e fornisce una panoramica sulle misure per la diagnosi precoce presenti in provincia di Bolzano. Oltre agli esami di screening, raccomanda ulteriori esami per la diagnosi precoce e misure preventive. Inoltre il pass dà la possibilità a tutti gli interessati e ai medici di documentare la propria partecipazione alle campagne di prevenzione



Un esame di screening

Malati di cancro in Alto Adige

Secondo una stima del Registro Tumori Alto Adige nel 2013 ci sono stati 3.327 nuovi casi di cancro in Alto Adige (1.421 donne e 1.905 uomini) con un tasso di incidenza di 577 casi ogni 100.000 residenti (501 casi ogni 100.000 donne e 655 casi ogni 100.000 maschi).

Le diagnosi più frequenti nella popolazione femminile sono mammella (349 casi stimati per il 2013), colon-retto (176) e polmone (75), mentre per la popolazione maschile prostata (438), colon-retto (228) e polmone (183).

Il tasso di mortalità tumorale è 240 decessi ogni 100.000 residenti in Alto Adige (210 ogni 100.000 femmine e 271 ogni 100.000 maschi).

per un periodo prolungato e di annotare le prossime scadenze”, spiega Ida Schacher.

La dott.ssa Susanne Baier, oncologa presso l'ospedale di Bolzano ha fatto notare l'importanza della prevenzione: “Ma la prevenzione da sola non basta. Ognuno di noi può prevenire il cancro in maniera attiva ed ogni persona adulta dovrebbe essere d'esempio mostrando un comportamento attento alla propria salute. Un cambiamento a lungo termine dello stile di vita aiuta ad evitare quasi la metà delle malattie tumorali. “Esperti di tutta l'Europa hanno raccolto delle semplici regole da seguire con le quali si può ridurre notevolmente il rischio di ammalarsi di cancro. Secondo questo codice europeo contro il cancro si dovrebbero evitare il fumo e l'obesità. Movimento giornaliero, un'alimentazione equilibrata con frutta e verdura fresca nonché un limitato consumo di alcol aiutano a prevenire la malattia. Un'altra regola riguarda la protezione adeguata contro i raggi del sole e da sostanze cancerogene. Per riconoscere preventivamente eventuali malattie tumorali bisogna controllare regolarmente il proprio corpo e non esitare a consultare il medico in caso di eventuali cambiamenti.

Ulrich Seitz dell'Ufficio ospedali ha fatto una sintesi dei vari programmi di screening in Alto Adige dando informazioni sul loro svolgimento concreto e sui passi clinici e tecnico organizzativi necessari ad essi collegati. Attualmente in provincia di Bolzano sono previsti quattro esami per la diagnosi precoce: il Pap-Test per la diagnosi precoce del tumore al collo dell'utero, la mammografia, il test per la ricerca del sangue occulto fecale per la diagnosi precoce del tumore all'intestino, nonché l'esame al tatto della prostata e quello eventuale del PSA per il tumore alla prostata. Per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore al collo dell'utero si raccomanda alle adolescenti di seguire il programma per la vaccinazione HPV prima



dell'inizio dell'attività sessuale: gratuita per le dodicenni.

La partecipazione alle misure di prevenzione è una decisione personale e dipende anche dalla propria valutazione del rischio. Spiega il dottor Adolf Engl: “Negli studi medici noi medici di base abbiamo a che fare con i soliti due estremi: pazienti che si sottoporrebbero al più presto e il più possibile agli esami di prevenzione e dei pazienti che per vari motivi rifiutano di sottoporsi a questi esami di diagnosi precoce.” Sta al medico di base discutere questa problematiche con il paziente senza giudicare e senza pregiudizi nei suoi confronti.”

Anche secondo la dott.ssa Brigitte Innitzer von Lutterotti, il consulto medico e l'assistenza ai pazienti per aiutarli a stimare il proprio gradiente di rischio legato a questi aspetti, sono un compito importante dei medici di medicina generale. Il rischio di ammalarsi di tumore può aumentare per un fattore di familiarità ma anche per uno

Screening-Programmi

Screening significa offrire controlli ed esami specifici a tutte le persone divisi tra età e senza segni di malattia.

Prevenzione e diagnosi precoce per le donne:

- a partire dai 23 anni: ogni 3 anni Pap-test per la diagnosi precoce del cancro al collo dell'utero (esente da ticket) e visita ginecologica.
- a partire dai 30 anni: autopalpazione del seno e controllo della cute
- a partire dai 50 / 69 anni: mammografia per la diagnosi precoce del tumore al seno esente da ticket (ogni 2 anni)
- a partire dai 50 / 55 anni: screening per l'individuazione precoce del tumore del colon retto che viene effettuato tramite un esame fecale (sangue nelle feci)

Prevenzione e diagnosi precoce negli uomini:

- a partire dai 45 anni: visita urologica completa
- a partire dai 50 / 55. anni: screening per l'individuazione precoce del tumore del colon retto che viene effettuato tramite un esame fecale (sangue nelle feci)

stile di vita non sano. “Noi medici di base”, spiega Brigitte Innitzer von Lutterotti, “assistiamo i nostri pazienti per un lungo periodo e spesso abbiamo l'occasione di parlare con loro sulle diverse possibilità preventive che favoriscono lo stato di salute, riducono lo stress, cambiano le abitudini per quanto riguarda fumo e alimentazione.” Il medico deve incoraggiare i pazienti a partecipare ai programmi di prevenzione dell'azienda sanitaria e documentare i risultati degli esami senza però decidere al posto loro. “Alla fine dipende solo da noi stessi e da quanto attenti siamo alla nostra salute.”

Aiutare in casa propria

In fretta e senza burocrazia. In nove anni distribuiti 3,3 mio. di euro



Durante il periodo del Natale è onnipresente: "Südtirol hilft". Chi non conosce la campagna di beneficenza di Radio Tirol e di Radio Südtirol 1? La grande maratona di sensibilizzazione e raccolta fondi che inizia la prima domenica d'Avvento e termina il 23 dicembre.

Tutto è iniziato nove anni fa, quando tre organizzazioni benefiche, su suggerimento di Heiner Feuer, direttore dei programmi di Radio Tirol e Südtirol 1, si sono fuse nell'associazione "Südtirol hilft": l'Assistenza Tumori Alto Adige, la Caritas e il Fondo di Solidarietà Rurale, il Bäuerlicher Notstandsfond. Gli amministratori delegati costituiscono il Consiglio di Alto Adige Aiuta, nel caso dell'Assistenza Tumori è il coordinatore Markus Unterkircher.

Il Natale è il periodo della beneficenza. Durante l'Avvento molti si ricordano di chi sta nell'ombra e molte organizzazioni utilizzano l'atmosfera particolare e familiare del Natale, per fare appello alla generosità della gente. Dappertutto e anche in Alto Adige. Dice Heiner Feuer, il presidente dell'Associazione: "Noi come media nel periodo di Natale eravamo bombardati da richieste di campagne di beneficenza, quasi fosse una gara, e alla fine i nostri ascoltatori non sape-

vano più a chi dare retta." L'idea di collegare il tutto si è rivelata vincente.

Le Associazioni che ne fanno parte coprono tutti i campi: malattie, situazioni di



Il presidente Heiner Feuer

emergenza dei contadini, aiuto ai senzatetto e emergenze sociali. "Südtirol hilft" non si limita comunque solo alle tre associazioni fondatrici, nel frattempo se ne sono aggiunte tante altre. "Siamo un'associazione aperta" spiega Heiner Feuer. "A condizione però che le offerte raccolte durante l'Avvento vadano distribuite in Alto Adige e che le associazioni che ne fanno parte si impegnino a non organizzare azioni concorrenti in queste quattro settimane".

Il gruppo si è allargato con molte associazioni di beneficenza altoatesine e tra i partner di "Südtirol hilft", ci sono oggi Peter Pan, l'Associazione Fibrosi Cistica, la Conferenza di San Vincenzo che ha finanziato il "Vinibus", "Licht für Senioren" e altre ancora.

Agli altoatesini piace l'idea di aiutare in casa loro nel periodo di Natale. Il primo anno la campagna di beneficenza ha raccolto 50.000 euro, nel secondo 100.000, il



Il musicista Christian Theiner con la sciatrice Denise Karbon

23 dicembre del 2014 è stato abbattuto per la prima volta il muro dei 500.000 euro. In altre parole, lo scorso anno ogni sudtirolese ha dato un euro in beneficenza. In nove anni sono stati raccolti 3,3 mio. di euro, distribuiti a più di mille famiglie o singole persone. Sono migliaia gli altoatesini che partecipano a questa azione di beneficenza. Campagne come "Ein Herz für Kinder", o campagne della ZDF o della Bildzeitung in Germania non riescono a raggiungere quella cifra pro capite. Lì sono orgogliosi di venti centesimi per ogni abitante.

Proprio qui sta il segreto del successo di "Südtirol hilft". Ogni donazione è benvenuta, è tenuta in considerazione, anche la più piccola. La paghetta di 5 euro di un bambino di otto anni, è altrettanto importante del contributo di 500 euro di una azienda, o le cifre a quattro zeri messe a disposizione da grosse imprese. Quello che conta è il gesto.

Come funziona il tutto? Chi riceve cosa e chi decide? Effettivamente è tutto abbastanza semplice. Le associazioni raccolgono dei casi di particolare emergenza, dove il sistema pubblico di soccorso non arriva. Possono essere una famiglia di agricoltori che ha perso la casa in un incendio, una famiglia in difficoltà economiche perché il padre, l'unico a guadagnare, ha un cancro o è andato in coma in seguito ad un incidente. Casi in cui un uomo si beve tutto il suo stipendio e la moglie non sa come pagare il cibo e i vestiti per i suoi bambini, una giovane madre che muore, un bambino che si ammala di cancro e che ha bisogno di costose terapie... Sono molte le situazioni di emergenza che hanno bisogno di un veloce aiuto e senza burocrazia. Non solo



Il vescovo Ivo Muser partecipa ogni anno alla maratona telefonica di beneficenza

le associazioni, ma anche i singoli possono segnalare casi di emergenza tra i vicini o nel paese.

L'assistenza verrà adattata a ogni caso specifico: un singolo pagamento una tantum, un ordine mensile o un buono mensile da usare in un negozio di alimentari. E' certo che il denaro donato arriverà solo dove serve.

"Siamo orgogliosi del fatto che le donazioni vengono distribuite al 100%", dice Heiner Feuer. Chi lavora per "Südtirol hilft", e sono sempre più di cinquanta persone, lo fa volontariamente, i costi di spedizione

e altre spese, vengono sostenuti da sponsor come Raiffeisen, Fondazione Cassa di Risparmio, Brennercom o l'agenzia di pubblicità ACC.

Non c'è concorrenza tra le diverse associazioni e ciò che entra come donazione finora è stato sufficiente per aiutare chi ne ha bisogno. Nel caso dell'Assistenza Tumori, per esempio, c'è tutto l'anno bisogno di venire incontro a chi ha bisogno di piccole somme per le terapie, per superare un momento di crisi finanziaria, o per finanziare una terapia, o le spese collegate come i viaggi o il pernottamento. Il Bäuerlicher Notstandsfond invece deve [Segue >](#)



L'attrice Jasmin Mairhofer con Sarah Bernardi di Südtirol 1



Lo sciatore Dominik Paris

> affrontare meno casi, ma sono casi in cui servono somme più ingenti, anche 20.000 euro in un solo colpo per aiutare, ad esempio, una famiglia a cui la casa o la stalla hanno preso fuoco, o in cui la casa è stata distrutta da una frana. La Caritas invece ha casi di bisogno di sostegno continuativo, in uno specifico arco di tempo.

“Ogni caso viene esaminato dettagliatamente dall’associazione interessata prima di essere portato davanti al consiglio di “Südtirol hilft”. Poi si decide insieme”, dice il presidente Heiner Feuer.

La manifestazione più importante è la maratona telefonica di beneficenza del 23 dicembre. Dalle 6 fino alle 22 i telefoni di Radio Tirol e Südtirol 1, squillano in continuazione e diventano bollenti. A rispondere

agli ascoltatori che vogliono fare una donazione sono spesso delle personalità famose: il vescovo Ivo Muser, il presidente del Consiglio Provinciale Arno Kompatscher, giocatori dell’Alto Adige FC, sciatori e via dicendo. I moderatori delle due emittenti riportano ogni quarto d’ora, per tutto il giorno, i casi in cui l’Alto Adige Aiuta ha potuto intervenire nell’anno passato. Ciascuno, a suo modo, fa il possibile per entusiasmare l’ascoltatore. “Ogni anno è incredibile vedere come la gente reagisce ai nostri appelli – dice Feuer. – Subito dopo aver dato le notizie, i telefoni diventano bollenti, poi pian piano tutto si placa, fino alla presentazione del caso successivo”.

Gli ascoltatori altoatesini seguono con molto interesse l’asta delle persone vip che ogni anno è uno dei momenti clou dell’a-

zione di beneficenza. Per una partita di calcio contro il presidente Arno Kompatscher sono state donate 13.000 Euro; per la visita in compagnia di Til Schweiger e di sua figlia Emma della prima dell’ultimo film dell’attore tedesco e un ruolo da comparsa nel suo prossimo “Tatort” girato ad Amburgo, un ascoltatore ha donato 7.000 Euro. Poter assistere assieme alla famiglia o ad amici ad una partita di Champions League da un posto vip nello stadio Allianz a Monaco è andata via per 10.000 euro. Natale è passato, e le singole associazioni onlus sono tornate a fare ognuna le proprie campagne di beneficenza, non solo per l’Alto Adige, ma anche per le emergenze in tutto il mondo. Ma una volta all’anno, per Natale, la solidarietà è fatta in casa. ●



Lo sprint finale della maratona telefonica di beneficenza negli studi radio

Non solo parole

Rita Ploner e la sua esperienza nell'ambito di "malati per malati"

Se potesse cambierebbe due cose Rita Ploner, una delle prime socie del circondario della Val Isarco a mettersi a disposizione per la rete "malati per malati", non avrebbe dubbi: contatti diretti al posto dei contatti telefonici e l'organizzazione di un corso di preparazione per i partecipanti.

Certamente non le manca l'empatia e nemmeno l'esperienza. La maestra d'asilo di Laion preferirebbe lo stesso avere a disposizione una base di conoscenze psicologiche per poter meglio aiutare le persone che si rivolgono a questo servizio nuovo dell'Assistenza Tumori. Rita Ploner, 48 anni, ha vissuto l'esperienza del tumore cinque anni fa. Un tumore alla mammella, due figlie, Mirijam e Ines che all'epoca avevano 12 e 11 anni.

L'operazione, la chemioterapia, le paure, le speranze, i dubbi, la disperazione, l'euforia e il panico, fatica senza fine e combattività. Rita conosce tutto questo per averlo vissuto in prima persona. Il primo giorno di lavoro dopo la malattia, i capelli ancora cortissimi dalla chemioterapia, il marito ha lasciato casa e famiglia. Il matrimonio non ha retto allo stress causato dalla malattia. Rita Ploner, ancora debole, insicura, segnata dalla malattia da un giorno all'altro si è trovata da sola.

Da subito, da quando ha saputo della diagnosi è stata molto franca con loro, raccontando tutto e rendendole partecipi di tutto. "Oggi so che molto probabilmente era troppo per loro", dice Rita. Se potesse fermare il tempo, se potesse tornare indietro oggi chiederebbe un aiuto psicologico, non solo per sé, ma anche per le figlie e per il marito. "Te lo offrono finché sei in ospedale, finché dura il trattamento, dopo non più e così cadi in un vuoto." E invece è proprio dopo, quando l'emergenza è finita e quando ricomincia la quotidianità che una persona avrebbe bisogno di maggiore sostegno. Oggi lo sa e vuole condividere le sue esperienze con chi deve ancora affrontare tutto questo.

Rita è riuscita a uscirne. E a uscirne bene. Si è rinfrancata, ha trovato la forza per tener testa alla malattia e al destino. E questa forza la vuole oggi trasmettere

ad altre persone. Forte della sua personale esperienza ha deciso di impegnarsi nell'ambito dell'Assistenza Tumori.

"Quando incontro le persone non voglio, non devo raccontare la mia storia", dice. "Devo invece saper ascoltare e devo rispondere alle domande che mi vengono poste. Devo fare delle domande." Questa è la cosa più importante secondo lei: dare spazio alla persona colpita dalla malattia. Parla al centro dell'attenzione. Capire di che cosa ha bisogno, farle capire che si parla solo di lei e delle sue necessità.

La domanda è superflua. Finora solo donne hanno chiesto questo servizio. Tre hanno cercato il contatto con Rita Ploner nel primo anno di avvio di "malati per malati". Gli uomini non vogliono far vedere che hanno bisogno di aiuto. Per paura? Per orgoglio? O semplicemente perché non ne sono capaci, prigionieri di se stessi? Chi lo sa... "Con due donne", racconta Rita Ploner, "ho avuto solo dei contatti telefonici e questo mi dispiace. Sono stati dei colloqui intensi, ma via telefono non potrò mai arrivare dove arriva invece il contatto diretto." Mettere una mano sulla spalla, guardarsi negli occhi, capire il linguaggio del corpo, leggere dai gesti. "Far vedere che ci sei e che capisci, anche senza parole." La terza donna che ha cercato il contatto con Rita abita nel suo stesso paese e allora hanno potuto incontrarsi.

Cinque anni fa, quando Rita ha vissuto la sua malattia non era ancora previsto un servizio del genere. Rita l'ha trovato ugualmente, in modo del tutto informale, in una donna incontrata per caso che ha vissuto anche lei la malattia e che ha saputo darle un sostegno, che le ha dato la possibilità di lasciarsi andare. Ogni storia di cancro è



completamente diversa dall'altra, dice Rita, ma ci si capisce lo stesso.

Rita Ploner, che fa anche parte del consiglio del circondario, oggi è una donna che ha ripreso in mano la propria vita. Lavora a tempo pieno. Condivide la vita con le sue figlie. E' sicura di se. Non è soltanto in grado di capire, di ascoltare o di rispondere, è anche un esempio. Una donna ancora giovane, che ha superato il cancro e la crisi del dopo reagendo. E' un esempio per chi vede tutto questo ancora terribilmente lontano.

"Malati per malati" si chiama la rete creata dal circondario Val Isarco, fondata ancora dalla ex presidente del circondario e provinciale, Renate Daporta Jöchler, e presentata un anno fa. L'idea di fondo è semplice. Chi altro se non una persona che ha vissuto la stessa cosa può capire e può aiutare un malato alle prese con tutto quello che comporta la diagnosi di un tumore maligno? Per i contatti bisogna rivolgersi alla sede del circondario.

Diverse persone che hanno superato la malattia si sono messe a disposizione per incontrare chi è all'inizio di questa strada in salita. La possibilità di incontrarsi magari in una stanza in sede e la preparazione dei volontari tramite un corso di psicologia del colloquio darebbe forse ancora più profondità a questa iniziativa. I colloqui sono del tutto aperti, ognuno è libero di parlare di tutto. Domande di natura pratica, che riguardano anche le disposizioni del diritto del lavoro o il regolamento dell'invalidità, problemi con la famiglia, con il partner, con i figli o come affrontare momenti di sconforto.

La partita del cuore

I 67i campionati CaSTA a Dobbiaco inaugurati con una partita di beneficenza



Foto: Anton Oberhammer

Tanto cuore e tanto entusiasmo gli ingredienti più importanti. La partita del cuore tra gli hockeisti degli Alpini e i giocatori degli Icebear di Dobbiaco lo scorso 2 febbraio ha inaugurato i sei giorni dei CaSTA in Val Pusteria.

Una sorpresa per il compleanno della presidente Ida Schacher

Ogni anno gli Alpini scendono in campo per i Campionati Sciistici delle Truppe Alpine, in breve i CaSTA. Dalla soppressione del servizio di leva non esiste più una squadra hockey con i colori alpini. Ma per la partita di beneficenza sono tornate insieme delle vecchie e ancora attuali glorie che nel frattempo giocano o hanno giocato come professionisti in diversi club italiani.

In comune d'accordo gli Icebear e gli Alpini hanno deciso di devolvere in beneficenza i ricavi della serata e hanno scelto come partner l'Assistenza Tumori Alto Adige. La presidente del circondario Val Pusteria e presidente provinciale, Ida Schacher, ha infatti già ricevuto un assegno provvisorio dell'ammontare di 4.000 Euro. Molto probabilmente alla fine la somma aumenterà ancora, dice Klaus Volgger, giocatore degli Icebear e responsabile della zona sportiva di Dobbiaco e del bar del palasport di Dobbiaco.

Gli Icebear sono stati fondati nel 1928 e si tratta quindi di una delle più antiche so-

cietà di hockey su ghiaccio italiana. Come massimo risultato raggiunto in campionato, il Dobbiaco vanta la vittoria di 3 campionati di serie C, l'ultimo nella stagione 2010/11; dal 2014 giocano nella Kärntner Elite Liga, in Austria, campionato che poi hanno anche vinto.

Sul ghiaccio dello stadio di Dobbiaco gli Icebear hanno affrontato la formazione degli alpini, composta da vecchie e ancora attuali glorie. Il giocatore professionista ancora attivo più famoso è stato forse Günther Hell, secondo portiere del HCB Foxes Bolzano, vincitore della Erste Bank Liga nel



i giovani fan



Klaus Volgger



Un attimo di briefing

2014. La cosiddetta EBEL è la quarta più importante lega in Europa dopo quella russa, la Svezia e la Germania. Hell ha portato delle magliette dei giocatori del Bolzano che sono andate all'asta nel corso della serata. Sempre a favore dell'Assistenza Tumori.

Nomi come Lino de Toni, leggendario capitano della squadre di Alleghe, Michele Strazzabosco dell' HC Asiago o Armando Chelodi, che ha giocato sia nell'Asiago che nel Fassa, hanno fatto battere i cuori degli hockey fan di lunga data. Per tanti di questi giocatori la serata a Dobbiaco è stata il primo incontro dai tempi della naja e anche per questo la partita meritava il nome di partita del cuore.

A salutare il pubblico numeroso è stato il

comandante generale degli Alpini, Federico Bonato, assieme alla presidente dell'Assistenza Tumori, Ida Schacher. Non l'aveva detto a nessuno, ma la notizia era trapelata lo stesso: Ida Schacher ha festeggiato il suo compleanno proprio il 2 febbraio ed è stata festeggiata a sorpresa con un bel mazzo di fiori.

Lo stadio di Dobbiaco ha settecento posti, troppo pochi per ospitare tutto il pubblico. Uno schermo gigante allestito davanti allo stadio ha quindi permesso di seguire la partita anche a chi è rimasto fuori. L'intera serata è stata trasmessa in diretta da RAI Sport e più di 180.000 persone hanno seguito la serata da casa sul televisore.

Nella pausa dopo il primo tempo il pub-

blico ha potuto seguire un'esibizione di danza su ghiaccio, dopo il secondo terzo invece si poteva vincere uno dei tanti bei premi in palio acquistando un disco e facendolo arrivare su un certo punto del ghiaccio. Anche i ricavi del bar per punch e vin brulé sono stati messi a disposizione dell'Assistenza Tumori.

"La partita è stata molto avvincente", racconta Klaus Volgger. "Le squadre erano molto bilanciate e ogni giocatore ha preso la partita sul serio anche se si trattava di una partita di beneficenza e ha dato il suo meglio." Perciò i veri intenditori di questo affascinante e veloce sport hanno potuto godere di una serata su ghiaccio di gran classe. Per la cronaca: a vincere alla fine sono stati gli alpini. ●



Foto ricordo a fine partita

La musica che porta bene

Concerto a San Genesio organizzato da Sepp Rungaldier e i "Soltnflitzer"



Sono molto sportivi, sfrecciano in giro per le montagne, con la bicicletta, con gli sci da fondo o con le scarpe da corsa e non si dimenticano di coloro che non sono (più) in grado fare altrettanto perché sono malati di tumore. Loro sono i "Soltnflitzer" di San Genesio e Sepp Rungaldier è stato per anni il loro presidente.



Il sindaco Paul Romen con Sepp Rungaldier e Monika Gurschler

Ogni due anni organizzano un concerto di musica folcloristica a San Genesio. E sempre a scopo di beneficenza. Per gli abitanti del paese, ma non solo, è un appuntamento da non perdere. Anche lo scorso 28 febbraio sono venute oltre 450 persone assistere al concerto organizzato nell'aula magna del piccolo centro sopra Bolzano.

Le star della serata erano loro: "Niki und die Oberkrainer aus Begunje" in Slovenia. Con loro sul palcoscenico i "Bergfeuer", "Die

jungen Pseirer", "Die Hattinger Buam" e "Die Salten Oberkrainer" e anche i "Pfonnenflicker". A moderare la serata "I vicini di casa" Sepp e Luis. L'evento poi ha ottenuto il patrocinio del sindaco di San Genesio, Paul Romen.

Sepp Rungaldier è il motore di questa manifestazione. Socio fondatore e fino all'estate scorsa presidente dei Soltnflitzer, ha una particolare sensibilità per il tema del cancro. Per la sesta volta è riuscito a regalare una serata di beneficenza a chi

ha bisogno di aiuto. Cinque volte i ricavi sono andati a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige, mentre una volta ha scelto di aiutare una famiglia di San Genesio che si era trovata in una situazione di particolare emergenza.

L'impostazione della serata è sempre la stessa, perché così piace alla gente. Chi cambia sono i gruppi. Inizio quindi alle ore venti, pausa con bibite e panini verso le 21.45 e a mezzanotte tutti a nanna. A chiusura della redazione (a metà marzo, n. d. red.) non si sapeva ancora l'ammontare esatto della donazione, ma Sepp Rungaldier è fiducioso di aver raccolto almeno 2.500 Euro da dare all'Assistenza Tumori.



Il gruppo dei "Bergfeuer"

I "Soltnflitzer" sono una sezione dell'ASV, associazione sportiva amatoriale di San Genesio. Dall'estate scorsa alla guida della sezione in qualità di presidente, è subentrato Hansjörg Prugg. Presidente dell'ASV San Genesio è invece il sindaco Paul Romen. I "Soltnflitzer" sono nati più di vent'anni fa. I loro iscritti sono appassionati di ciclismo, di corsa e di sci da fondo. Accanto al concerto di beneficenza con cadenza biennale, sono anche responsabili per l'organizzazione della mezza maratona del Salto e della corsa ciclistica Bolzano - San Genesio. ●

Coniglietti pasquali, elfi e angeli portafortuna

Pomeriggio di bricolage a Merano



"Kathi, mi manca un orecchio!" "La pancia mi è venuta più spessa. Come faccio a incollare il filo, Kathi?" oppure: "Chi ha la colla a caldo?" Kathrin Ferstl dà una mano a tutte. Un sorriso sulle labbra, aiuta dove può, risponde con pazienza a ogni richiesta, e trova anche il tempo per finire il suo coniglietto fatto di polistirolo e di corda.



Lunedì, dalle 14.30 alle 16.30. Pomeriggio di bricolage a Merano. A partecipare sono sempre tra le dodici e le quindici donne. Lo stesso se si parla italiano o tedesco, a Merano ognuno parla la sua lingua, ci si capisce e ci si diverte a stare insieme.

Quattro signore vengono da Bolzano per prendere parte al pomeriggio di lavoretti. Per dire la verità sono delle habitué a Merano. Lucia Covi racconta che sono venute anche nel periodo di Natale per fare i biscotti assieme alle altre e in autunno hanno partecipato al corso di danza-terapia. "In autunno questo corso ricomincia e di sicuro ci iscriveremo. Noi siamo un piccolo gruppo che viene da Bolzano: Lucia, Adriana Neri, Adriana Minati e Amalia Bernardinello". A Merano sono contenti di

avere delle amiche che vengono da un altro circondario.

Il clima, nella sala chiara del circondario di Merano, è caldo e rilassato. Le donne lavorano, chiacchierano, scherzano. Parlano dei nipoti, dei figli, delle loro gite domenicali. Sembra incredibile che si tratti di donne colpite dal cancro.

"Venire qui è rilassante, è un momento di pace per i nervi e una possibilità per stringere nuove amicizie. Lavorando con le mani pensi solo a quello che stai facendo e a quello di cui hai bisogno per il tuo lavoro", dice Bruna Merani Weber. Prima di questo corso lei non aveva mai fatto niente del genere. Sulla porta c'è suo marito, che si chiama anche lui Bruno e che oggi vie-

ne a prenderla una mezz'ora prima, perché hanno un appuntamento.

Bruno non fa parte dell'Assistenza Tumori, ma conosce tutte le donne presenti e non è difficile convincerlo ad aspettare ancora un quarto d'ora. Mettersi anche lui a fare un po' di bricolage mentre aspetta non è neppure in discussione. Questa è una cosa da donne! Ogni tanto aiuta nel circondario, quando c'è bisogno di un uomo. Lui non ha molto tempo, perché da vent'anni lavora come volontario nella Casa di Riposo di Maia Bassa, dove c'è molto bisogno di lui.

Pina Farina è concentrata sul suo lavoro e appiccica i piedini al suo coniglietto. Si capisce che le piace fare questi *Segue >*



Insieme va meglio



Kathrin Ferstl spiega con pazienza

> lavoretti. "Anche a casa faccio sempre lavori manuali - racconta, e i suoi occhi si illuminano di gioia. - "Lavorare con le mani è troppo bello!". Le piace anche lavorare a maglia e a uncinetto, soprattutto per bambini e neonati.

Sul tavolo prendono lentamente forma rotoli di polistirolo e corde di varie dimensioni. Oggi si costruisce un coniglio di Pasqua. La vice presidentessa del distretto, Roberta Melosi, prende con orgoglio da un mobile gli oggetti costruiti durante questi incontri pomeridiani. Coloratissimi e uno più allegro dell'altro. Un clown con una grossa pancia trasparente ancora vuota,

che aspetta di essere riempita di cioccolato, una gallina fatta di feltro, appesa a un'asta decorativa a spirale che troverà il suo posto in un vaso di fiori. Tutto amorevolmente assemblato.

Per Kathrin Ferstl, che ha un negozio di bricolage in via Delle Corse, gestito da 60 anni dalla sua famiglia, questa è la prima esperienza all'Assistenza Tumori. Il bricolage, "basteln" in tedesco, è la sua vita, non solo in negozio, e si vede. Con pazienza e perizia, aiuta chi ha bisogno. "Porto alle signore diversi modelli e poi decidono loro quello che vogliono fare la volta successiva". In un angolo del grande tavolo ci

sono Roberta Melosi e la segretaria, Sigrun Abarth: stanno facendo un piccolo ciondolo di plastica e perle in argilla a forma di angelo. Alla Mezza Maratona di Merano, il 26 aprile, li distribuiranno, come ringraziamento, a chi farà una donazione all'Assistenza Tumori.

Il lunedì pomeriggio nella sede dell'Assistenza Tumori di Merano è diventato un appuntamento fisso. Anche quando non ci sono previsti corsi, ci si incontra lì in sede. Qualcuno c'è sempre, nel frigorifero c'è sempre qualche succo o si prepara un tè. I biscotti sono nell'armadio. E gli ospiti sono sempre i benvenuti.



Le signore del lunedì pomeriggio a Merano. A sx Kathrin Ferstl

MERANO - BURGRAVIATO



Festa di Natale

I soci del circondario si sono incontrati l'11 dicembre al ristorante Siegler im Thurm per la consueta festa di Natale dopo aver partecipato ad una messa alla chiesa Maria Consolazione. I tavoli molto invitanti con delle belle decorazioni e la musica raccolta di Maria Sulser e di Helmut Gruber ha fatto da cornice a questa bella occasione d'incontro.



Carnevale

Con o senza maschera ma in ogni caso con tanta voglia di divertirsi alcuni soci si sono incontrati nel pomeriggio del 16 febbraio per festeggiare il carnevale.

Tigotà 1

Nella seconda quindicina di dicembre la ditta Tigotà ha invitato l'Assistenza Tumori Alto Adige a confezionare nelle quattro filiali in Alto Adige i pacchetti natalizi per i loro clienti, in cambio di una piccola offerta facoltativa. L'Assistenza Tumori Alto Adige ha accettato e con entusiasmo i soci si sono alternati in questo compito.

Ringraziamo molto le commesse del Tigotà per averci aiutato a far conoscere ai loro clienti la nostra Associazione e ringraziamo i clienti stessi per la generosità con cui hanno risposto a questa iniziativa. La quota raccolta è di ben 829,55 €.

Ringraziamo Bruna, Tonino e tutte le signore che hanno fatto i turni di servizio e per l'anno prossimo promettiamo di imparare a confezionare i pacchetti ancora meglio di quest'anno.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



◀ Tigotà 2

Anche il circondario Bolzano Salto Sciliar ha aderito all'azione promossa dall'azienda Tigotà: e così dei volontari hanno confezionato i pacchetti natalizi per i clienti che hanno ringraziato con una piccola donazione. E' stato anche una bella occasione per informare sul lavoro dell'associazione.



◀ La giornata internazionale del malato ▶

Come tutti gli anni i soci si sono incontrati per partecipare alla Santa Messa e per ricordare insieme la giornata internazionale del malato, l'11 febbraio. Don Bruno ha celebrato la funzione in due lingue e con tanta empatia. Dopo i soci si sono recati all'hotel Post per la consueta zuppa di gulasch.



Stand informativo al San Maurizio

L'11 e il 12 febbraio il circondario ha organizzato uno stand informativo nell'entrata dell'ospedale San Maurizio di Bolzano. Un'ottima occasione per informare sul lavoro dell'associazione e anche per raccogliere delle donazioni.



Concerto di beneficenza San Genesio

Già per la sesta volta l'associazione „Soltnflitzer“ e Sepp Rungaldier hanno organizzato un concerto di beneficenza per l'Assistenza Tumori la sera del 28 febbraio. Cinque gruppi e i Pfannenflicker hanno allettato il pubblico con la loro musica. Grazie mille!

Invito

Invito all'assemblea ordinaria dei soci del 18.04.2015

L'Assistenza Tumori Alto Adige La invita gentilmente all'Assemblea provinciale dei soci che si svolgerà **Sabato 18 aprile 2015 alle ore 14:30 presso il Fourpoints by Sheraton, via Bruno Buozzi 35 a Bolzano.**

alle ore 06.15 in prima convocazione - alle ore 14:30 dello stesso giorno in seconda convocazione

Ordine del giorno

- Saluto della Presidente dell'Associazione
- Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
- Breve intervento da parte di rappresentanti delle autorità
- Relazione del Consiglio Direttivo
- Relazione del Collegio Sindacale
- Presentazione ed approvazione del bilancio al 31.12.2014 e delle relative relazioni
- Lascito Tappeiner Mathilde riguardante l'immobile (p.m. 20, p.e. 2460-694)
- Varie ed eventuali

A fine lavori vi invitiamo a un brindisi.

COSA SUCCEDE NEI CIRCONDARI

VAL ISARCO

Incontri pomeridiani

Ogni secondo sabato del mese si incontrano nella sede del circondario per passare un pomeriggio in bella compagnia facendo la maglia, lavorando all'uncinetto o facendo dei lavoretti di bricolage.



Inaugurazione mercatino natalizio di beneficenza 2014

Mercoledì 26 novembre 2014 come tutti gli anni ha aperto il tradizionale mercatino natalizio di beneficenza del circondario Val Isarco.



Pizza di Natale

La pizzata di Natale del Direttivo in compagnia della segretaria Carmen e della terapeuta Edith.



◀ **Offerta "Coro Plöse"**
La consegna dell'assegno da parte del "Coro Plöse" di Bressanone per il concerto di beneficenza.

▶ **Grazie a ottica Brugger di Bressanone**
Michael Brugger dell'Ottica Brugger di Bressanone ha consegnato un assegno di 1.600 euro alla presidente Nives Fabbian De Villa ed alla vicepresidente Elfriede Burger Scapin.



◀ **Conferenza sui tumori della pelle**
Conferenza della dermatologa dott.ssa Lina Di Lisio sui tumori della pelle al Forum di Bressanone. La cosa più importante: Mai andare al sole senza un'adeguata protezione.



▶ **Giornata del malato 11 febbraio**
Prima la Messa nella Chiesa dei Cappuccini a Bressanone per pregare insieme e dopo una calda minestra d'orzo in compagnia.



COSA SUCCEDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



◀ **Dal Don all'Inn**
Rolando Cembran di Ora, autore di diversi libri storici, ha messo a disposizione dell'associazione diversi volumi della sua ultima fatica letteraria "Dal Don all'Inn" – il calvario di Casmirio Jachelini un artigiere trentino nel periodo del 1942-1943 di ritorno dal fronte russo. Per chi è interessato si può rivolgere all'ufficio di Egna.



▶ **Ballo di S. Valentino**
Per la prima volta in assoluto è stato organizzato il Ballo degli Innamorati, lo scorso 14 febbraio. La sala del "Karl Anrather Haus" di Magrè si è prestata molto bene per l'evento e i ballerini si sono divertiti al suono della musica del "Duo Casal"



▶ **Giornata dell'ammalato**
Dopo la S. Messa con Padre Bernhard Frei tutti si sono recati al refettorio del convento dei Cappuccini di Egna per gustarsi una buona merenda. La minestra d'orzo era squisita, visto che non è avanzato niente



▶ **Natale a Termeno**
Una tavola natalizia addobbata fa subito festa. Come tutti gli anni i soci si sono ritrovati prime delle feste a Termeno per farsi viziare dalle fantastiche cuoche Mariale e Margareth con il loro staff e per passare un paio di ore in compagnia di amici.



Mercatino

Nonostante il freddo e il maltempo le volontarie hanno resistito e gestito il banco dell'Assistenza Tumori al mercatino di Natale di Egna per vendere degli oggetti a favore della solidarietà.



Corso di trucco

Il corso di trucco: venerdì 22 maggio dalle ore 20⁰⁰ alle ore 22⁰⁰ presso l'ufficio a Egna. Costo per le socie ordinarie € 10,00 e per le altre € 15,00. Ci sono ancora alcuni posti disponibili.



Strauben

Mani esperte hanno cucinato Strauben sotto i portici di Egna.



Pacchetti

Al Maxi Mode di Appiano, al Tigotà di Laives e da Jungmann a Egna delle volontarie hanno preso in mano forbici, carta e flocchi natalizi per confezionare bellissimi pacchetti regalo a chi ha fatto la spesa, in cambio di un piccolo contributo a favore dell'associazione. La materia prima è stata messa a disposizione dai negozianti, che vanno ringraziati per la loro sensibilità.



Arance della solidarietà

L'azienda agricola "Catanzaro Giusy e Montalbano Angelo" di Ribera (AG) ha messo a disposizione un furgone pieno di arance a favore dell'associazione. Sono state vendute in piazza a Egna e Termeno ricavando più di 2.500,00 €. Mille grazie a tutti i volontari che hanno resistito al freddo dicembrino.

COSA SUCCEDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATEESINA



◀ In carrozza

Durante le domeniche d'Avvento Renzo Rossi di Egna ha fatto il giro in carrozza in paese. Il ricavato è andato all'Assistenza Tumori. Grazie mille Renzo!

Attenzione:

Richiesta a tutti coloro che sono raggiungibili attraverso la posta elettronica: comunicateci il vostro indirizzo e-mail a: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it serve per velocizzare la comunicazione!

▶ Solidarietà

Consegna di 1.000,00 euro da parte dei Vigili del Fuoco Volontari di Cortina a.A. alla presidente del circondario Oltradige - Bassa Atesina Maria Angela Berlanda Poles, ricavato del chiosco in piazza nel periodo dell'Avvento e del Natale.



agenda

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nell'AGENDA. Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al n. **0471 820466** a partire da un mese prima dell'evento.

PROSSIMO APPUNTAMENTO:

DOMENICA 03 MAGGIO – gita del circondario a Padova – (Agenda pag. 117) ci sono ancora pochi posti disponibili.



▶ Donare con il cuore

Anche il gruppo teatrale Predonico-Gaid di Appiano ha pensato all'Associazione con un'offerta di € 1.000,00. Grazie a tutti!

◀ Il "Gruppo micologico e naturalistico - Laives", ogni anno fa una cospicua offerta all'associazione.

Johanna Sölva di Caldaro in occasione del suo compleanno ha chiesto offerte invece dei regali a favore dell'associazione e così ha raccolto la ragguardevole somma di € 800.

VAL VENOSTA



Restare in forma

Il movimento fa bene. Non solo al corpo anche all'anima. Seguendo questo motto, i soci hanno partecipato in tanti alle diverse attività offerte durante lo scorso inverno: Ginnastica per la schiena, terapia del movimento e ginnastica in acqua.

NON DIMENTICARE:
Andiamo tutti insieme in treno
all'assemblea dei soci il 18 aprile a Bolzano.
Informazioni presso l'ufficio del circondario.

Giornata internazionale del malato

I soci si sono incontrati l'11 febbraio per una messa
e per pregare insieme nella chiesa Lourdes a Lasa.



COSA SUCCEDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



Beneficenza con il cuore

La banda del paese e il coro della parrocchia di Laces hanno raccolto 1.700 euro per l'Assistenza Tumori durante il loro concerto di Natale e questo per il secondo anno consecutivo. Grazie!
Anche il comitato per la formazione permanente di Castebello Ciardes ha raccolto fondi per il circondario durante il progetto „Natale in paese“ dello scorso avvento.



Appuntamenti:
Grigliata a Lasa,
sabato, 30 giugno insieme
al circondario
Merano – Burggraviato.



Lo stand al mercatino di Natale

Lo stand del circondario al mercatino di Natale di Silandro è stato un'ottima occasione per informare sull'attività dell'Assistenza Tumori.



Avviso:
Ricordatevi dell'Assistenza
Tumori per i 5 per mille dell'IRPEF.
Grazie mille!



Serata con il consigliere prov. Helmuth Renzler

Il 24 Febbraio il consigliere provinciale Helmuth Renzler ha tenuto una conferenza sul tema complesso della previdenza sociale in Alto Adige con particolare riguardo al tema dell'invalidità per malattia. Renzler è stato accolto dalla presidente del circondario, Helga Wielander. La sua relazione è stata preceduta da un intervento di Heinrich Stecher che ha illustrato al pubblico il lavoro dell'Assistenza Tumori Alto Adige. E' seguita una viva discussione.



◀ **Gioia di rivedersi**
Che bell'incontro: Maria Angela Berlanda Poles e Waltraud Peschel, due donne della prima ora dell'Assistenza Tumori.



◀ **Insieme e uno per l'altro** ▶
Ogni lunedì alle 14.30 i soci si sono incontrati per fare insieme delle cartoline di Natale per il circondario.



▶ **Serata informativa con Anita Tscholl**
Il 3 marzo il circondario ha organizzato una serata informativa sul tema testamento biologico assieme al "KVV" e alla Caritas.

NON DIMENTICARE:
Pellegrinaggio a Lourdes Lasa,
il 17 maggio.



▶ **Grazie!**
Ringraziamo di cuore Rosa Zoderer Matzohl per il suo aiuto instancabile nella distribuzione delle tessere dei soci.



▶ **Pregare insieme**
Ogni secondo lunedì alle ore 19 i soci si incontrano nella capella dell'ospedale di Silandro per pregare insieme.

RICORDATEVI!
Gita sociale al Santuario della Madonna di Pietralba e S. Messa con il vescovo Ivo Muser, sabato, 30 maggio.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA



◀ Natale

Un bel pomeriggio all'insegna delle feste natalizie hanno passato i soci a metà dicembre. Nella foto i "Klößknachtsänger" di Valle San Silvestro che assieme alla classe fiati della scuola elementare di Dobbiaco ha fatto da cornice musicale all'incontro.

▶ Serata gala a Sesto

Hanno pensato anche a chi vive un momento difficile e non si sente in vena di festa: La famiglia Karadar dell'Hotel St. Veit a Sesto Pusteria durante una serata di gala hanno raccolto donazioni per l'Assistenza Tumori. Nella foto la consegna dell'assegno da parte di Peter Karadar alla presidente Ida Schacher.



Avviso:

Serata informativa con il Prim. Dr. Herbert Heidegger il 27. maggio 2015 alle ore 19.00 nella aula della scuola media di Dobbiaco:
Cosa significano prevenzione e diagnosi precoce per la donna nel 2015?



▶ Donazione del Lions Club

La celebrazione del Natale è stata l'occasione per la consegna dell'assegno con il ricavo della serata di gala dello scorso autunno che il Lions Club Silltan San Candido ha organizzato a favore dell'Assistenza Tumori. Grazie infinite!

▶ Grazie ai guardaboschi
Sono tanti anni che i guardaboschi di Dobbiaco donano il ricavo della distribuzione di rami di larici a novembre e di alberi di Natale a dicembre all'Assistenza Tumori. Un grazie di cuore!



▶ „Partita del cuore“

Una partita di hockey particolare, quella del 2 febbraio scorso sul ghiaccio dello stadio di Dobbiaco: Ex alpini contro gli Icebear di Dobbiaco. Il ricavo della serata che ha inaugurato i CaSTA 2015 è andato all'Assistenza Tumori.



▲ **Tu sei tu**
Il gruppo cresimandi di Dobbiaco non si è risparmiato. Hanno preparato dei dolci per venderli dopo la messa domenicale. Il ricavo di 460 euro è andato all'Assistenza Tumori.



▲ **Presentazione libro Valentina Vecellio**
Valentina Vecellio ospite in Val Pusteria con la versione italiana del suo libro "Attivi contro il cancro".

SEZIONE BASSA PUSTERIA



▲ **Domenica delle zuppe**
Barbara Ploner (prima da dx) del "Katholischer Familienverband", di Valdaora di Sopra con i membri del direttivo della sezione Bassa Pusteria nell'ambito della domenica delle zuppe. Il ricavo dell'azione è andato a favore dell'associazione.



▲ **Un dolce aiuto**
La "Jungschar" delle parrocchie di Villa Bassa, Valdaora di Sotto e di Mezzo, Falzes e La Villa e i chierichetti di Stegona durante tutto il 2014 dopo la funzione domenicale hanno venduto torte e dolci a favore dell'Assistenza Tumori. I ricavi sono stati consegnati dalla presidente e la sua vice, Anna Mittich e Silvia Pramstaller (a dx.)

NON DIMENTICARE:
Pellegrinaggio nel mese di maggio e gita sociale a giugno, incontro Kneipp a luglio.



Tutti gli anni:
Vendita di panini con mortadella, il 10 e l'11 luglio nel centro di Brunico

▲ **Conferenza sull'alimentazione**
Markus Gartner ha spiegato al suo pubblico il rapporto tra alimentazione e cancro e ha spiegato come e cosa mangiare durante la terapia.



▲ **Mercatino di Natale 2014**
Grazie a tutti che hanno contribuito al successo del mercatino di Natale!

Festa della città di Brunico, 24. - 26.07.15:
L'associazione "Die Verzogenen" ha deciso di donare i ricavi del loro stand all'Assistenza Tumori.

Risotto allo zafferano



Dottor Michael Kob

Nato a Bolzano nel 1974; nel 2001 laurea in medicina presso l'università di Innsbruck, 2007 specializzazione in scienze nutrizionali all'università di Padova. 2010 – 2011 Master in „Mindfulness based Therapy” a Vicenza; dal 2003 nel reparto per dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale di Bolzano; dal 2009 responsabile del day hospital. Fa parte di diversi gruppi scientifici di lavoro; docente alla Claudiana, Scuola Prov. Superiore di Sanità.



Foto: Dr. Michael Kob

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di riso Carnaroli
50 gr piselli freschi o congelati
100 gr asparagi verdi freschi
1/2 cipolla bianca
ca. 1 l di brodo vegetale
1 pacc. di zafferano sciolto in ca. 3 cucchiari di brodo
sale q. b.
1 cucchiaino di olio d'oliva extra vergine
1/2 bicchiere di vino bianco (in alternativa di brodo vegetale)

Tabella delle sostanze nutritive (per porzione)

Energia: 313 kcal (1310 kJ)
Carboidrati: 62 gr.
Grassi 4,7 gr.
Proteine: 7,1 gr.
Fibre: 1,7 gr.

Perché raccomando questa ricetta:

Gli asparagi sono una verdura saporita con poche calorie. Contengono tanto potassio e poco sodio, sono piene di acido folico e di vitamina B e sono diuretici. I piselli sono tra gli alimenti vegetali con il più alto contenuto proteico. L'alto contenuto di fibre e l'indice basso glicemico fanno dei piselli un perfetto alimento vegetale. Sembra che la clorofilla di cui sono ricchi, abbia un forte potere antitumorale. Le cipolle invece sono ricche di quercetina, un bioflavonide con funzione antiossidante e antitumorale. Le stime del *crocus sativus* si chiamano zafferano, un condimento prezioso, già nel trecento utilizzato per scopi medici. Lo zafferano è ricco di carotenoidi che riducono i danni cellulari provocati dai radicali liberi e contiene delle sostanze antidepressivi. Questo piatto è povero di calorie, combina diverse proteine vegetali, è vegetariano e vegano, privo di glutine, di lattosio e di colesterolo.

Preparazione:

1. Tritare la cipolla, sbucciare e tagliare a fette di un cm gli asparagi, lasciando intatto le punte.
2. Far rosolare la cipolla in olio d'oliva, aggiungere gli asparagi e bagnare con il vino bianco.
3. Quando il vino è evaporato togliere con una pinza le punte e mettere da parte, aggiungere il riso e lasciarlo rosolare un attimo. Aggiungere i piselli e poi con un mestolo poco a poco il brodo fino a far diventare il riso al dente.
4. Prima di servire aggiungere lo zafferano ed eventualmente un po' di sale.
5. Servire caldo e decorare con le punte d'asparago, a volontà grattugiare del parmigiano fresco e spruzzare con un po' di pepe macinato fresco. Come alternativa vegana cospargere il risotto con un misto di mandorle tritate e fiocchi di lievito.

Ionizzatore d'acqua

Ionizzatore d'acqua AlkaBest con certificato CE, fornito con imballaggio originale e libretto d'istruzione per il montaggio.

Per il ripristino dell'equilibrio acido-basico; l'antiossidazione del corpo aiuta a prevenire tante malattie. Nuovo 2.000 euro, usato solo pochi mesi, da vendere per 800,00 Euro.

Amici del mondo,
mail info@amicidelmondo-onlus.org



Ascensore

Una casa senza ascensore diventa un problema per chi non può fare le scale. Con questo ascensore esterno è possibile salire di un piano.

In caso di bisogno è prolungabile. Consegna in cambio di una donazione

oberpustertal@krebshilfe.it

Gomme invernali

Si cedono due gomme invernali Pirelli 185/60/R/14/82T per una donazione simbolica.

bozen-salten-schlern@krebshilfe.it



Se avete un oggetto da scambiare, vendere o regalare per il mercato dell'usato, inviate una breve descrizione e una foto all'Assistenza Tumori, Via Tre Santi 1, 39100 Bolzano o via mail a info@krebshilfe.it



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 33 48 | Fax +39 0471 28 82 82
info@krebshilfe.it

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

BOLZANO SALTO-SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82
bolzano-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Piazza della Chiesa, 4 | Fié allo Sciliar
Tel. 39 0471 28 37 19

OLTRADIGE - BASSA ATEESINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Fax +39 0471 82 04 66
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57
meran-burggrafenam@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 49 67 15

Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana,
Via Andreas Hofer, 2 | 39011 Lana
Tel. +39 0473 55 83 72

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰

Ambulatorio Silandro

Via Principale, 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 73 66 25

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri, 21 | 39026 Prato a. Stelvio
Tel. +39 0473 73 66 25

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	17 ⁰⁰ - 19 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

Sezione Alta Pusteria

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00
oberpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 5 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 5 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 5° piano, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Chiusa

Distretto sanitario Chiusa, Seebegg, 17 | 39043 Chiusa
Tel. +39 0472 81 31 35



SÜDTIROLER KREBSHILFE
ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

