

OTTOBRE ROSA E ... "PICCANTE": LA PREVENZIONE E' SEMPRE LA RISPOSTA GIUSTA

LILT lancia la campagna LILT for Women - Nastro Rosa 2024: prevenzione e solidarietà femminile

In occasione del mese rosa di ottobre dedicato alla sensibilizzazione sul tumore al seno, quest'anno la LILT – Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori – presenta una campagna incentrata sulla prevenzione e sulla solidarietà tra donne. **“Join the Fight”**, ovvero **“unitevi nella lotta”**, è il claim con cui le tre protagoniste di LILT for Women - Nastro Rosa 2024 invitano le donne a unirsi nella battaglia contro il cancro alla mammella, sottolineando l'importanza della cura del seno in ogni fase della vita, perché la prevenzione non ha età. Attraverso la Campagna LILT for Women - Nastro Rosa 2024, la LILT invita tutte le donne a diventare ambasciatrici di un messaggio di solidarietà e positività, da trasmettere da madre a figlia, tra amiche e colleghe: infatti la prevenzione è contagiosa ed è la scelta giusta per la vita. Questo slogan vuole ricordare e ribadire l'importanza dei controlli periodici, dell'autopalpazione e delle indagini diagnostico-strumentali sin da giovani, con l'ambizione di raggiungere, nel giro di pochi anni, la mortalità zero per carcinoma alla mammella, traguardo non utopistico questo, vista la guaribilità che raggiunge attualmente l'85% dei casi. Questa problematica colpisce sempre più donne nel nostro Paese e registra un aumento dell'incidenza anche nella fascia di età 30/35 anni oltre a un'importante percentuale di mortalità tra le donne al di sotto dei 50 anni.

«Con oltre 56.000 nuove diagnosi registrate nel 2023, il cancro al seno è confermato il tumore femminile più frequente in Italia, rappresentando quasi il 30% di tutte le neoplasie delle donne e, purtroppo, la prima causa di morte nella fascia d'età compresa tra i 35 e i 50 anni. Mentre alcuni fattori di rischio, come l'età e la familiarità, non sono modificabili, uno degli obiettivi principali della campagna LILT for Women-Nastro Rosa è sensibilizzare le donne sui fattori di rischio modificabili, grazie ad una maggiore consapevolezza e corretta informazione tale da spingerle ad una adeguata prevenzione.

Il fatto che ci siano attualmente circa 1 milione di donne sopravvissute, guarite o conviventi con la malattia, è comunque un segno che induce all'ottimismo sulla guaribilità e le terapie mediche, sempre più avanzate.

Un tema ribadito in ogni occasione anche dal presidente dell'Associazione provinciale di Udine della LILT, ing. Giorgio Arpino: *"gli ambulatori della nostra sede sono aperti in continuità tutto l'anno, nel rispetto dei più rigorosi protocolli, anche anti Covid, e i nostri medici volontari sono a disposizione per le visite, tutte gratuite; nulla deve farci abbassare la guardia nella lotta ai tumori. Non solo a quelli femminili"*. Va ricordato che la prevenzione è la prima e più potente arma per ridurre il rischio della malattia lotta e in assoluto la meno costosa: dipende esclusivamente dalla buona volontà di ciascuno. Una lotta a supporto della quale la LILT friulana ha programmato fino ad ora ben 15 iniziative e manifestazioni per un ottobre "lungo", iniziato già a settembre con le anteprime del "Peperoncino Day" e che si concluderà l'23 novembre con il tradizionale convegno, che si svolgerà quest'anno nell'auditorium Comelli del palazzo regionale a Udine. Un intenso programma che si svolge con il patrocinio della Regione, della Presidenza del Consiglio Friuli Venezia Giulia, del Comune di Udine, dell'ASUFC, della ASUIUD e di Federsanità – Anci. Per tale ragione, per tutto il mese, la LILT Udine intensificherà le visite gratuite al seno non strumentali, che peraltro svolge per tutto l'anno, e fornirà informazioni, consigli e opuscoli dedicati.

Convegno LILT 2024 -

"**Lotta ai Tumore – I tre momenti della prevenzione**" è la sintesi del convegno che si svolgerà in presenza e in collegamento nell'Auditorium Comelli, nella Sede della Regione di Udine il 23 novembre. E' anche un titolo molto semplice, ma esteso, che vuole esprimere non solo la continuità con gli anni precedenti ma anche una sorta di pausa di riflessione sullo stato dell'arte delle tre grandi sfere della prevenzione. La prevenzione primaria nella quale spaziano il mondo della ricerca, quello dello studio epidemiologico e del ruolo di screening e vaccini. La prevenzione secondaria nella quale le protagoniste sono la diagnosi e le cure mediche e chirurgiche sempre più avanzate. Da evidenziare come la prevenzione secondaria risulta oggi quasi in continuità con la primaria, per l'attuale possibilità di scoprire un tumore molto piccolo del tutto asintomatico. Infine, la prevenzione terziaria, quando il tumore già esiste nella quale la riabilitazione fisica e psichica trova la sua efficacia. Da notare che la disciplina psico oncologica trova il suo ruolo in tutti i tre tipi di prevenzione anche se maggiormente in quella terziaria. La cosiddetta pausa di riflessione ovvero il "fermarsi a meditare" e fare il punto o risultato che si esprime attraverso il moderno approccio "mindfulness", esprime paradossalmente una dinamica ulteriore che catapulta il soggetto, piuttosto che la sua malattia, nel ruolo di protagonista insieme al suo curatore. In quest'ottica verranno discussi, sotto la guida dei coordinatori scientifici e relatori argomenti inerenti a questi tre grandi mondi della prevenzione, divenuti ormai un'unica sfera: un'interpretazione quasi fisica-geometrica e filosofica della vita e della sua evoluzione nel benessere e nella malattia. Come già detto, è corretto sottolineare ancora che l'impostazione del convegno conferisce il giusto rilievo ad un percorso di "umanizzazione delle cure" in senso ampio, che la LILT Udine ritiene essere fondamentale per porre al centro dell'attenzione il paziente e non solo le cure.

Monumenti "in rosa"

Continuando una bella tradizione, in funzione dell'accordo nazionale con l'ANCI, anche quest'anno abbiamo provveduto a richiedere al Comune di Udine - da sempre al fianco della LILT friulana – ed a moltissimi comuni della provincia anch'essi sempre vicini all'Associazione, da Precenico ad Aquileia, Zuglio, Rivignano, Manzano, Remanzacco, Pozzuolo del Friuli, Tavagnacco, Campofornido, San Leonardo e tutti i piccoli comuni delle valli cividalesi, per arrivare a Carlino e Palazzolo dello Stella, di illuminare "in rosa" un monumento significativo. Tale richiesta è stata trasmessa anche ad altri Comuni della provincia di Udine, richiedendo contestualmente la collaborazione nel diffondere l'importanza della Prevenzione Oncologica in modo sistematico. Il comune di Udine illuminerà via Mercato Vecchio di rosa negli ultimi dieci giorni di ottobre e di azzurro negli ultimi dieci giorni di novembre, per ricordare i tumori maschili, durante l'evento della LILT dedicato al "percorso azzurro".

Peperoncino Day

L'ottobre della LILT friulana, oltre che rosa, da parecchi anni è anche piccante: dal 2017 è stato inserito nel programma il **PEPERONCINO DAY**. Nelle giornate di sabato 12 e domenica 13 ottobre (il 12 ottobre è la data in cui negli USA si festeggia il Columbus Day, in onore dello scopritore dell'America... senza il quale il peperoncino non sarebbe giunto nel vecchio continente), nel gazebo allestito a Udine in piazza San Giacomo e all'esterno di numerose parrocchie cittadine e della provincia verrà proposto al pubblico in cambio di **un'offerta destinata alla LILT** un "kit" per realizzare "un primo piatto gustoso e di facile e rapida cottura" con pasta, pomodoro, olio d'oliva extravergine e peperoncino: è un piatto simbolo della Dieta Mediterranea, ormai patrimonio dell'Unesco, che costituisce una "**medicina**" **fondamentale per la salute e per la prevenzione dei tumori**. Quella del 2024 è la 22ª edizione del Peperoncino Day, che si presenta con una importante motivazione che recita "**Un pizzico di PEPERONCINO nel CUORE del Friuli – Contro i TUMORI ... una lotta PICCANTE**" e gode del patrocinio della sede nazionale dell'Accademia Italiana del Peperoncino, della Regione FVG, del Comune di Udine e di Città Sane. Nelle precedenti edizioni sono stati raccolti complessivamente oltre 101 mila euro, oltre alla donazione diretta di alcuni importanti strumenti medici, tutti impiegati dalla LILT per l'acquisto di attrezzature e materiali sanitari per i propri ambulatori, per renderli sempre più moderni ed efficienti. Da diversi anni, il Peperoncino Day è sostenuto dal generoso contributo del Gruppo Despar.

Calendario LILT Udine 2024

L'ottobre rosa sarà anche l'occasione per presentare in anteprima un'altra storica iniziativa dell'associazione friulana, il calendario LILT Udine per il 2025, giunto alla tredicesima edizione. Con il significativo titolo: **LA PREVENZIONE IN FRIULI – una storia lunga 100 anni**, il calendario LILT Udine per il 2025, giunto alla tredicesima edizione, sarà l'edizione della celebrazione del centesimo compleanno della LILT Friulana, nata il 19 giugno 1925. L'Associazione, continua ad essere impegnata instancabilmente in un'azione quotidiana e capillare lungo un percorso di informazione e avvicinamento alla cultura della Prevenzione come stile di vita "virtuoso" da adottare. *La Prevenzione costante e regolare è scientificamente la più grande arma diretta ed efficiente per ridurre la possibilità di incorrere nella malattia oncologica: inoltre non costa nulla e dipende semplicemente dalla nostra volontà.* Il calendario 2025 si propone di ricordare le 12 regole della lotta contro il cancro, che di fatto sono le regole più appropriate ad un sano e salutare stile di vita. Le attrici e gli attori di questa sequenza fotografica interpretano e rappresentano efficacemente tali regole e si sono rese e resi disponibili gratuitamente, per appoggiare la causa della Prevenzione. A loro va il ringraziamento della LILT di Udine per la disponibilità e per il sincero entusiasmo con cui hanno partecipato a questo progetto fotografico, curato quest'anno da Daniela e Danila, che nella prima pagina del calendario 2025 festeggiano insieme i 100 anni della LILT Friulana.

Il calendario verrà presentato il 24 ottobre alle 17:30 nel salone del Popolo, palazzo comunale, via Lionello.

Abbinamento logo LILT Udine con Libertas Martignacco Volley Femminile

Lo sport praticato, le manifestazioni e gli eventi sportivi sono importanti e strategici per la LILT, che attraverso di essi punta alla diffusione "pratica" della Prevenzione oncologica tra gli atleti, i familiari e il pubblico. Non vanno dimenticate, infatti, nell'ambito dell'importanza dello stile di vita, insieme ad una attenta dieta alimentare, anche la "cultura e la cura" del **benessere del movimento**, che la LILT Friulana persegue intensamente sia con Sedute personalizzate e dedicate a momenti post oncologici, nel proprio Centro di Prevenzione e Ascolto di via Francesco di Manzano sia con il libero patrocinio di corse o camminate a passo libero presso vari comuni del territorio. Proprio per l'importanza di questo aspetto il Direttivo dell'Associazione ha voluto mantenere il consolidato abbinamento sportivo con la società di Volley femminile Libertas Martignacco, reso possibile dalla convinta comprensione e disponibilità dei suoi Dirigenti ed in particolare della signora Mariarosa Zermano Ceccarelli, persona fondamentale per questi accordi. Con la società è rimasto in vigore il protocollo d'intesa firmato ancora il 18 settembre 2017 con il grande e indimenticabile presidente commendator Bernardino Ceccarelli. Per l'ottavo anno quindi, le maglie delle giovanissime atlete, tutte provenienti dal grande vivaio giovanile di ragazze che frequentano tutti i campionati possibili, si fregeranno in serie C del logo rosa della LILT friulana.

Bikers in rosa con LILT

L'associazione Vanessa "**Un Ponte per la Vita e la solidarietà**" APS, con la regola etica di Seneca ("Spesso un piccolo dono produce grandi effetti"), ha organizzato l'evento titolato "Bikers in Rosa con LILT", fissato per la mattina del 5 ottobre, coinvolgendo alcuni comuni che hanno in corso con la LILT Udine un protocollo d'intesa. L'Associazione Vanessa, con un nutrito gruppo di Bikers recanti un nastro Rosa al braccio, si

presenterà a Manzano, Remanzacco, Tavagnacco, Campoformido ed infine a Udine. In ciascuna località, durante una breve sosta, in presenza di un rappresentante del Comune, consegnerà una rosa ad una signora del luogo, paziente o ex paziente oncologica, per rinforzare con un gesto di gentilezza e solidarietà l'importanza del male oncologico, rafforzando l'invito alla Prevenzione come stile di vita. E' giusto sottolineare che la LILT è orgogliosa della collaborazione offerta dall'Associazione Vanessa, che già ha effettuato analoghe campagne con associazioni regionali. L'evento si ripete, forte del successo conseguito nel 2023.