



aiuto ai colleghi, conoscenza agli allievi. A volte le dicevo che era troppo, non si poteva essere così disponibili prosciugando sé stessi di ogni energia, ma ovviamente erano parole inascoltate.

Da questo suo modo di essere non poteva che scaturire una visione integrale, e mai integralista, della giustizia che coniugata all'orgoglio di appartenere ad una famiglia progressista e militante ha definito una dimensione sociale della sua vita che, credo davvero, possa essere considerata la sua cifra distintiva.

E ora, che siamo rimasti qui senza la sua "occupante" fisicità, non ci resta che tendere l'orecchio alle sue parole, ai suoi "ordini" che echeggiano nell'aria per aiutarci ad essere migliori ogni giorno della nostra vita, certi che non ci farà mai mancare la sua attenzione, la sua protezione e la sua benevolenza.

Paola Mantellini, ISPRO

In queste pagine fino a qualche mese fa erano pubblicate le interviste che Grazia Grazzini faceva a noi colleghi per aiutare i lettori a comprendere la diagnosi e la prevenzione dei tumori. Grazia lo faceva con la competenza di chi da anni si impegnava a studiare e approfondire i temi della salute per poi renderli nel modo più semplice e comprensibile alla gente comune.

Oggi invece queste pagine sono riempite dai ricordi di chi come me ha condiviso con lei una lunga storia di lavoro e di amicizia. Chi era Grazia? Grazia sarà ricordata a seconda dei molteplici rapporti che aveva intrecciato con le persone che l'hanno accompagnata nella sua vita.

Alcuni ricorderanno la Grazia medico, a tutto tondo, che non ha mai smesso di studiare e di aggiornarsi, che ha dedicato la sua vita alla prevenzione affinché nessuno, uomo o donna indifferentemente, si ammalasse di tumore.

Altri ricorderanno la Grazia ricer-

catrice, che con passione ed entusiasmo ha coordinato e partecipato a progetti di ricerca che hanno portato a importanti risultati per la prevenzione dei tumori.

Grazia sarà anche ricordata con rimpianto dai giovani in cui credeva e che ha formato con impegno e passione. Io invece vorrei parlare della Grazia amica che per tanti anni ha condiviso con me, oltre alle passioni e alle ansie lavorative, la vita comune di tutti i giorni, fatta di momenti belli ma anche di momenti difficili. La Grazia che condivideva con me ideali e obiettivi e indovinava da uno sguardo o dal semplice tono della voce i miei stati d'animo.

Grazia donna, colta, sensibile, curiosa, che amava la musica, l'arte, la poesia, gli animali, i fiori. Grazia era una persona coraggiosa, che è stata artefice dalla sua vita avendo scelto di vivere il presente, senza addormentarsi sul passato e senza fermarsi davanti alla malattia, veniva a lavorare sempre con l'entusiasmo del primo giorno, pronta a lanciarsi in nuove sfide e ad impegnarsi e combattere per raggiungere nuovi obiettivi. Voglio ricordare anche la Grazia collega di lavoro rigorosa, autorevole ma mai autoritaria, sempre pronta a entusiasmarci per il successo di un collega, ma anche sempre pronta a incoraggiare e a dare una mano nei momenti di difficoltà.

Grazia è stata per me prima di tutto una grande amica che, incredula, non riesco ancora a lasciar andare via dopo tanti anni passati insieme.

I ricordi si affollano nella mente e cerco di fermarli per fissarli nella memoria e per non dimenticarla. Grazia ci ha lasciati, la sua perdita è insostituibile, ma rimangono il suo esempio, le mille testimonianze del suo rigoroso impegno e rimarrà una presenza costante nel mio cuore e nella mia mente.

Anna Iossa, ISPRO

Guardo la tua foto sorridente e non mi sembra ancora vero...

Sono giorni che cerco le parole per ricordarti e ogni volta mi fermo davanti al foglio bianco.

Perché spiegare a chi non ti conosceva come eri e cosa rappresentavi per tutti noi, non è per niente facile.

Partiamo dicendo che eri un punto di riferimento fondamentale. Quante volte ti ho chiesto, ti abbiamo chiesto tutti, consigli e pareri medici, opinioni su progetti di varia natura e tu ogni volta avevi sempre la risposta giusta. Ci accoglievi, ci sostenevi, ci indirizzavi, con competenza e professionalità rare, perenne disponibilità e con i tuoi modi gentili. Dedita al lavoro, amavi parlare della tua famiglia, cui eri legatissima. Posso ancora sentire la tua voce... "Ciao! Non ho ancora finito l'articolo per il Notiziario, ma non disperare che domani te lo mando! Sennò ti autorizzo a tirarmi le orecchie!".

Quando ci hai lasciati mi è capitato di comunicare la tua scomparsa ad alcune persone e nei volti, negli occhi di ognuno di loro ho letto una incredulità commossa e uno smarrimento profondo, perché eri una figura su cui tutti facevano affidamento, un porto sicuro cui rivolgersi sempre.

Quanto ci hai insegnato Grazia... che immensa eredità morale ci hai lasciato... e lo si percepiva da tutto l'amore che si respirava a Scarperia quando ti abbiamo salutata...

Ai tuoi genitori, a Manola, a tutti i tuoi cari, vanno il mio abbraccio e il mio pensiero più affettuoso.

Ciao Grazia cara, donna dal cuore grande, ti porterò sempre con me, grata di aver avuto la fortuna di conoscerti.

Elisabetta Bernardini, LILT Firenze



rubrica

sano&buono

a cura di Simionetta Salvini
Dietista, libera professionista, www.simonettasalvini.it

Foto di Kimlin da Pixabay

Mangiar sano in menopausa

La menopausa è ancora uno spauracchio, è vista come evento triste e negativo. Quando arriva troppo in fretta o in modo forzato, a causa di una malattia, non è piacevole e lo scombuscolamento che provoca è più che giustificato. Ma la menopausa (cioè la scomparsa del ciclo mestruale) che arriva in modo naturale dopo qualche anno di perimenopausa con cicli che vanno e vengono, abbondanti o scarsi, sbalzi di umore, vampate di calore e pelle secca, non deve spaventarci e indurci a pensare che tutto sia finito. Certo, finisce la prima parte della nostra vita di donne, ma inizia una nuova era, che un tempo era molto breve, ma che al giorno d'oggi è spesso, per fortuna, una lunga parte della nostra esistenza, da guardare con molto buon senso e con un po' di fantasia e umorismo, per farne un periodo piacevole e ricco di nuove esperienze.

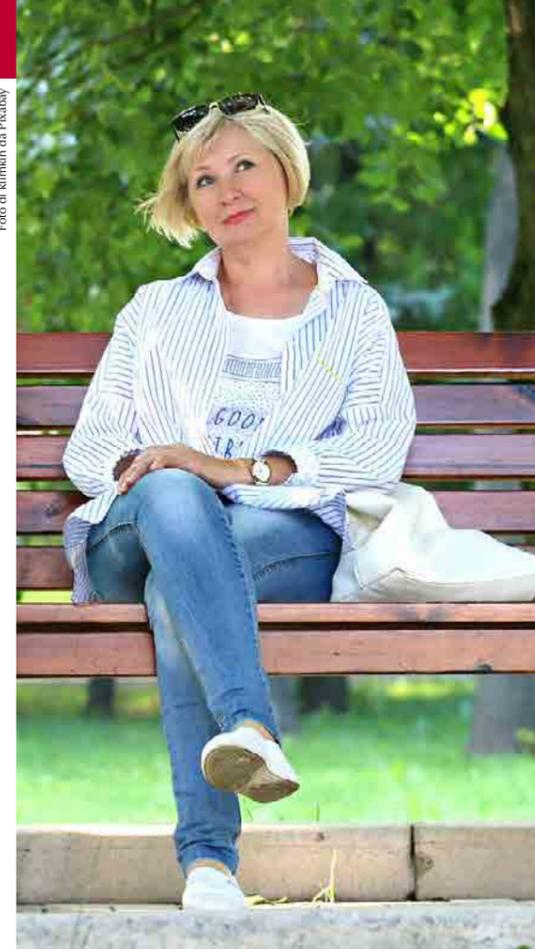
C'è qualcosa che possiamo fare per star bene? Certo, abbiamo gli strumenti a portata di mano: **cibo e movimento**. Prima di tutto, sembra che consumare, nel corso della vita, una **dieta ricca di pesce e legumi e povera in carne e in carboidrati raffinati** (zucchero, pane, pasta e riso bianchi), possa ritardare di un pochino la menopausa. Ci sono pro e contro sull'andare in menopausa prima o dopo e su questo non mi addentro, ma l'osservazione è comunque interessante per chi, pensando al futuro, preferirebbe mantenere più a lungo i cicli mestruali. Sia ben chiaro, lo studio a cui faccio riferimento è uno studio osservazionale e non

sperimentale, ma conferma altre ricerche che vedono il ruolo di pesce e legumi (insieme ad ortaggi e frutta) come fondamentali di una dieta sana che aiuta a prevenire gravi malattie.

È facile in menopausa aumentare di peso: questo, oltre ad essere un rischio per la nostra salute, è un fattore importantissimo per il nostro umore. Ci guardiamo allo specchio e non ci riconosciamo. Non c'è solo il peso che ci "pesa": oltre ai chili di troppo compaiono le rughe, la pelle è più secca, ci si stanca più facilmente, a volte si è più irritabili, ci sono le caldane: insomma, è crisi!

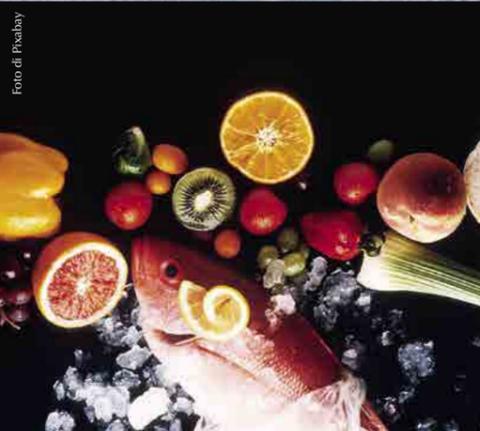
Ma l'aumento di peso in menopausa non è obbligatorio: se la tiroide funziona, non rallentiamo il nostro ritmo di vita e mangiamo in modo sano, il peso rimarrà anche in menopausa nel range abituale. Ma se tiriamo i remi in barca, molliamo il lavoro, rinunciamo alla passeggiata perché piove, ci piazziamo in poltrona davanti alle serie TV, allora partiamo col piede sbagliato.

Osserviamo le nostre abitudini. È facile continuare a cucinare la stessa quantità di cibo anche se i figli non sono più a casa: bisogna correggere il tiro e dosare gli ingredienti per una o due persone, anziché per 3, 4, 5 o più. E visto che è brutto avanzare, mangiamo più del necessario. Se non sappiamo cambiare le dosi delle ricette, possiamo surgelare il surplus in vaschette monoporzione: avremo dei pasti pronti per quando la voglia di cucinare non c'è. Altro problema: uscire a cena troppo spesso o invitare gli amici a casa per mangiare insieme.



La convivialità è essenziale, ma perché non trasformare questi incontri in momenti per uscire insieme a fare una passeggiata, magari accompagnata da un leggero picnic? Perché non trovarsi per un film, una partita a carte e una leggera merenda, piuttosto che passare la domenica con le gambe sotto al tavolo?

Molte donne mi dicono che con la menopausa è comparso un irresistibile bisogno di dolce. Le capisco... e condivido, il dolce è stato il mio debole da sempre. **Per altre invece la tentazione è il salato:** quella schiacciata appena sfornata è proprio una tentazione irresistibile. Ma forse questa voglia così pressante deriva da qualche rinuncia troppo drastica: se ci imponiamo un regime dietetico troppo rigido, il corpo si ribella. **Va bene stare attente, ma senza esagerare. Piccoli passi e piccoli obiettivi.** Non rinunciate al dolce o alla schiacciata, ma concedetevi, assaporandoli con gusto, in qualche occasione particolare: ad esempio il sabato o la domenica possono essere il giorno dedicato ai pic-



coli stravizi. La cosa importante è non esagerare: gustosi stravizi, in piccole quantità.

A chi è veramente attratta dal dolce, consiglio di concludere sempre il pasto con della frutta particolarmente invitante: magari un frutto esotico o delle bacche fuori stagione. Costano un occhio della testa? Costano certo meno di una fetta di torta o di un vassoio di pasticcini. Quindi anziché il cioccolatino dopo cena (che va bene ogni tanto) concediamoci una **coppetta di fragole, ciliegie, lamponi, o mirtilli**: hanno pochissime calorie, ma tantissimi antiossidanti, che aiutano la pelle a mantenersi elastica e gli occhi a proteggersi dall'invecchiamento. Gli zuccheri dei dolci hanno invece solo effetti negativi.

E poi il movimento, ma quanto? Oltre a ridurre la pressione arteriosa, il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete e di vari tipi di tumore, l'attività fisica in alcune donne aiuta anche a ridurre le vampate di calore: se svolta all'aria aperta aiuta ad attivare la vitamina D necessaria per la salute delle ossa. **Quanta? Almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata, oppure 75 minuti di attività vigorosa, ma i risultati migliori si ottengono raddoppiando questi tempi.** Se manteniamo una base di 30 minuti al giorno (per 5 giorni) di attività moderata (camminare, andare in bici, ecc.), possiamo aggiungere due o tre occasioni settimanali di attività vigorosa, che ci faccia sudare, aumentare il battito cardiaco e rafforzare ulteriormente i muscoli: piegamenti, flessioni, esercizi con i pesi, balli scatenati, camminate a passo veloce e pedalate col vento in faccia. Zappare, tagliare l'erba, pulire i pavimenti e i vetri sono tutte attività che contano, se ci si mette davvero l'olio di gomito.

Altro trucco: **ridurre la sedentarietà!** Alzati ogni tanto dalla sedia e fai qualche passo, stai in piedi invece che seduta (ora sono di moda gli scrittoi brucia energia: non si sta seduti, ma in piedi a tavolino...

cercate su Google "standing desk") e se ti piuzzi in poltrona per la serie TV preferita, alzati ogni tanto per bere un bicchier d'acqua!

Anche l'acqua è un ingrediente chiave, indispensabile per la vita e per mantenere idratate ed elastiche pelle e mucose. Minimo 1.5-2 litri o più al giorno, a seconda della stagione, più frutta e ortaggi in abbondanza, ricchi di acqua e vitamine antiossidanti. Del rubinetto o minerale, calda o fredda, scegliamo l'acqua preferita, aggiungiamo un rametto di menta, salvia, rosmarino o una fetta di limone. **Evitiamo le bibite dolci**, anche se dolcificate artificialmente! E se non basta, qualche crema idratante potrà aiutare pelle e mucose a restare in forma.

E che dire di integratori, pillole magiche, soia, curcuma, ginseng, ecc.? **Una dieta varia, ricca di alimenti di origine vegetale è alla base della salute.** Ortaggi, frutta e legumi (anche la soia, per cambiare) e cereali integrali sono le fondamenta: alcuni studi hanno mostrato che le donne che consumano cereali integrali al posto di quelli raffinati e riducono il consumo di dolci e alcol hanno meno vampate. I **latticini** aiutano a fornire proteine nobili e calcio per le ossa. **Pesce, uova e carne** (senza eccessi) garantiscono proteine e alcune vitamine non presenti nei cibi vegetali. **Spezie ed erbe aromatiche** arricchiscono la dieta di antiossidanti. C'è posto anche per la **curcuma**, ma ad oggi non sembra che l'assunzione massiccia sia davvero utile: anzi, a volte gli integratori ad alto dosaggio possono avere effetti contrari a quelli desiderati. Può essere utile invece un supplemento di vitamina D, di cui siamo spesso carenti.

Un divieto assoluto: il fumo. Un invito alla moderazione (o all'astensione): le bevande alcoliche. Faticoso? No, dai, guardiamo il bicchiere mezzo pieno. Se la menopausa ti deprime, considera che tutto passa: la situazione si stabilizzerà presto e le buone abitudini prese ti aiuteranno ad invecchiare forte e sana.

Parlare di tumore nell'era di Internet L'impegno della Lilt Firenze

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Sezione di Firenze ha sempre dedicato grande attenzione all'**informazione** e alla **comunicazione** nel campo della lotta ai tumori, affiancando il sistema sanitario pubblico in tante attività di sostegno psicologico, fisico e umano, in particolare alle donne che sono state operate di tumore al seno e supportando le attività di prevenzione e screening condotte dall'Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO) con le Aziende Sanitarie Fiorentine. Da molti anni la LILT Firenze ha attivo il **sito web legatumorifirenze.it** ove sono presentate le iniziative, i contenuti di promozione della salute e per la prevenzione che sono validati scientificamente. Promuoviamo l'interazione e la partecipazione dei cittadini con campagne, racconti di storie e sostegno agli eventi da noi promossi. Accanto al **notiziario cartaceo "La nostra salute"** che state leggendo, abbiamo promosso **canali social** per sviluppare in modo più immediato l'interazione con l'associazione.

Per questo, quando l'Istituto Mario Negri di Milano ci ha coinvolto, insieme a ISPRO, nel **progetto di ricerca "Donnainformata-mammografia"**, che riguarda la comunicazione e l'informazione consapevole, abbiamo aderito con entusiasmo. Questo studio, finanziato da AIRC, parte dal presupposto, in accordo con le recenti raccomandazioni Europee, che le donne invitate a effettuare una mammografia di screening debbano avere la possibilità di accedere, se lo ritengono opportuno, a tutta l'informazione sull'organizzazione dei programmi di screening e sui benefici e i possibili danni correlati, al fine di essere **pienamente consapevoli delle implicazioni che comporta l'aderire a questo invito.** Un compito non facile in un programma che raggiunge tante persone, anche diverse tra loro e con varie esigenze di informazione. Lo scopo principale dello studio è stato quindi mettere a disposizione di tutte le donne interessate uno **strumento su web, capace di soddisfare il loro bisogno di conoscenza**, da integrare con i propri valori e le proprie attitudini per giungere a prendere una decisione realmente informata e consapevole. Un numero importante di donne fiorentine ha aderito alla ricerca i cui primi risultati sono stati recentemente presentati a Milano e che pubblichiamo in un inserto dedicato nelle prossime pagine.

L'impegno della LILT in ambito di comunicazione e informazione si è concretizzato anche nella realizzazione della **App "LILT FI Seno"** per smartphone e tablet, resa possibile da un finanziamento dell'Associazione Corri la Vita Onlus. Si tratta di uno **strumento per guidare le donne dell'area fiorentina in campo di prevenzione primaria e secondaria del tumore del seno.** Le informazioni generali di base, utili a tutte, sono raccolte e organizzate in quattro sezioni: *Saperne di più, Prevenzione, Diagnosi precoce, WikiLILT.* Ad oggi, 531 utenti hanno scaricato gratuitamente la App da Google Play o Apple store.

Registrandosi con i propri dati anagrafici, inserendo il peso e l'altezza e compilando un breve questionario, si accede ad un percorso di prevenzione personalizzato. Sono 143 le donne (età media 47 anni), che ne hanno usufruito.

Tra coloro che si sono registrate, il 13% fuma e solo il 4% consuma più di una unità alcolica al giorno. Il 40%, però, dichiara di non svolgere alcuna attività fisica. Ci troviamo quindi di fronte ad un gruppo di donne sedentarie, mentre sappiamo quanto l'attività fisica sia un importante strumento di prevenzione.

La App offre inoltre **informazioni utili anche per la donna che si trovi ad affrontare un problema al seno.** Le sezioni dedicate sono: *Ho sentito qualcosa di diverso, Sono stata richiamata dopo la mammografia, Sono stata operata.* Tre eventi che spaventano a volte più del dovuto, o che a volte vengono sottovalutati. Sapere cosa fare e a chi rivolgersi può essere d'aiuto. Anche conoscere la possibilità, dopo un intervento al seno, di essere seguite ed appoggiate anche dal punto di vista psicologico in un percorso di riabilitazione, può essere di conforto per molte donne. La App fornisce infine gli **indirizzi delle strutture nell'area fiorentina a cui fare riferimento.**

In conclusione, **l'impegno della LILT Firenze per divulgare una corretta informazione in ambito oncologico è articolato in ambiti diversi:** dal sito internet ai social, dalle App di prevenzione alla partecipazione a studi di ricerca, fino alla realizzazione del periodico trimestrale che state leggendo.

Il nostro lavoro dovrà quindi essere sempre più attento a questi temi, per rimanere al passo con il tipo di comunicazione dei nostri tempi.