LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

LILT

prevenire è vivere

ENTE PUBBLICO -SEZIONE PROVINCIALE DI ROVIGO - ONLUS RO 0154

Periodico Dicembre 2018 - Anno XXII n.2 del Tribunale di Rovigo n. 6/95 - Registro Stampa - Spedizione in abbonamento postale 40% - comma 27 art. 2 Lg 549/95 Aut. Filiale di Rovigo
Direzione, Redazione e Amministrazione Ospedale Civile, Via Tre Martiri, 140 - Rovigo - Tel: 0425 411092 email: info@legatumorirovigo.it - Contiene I.R.
Direttore Responsabile Maria Teresa Nadia Rossi - Stampa: Grafiche Checchinato, Via Cigno 88 - 45021 Badia Polesine (RO) - Tel: 025 51579 - Fax: 0425 588421 - Mail: tip.checchinato@gmail.com

Siamo arrivati al termine del quarto anno del nostro secondo mandato e nonostante alcune difficoltà, possiamo dire che anche il 2018 si chiude con un bilancio positivo per la LILT di Rovigo.

La nostra "*mission*", è principalmente improntata sulla prevenzione quale arma vincente contro il cancro.

La Prevenzione è considerata da sempre " *La nostra grande sfida per un futuro senza cancro*".

Lo strumento fondamentale è rappresentato dalla corretta informazione e dalla educazione alla salute promuovendo azioni per attivare corretti stili di vita per vivere meglio ed in buona salute.

Basta veramente poco: una corretta alimentazione, attività fisica costante, poco alcol e niente fumo.

Fiore all'occhiello del 2018 è il servizio di "*tisaneria*" che le nostre volontarie offrono quotidianamente alle persone che frequentano il DH Oncologico di Rovigo e con l'aiuto di tutti voi, speriamo di portare al più presto questa attività anche ad Adria e a Trecenta.

Il Direttivo e i Volontari augurano a tutti i soci e simpatizzanti un…

Non solo "Movember" ma anche Percorso Azzurro LILT

La LILT per il primo anno, ha promosso per il 14 giugno scorso la **Prima Giornata Nazionale Prevenzione Uomo,** e il "Percorso Azzurro – LILT For Men", diventa la campagna di informazione per diffondere la cultura della prevenzione dei tumori della sfera genitale maschile.

"In Italia sono proprio gli uomini quelli a cui vengono diagnosticati più tumori maligni. Si stima che dei circa 369.000 nuovi casi di tumore maligno, il 52% (circa 192.000) vengano diagnosticati negli uomini rispetto al 48% (177.000) nelle donne" spiega il professor Francesco Schittulli, presidente di LILT nazionale. "Le neoplasie 'esclusivamente' maschili sono: il tumore alla prostata, che rappresenta la sesta causa di morte per gli uomini in tutto il mondo, il tumore al testicolo e il carcinoma del pene, più rari ma comunque pericolosi".

"**La prevenzione e la diagnosi precoce oggi guariscono oltre il 60% dei casi di cancro**" continua il professor Schittulli. "Intensificando le campagne di sensibilizzazione potremmo arrivare ad una guaribilità, già oggi, superiore all'80%. Per questo LILT lancia una campagna informativa e propone controlli medici dedicati agli uomini, che molto spesso considerano queste tematiche un tabù e sottovalutano l'importanza della prevenzione".

"Percorso azzurro",
la campagna per la salute

Per sensibilizzare la popolazione e prevenire i tumori dell'apparato genitale maschile, LILT renderà disponibile in tutta Italia il nuovo opuscolo informativo "Proteggiti dai colpi bassi", un'iniziativa che rientra nella campagna "Percorso azzurro" con informazioni, dati e consigli per conoscere e affrontare le patologie tumorali che colpiscono il sesso maschile, dal più comune e noto cancro alla prostata fino a quelli meno conosciuti come il tumore al testicolo.

La LILT ha siglato un protocollo di intesa con Anci, Associazione Nazionale Comuni Italiani, per una collaborazione nella promozione della prevenzione oncologica.

Nelle notti del 13 e del 14 giugno i monumenti dei Comuni italiani aderenti all'iniziativa si sono illuminati di azzurro.

Anche il Comune di Rovigo ha aderito.

E' possibile scaricare l'opuscolo all'indirizzo:

http://127.0.0.1:8080/legatumorirovigo/web_sites/site_1/resources/cariboost_files/opuscolo_prostata.pdf

Per coinvolgere il maggior numero possibile di popolazione maschile nella prevenzione del tumore alla prostata, questa sezione LILT continua ad aderire al mese di Movembrer coinvolgendo non solo il mondo del rugby ma anche di altre attività sportive.

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

for women
CAMPAGNA NASTRO ROSA

VIVI *il rosa*, PROTEGGI LA TUA VITA

Questo è "l'hashtag" della 26ª Campagna Nastro Rosa LILT

In tutto il mondo occidentale, il tumore al seno è il primo tumore femminile per numero di casi e la sua incidenza è in costante aumento, tanto da essere considerato alla stregua di una vera e propria malattia sociale.

Sconfiggere la malattia è possibile nella stragrande maggioranza dei casi, grazie soprattutto alla prevenzione e alla diagnosi precoce.

Per ogni donna la prevenzione deve essere sinonimo di promozione del proprio benessere e della propria salute.

Il cancro al seno rappresenta il primo "big killer" per la donna. Paradossalmente, nonostante l'annuale costante crescita dell'incidenza di questa patologia, si registra una sia pur lenta ma continua e progressiva diminuzione della mortalità.

Tanto grazie ad una sempre più corretta informazione quanto ad una maggiore sensibilizzazione della donna verso la diagnosi precoce, rivelatasi strategicamente determinante e vincente in termini di guaribilità e di migliore qualità di vita.

In Italia si stima che nel 2019 saranno oltre 52.000 i nuovi casi di cancro della mammella.

Ed abbiamo ancora 5 problematiche da affrontare e risolvere:

1. **individuare il cancro in fase preclinica (attraverso la genomica, la biopsia liquida)**
2. **lo sviluppo del tumore al seno in età sempre più giovanile;**
3. **uniformare necessariamente l'estensione dello screening senologico in tutte le Regioni;**
4. **bloccare l'eventuale insorgenza di metastasi;**
5. **prendersi cura delle oltre 700.000 donne che hanno vissuto l'esperienza cancro, personalizzando il relativo follow-up.**

Nell'ultimo quinquennio l'aumento dell'incidenza del tumore al seno è stata pari ad oltre il 15% registrando, in particolare, un incremento tra le giovani donne di età compresa tra i 35 ed i 50 anni. Si tratta di una fascia di età quindi "esclusa" dal programma di screening previsto (per ora) dal Servizio Sanitario Nazionale, riservato alle donne di età compresa tra i 50 ed i 69 anni. Fortunatamente oggi la Regione Veneto ha prolungato l'età fino a 74 anni e sicuramente questo è un grande aiuto per le donne.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT), con la sua "campagna di sensibilizzazione Nastro Rosa" ogni anno, nel mese di ottobre, ribadisce il ruolo della cultura della prevenzione come metodo di vita, affinché tutte le donne si sottopongano a visite senologiche, consigliando loro a partire dai 18 anni:

1. **praticare l'autoesame mensile; a 30 anni: effettuare annualmente una visita**
2. **senologica con esame ecografico; a 40 anni: sottoporsi ad adeguati controlli**
3. **clinico-strumentali (visita senologica, eco - mammografia).**

Oggi la guaribilità del cancro al seno è attestata intorno all'80-85% dei casi.

Questo significa che il 15-20% delle donne che affrontano la malattia non riescono a vincerla. Ma sappiamo anche che una diagnosi precoce di cancro al seno, quando il tumore è di pochi millimetri, comporterebbe una guaribilità superiore al 95% dei casi.

Nel 2022, la LILT celebrerà i 100 anni dalla sua fondazione, e sarebbe bello esaurire la propria "mission" impegnandosi a raggiungere e celebrare questo traguardo. Che magnifica festa sarebbe!

Ulteriori informazioni all'indirizzo:

http://www.legatumorirovigo.it/wa_files/opuscolo_nastro_20rosa_202018-compressed.pdf

9ª manifestazione "Cammina con LILT"

Prevenzione, è il mantra che ha caratterizzato le iniziative promosse in ottobre dalla Sezione Rodigina della LILT.

Prevenzione come opportunità accessibile a tutti i cittadini per preservare la propria salute e come strumento efficace contro la diffusione, sempre ampia purtroppo, delle patologie tumorali.

Due gli eventi promossi a Rovigo dai volontari della LILT in collaborazione con la Polisportiva "Marzana" di Granzette, con il proprio gruppo di Nordic Walking coordinato dal Maestro-Istruttore Verza Francesco.

La prima, una conferenza molto partecipata, "Il gioco della vita" che si è tenuta presso l'Hotel Villa Regina Margherita e che ha visto come ospite la dottoressa Sara Boninsegna, Maestro di Nordic Walking di Salara.

Il titolo prende spunto dalla recente partecipazione della relatrice agli Oncology Games, gare sportive riservate a quegli atleti provenienti da paesi europei che hanno dovuto confrontarsi con la dura realtà del cancro.

Durante la serata la dottoressa Boninsegna ha affrontato il tema della malattia in modo scientifico ma nello stesso tempo divulgativo così che il pubblico, numeroso e coinvolto, potesse avere tutte le informazioni necessarie per una conoscenza generale ma precisa.

Attraverso il racconto della propria esperienza personale ha poi esaltato l'importanza che la disciplina sportiva del Nordic Walking ha rappresentato nel superare i momenti più difficili da un punto di vista fisico e psicologico.

Sara Boninsegna

sul podio più alto per la disciplina Nordic Walking agli Oncology Games 2018

Il secondo evento si è tenuto il giorno successivo, sabato pomeriggio, con la tradizionale camminata cittadina giunta alla nona edizione.

Un percorso lungo 6,5 km che ha avuto lo scopo di sensibilizzare i partecipanti sul tema della prevenzione ma anche di riscoprire e di godere attraverso la camminata lenta di alcuni angoli significativi di Rovigo, dalle torri del castello alle piazze Merlin, Garibaldi e XX settembre.

Il tempo non è stato favorevole e una pioggerellina autunnale ha accompagnato lungo tutto il percorso i 120 iscritti che però non si sono fatti intimidire.

Così un lungo serpentone multicolorato si è snodato per le vie della città, chi con l'ombrello e i più sportivi con i bastoncini da Nordic Walking confortati all'arrivo da un caldo e ben fornito ristoro preparato dalle volontarie rodigine della LILT ben riconoscibili nella propria divisa rosa.

Un grazie di cuore agli sponsor che contribuito alla nostra manifestazione

Altri Eventi

Lendinara

In collaborazione con
Cocò Fit Società Sportiva Lendinara
Associazione Armonia e Benessere Lendinara
Comune Citta di Lendinara
Commissione Pari Opportunità di Lendinara
Farmacia San Gaetano Lendinara
Farmacia Tre Colombine Rovigo

Emilia Masini, Iside Bruschi, Marino Ceregatti, Sara Boninsegna, Diego Gallani

Salara

L'Associazione "Noi di Salara" ha organizzato la

1ª Corsa Rosa

il ricavato è stato devoluto alla Sezione Rodigina della LILT

Sabato 27 Ottobre le porte dell'Associazione sono state aperte a tutti coloro che volevano festeggiare con "NOI" il primo anno di attività.

Nell'occasione è stato consegnato il ricavato della *Corsa Rosa* alla Presidente della Sezione Provinciale LILT M. Iside Bruschi

Quanto è facile fare prevenzione?
Scopri i modi per ridurre il rischio di cancro

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

12 modi per ridurre il tuo rischio di cancro

1 Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.

2 Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.

3 Attivati per mantenere un peso sano.

4 Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.

5 Segui una dieta sana:
- Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
- Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
- Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.

6 Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.

7 Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

8 Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.

9 Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.

10 Per le donne:
- L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
- La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.

11 Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
- l'epatite B (per i neonati)
- il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).

12 Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
- dell'intestino (uomini e donne)
- del seno (donne)
- del collo dell'utero (donne).

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

European Commission

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Dai il tuo contributo per aiutarci nella nostra missione di ricerca, assistenza, informazione e prevenzione.

Non è una alternativa all'8 per mille, non costa niente in quanto alla quota versata rinuncia lo Stato.

E' sufficiente apporre nell'apposito spazio del modello CUD o 730 o Unico, la propria firma con l'indicazione del codice fiscale della sezione LILT di Rovigo.

Ricordiamo a tutti i Soci e Simpatizzanti che la LILT non invia nessuno e soprattutto non telefona a casa per richiedere donazioni e offerte!!!

Diffidate di chiunque si presenti a nostro nome e denunciatelo alle forze dell'ordine.

Diventare socio LILT è facile

Diventa Socio LILT: è il modo più diretto per contribuire concretamente alle attività dell'associazione.
E' sufficiente versare la quota annuale a partire da:
se hai meno di 18 anni come socio aderente 5 €
socio ordinario 10 €
socio sostenitore a partire da 20 €
socio benemerito a partire da 150 €
BancAdria Credito Cooperativo del Delta
IBAN: IT 14 P 08982 63122 012001201335
C/C Postale n° 112458
Intestato a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Un ringraziamento a tutti i nostri Volontari

I volontari sono i pilastri della Lega contro i Tumori, il "filo rosso" che collega le attività della nostra Associazione e le iniziative di comunicazione rivolte all'esterno. Hanno diversi compiti:
1) un ruolo determinante nell'organizzazione e nella gestione degli eventi e degli spazi per la prevenzione.
2) aiutano la LILT nella promozione e nella raccolta fondi
3) assistono i malati in ospedale e sostengono i familiari nei momenti più difficili.

Fare il volontario della LILT è semplice come prendere in braccio una persona che ami, come fare la spesa, conversare, guardare la tv, passeggiare in compagnia di un amico.
Serve impegno e forte senso di solidarietà in quanto il volontario LILT deve, spesso, affrontare situazioni particolarmente delicate.

Informativa ai sensi dell'art. 13 DGLS 196/2003
Portiamo a conoscenza di coloro che hanno ricevuto il nostro notiziario le finalità e le modalità del trattamento dei dati che li riguardano: i dati in nostro possesso sono esclusivamente quelli generici ed in particolare Nome, Cognome e indirizzo. Non si tratta, quindi, di dati sensibili o giudiziari. Ai nominativi del nostro archivio elettronico, inviamo comunicazioni relative alla nostra attività e in nessun caso diamo i dati a terzi. Tutti i dati vengono registrati in una banca dati, alla quale può accedere solo personale incaricato con utilizzo di username e password. La banca dati si trova esclusivamente sul disco fisso del computer locale per cui non è in alcun modo visionabile in rete da terzi. Titolare del trattamento dei dati è la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sezione di Rovigo -Via Tre Martiri 140 - 45100 Rovigo, alla quale ci si può rivolgere, oltre che per lettera, anche per telefono (0425 411092) o per posta elettronica (legtumori@interfree.it). Cosa può essere richiesto: la conferma che esistano o meno dati riguardanti i destinatari del presente notiziario e quali siano; ulteriori informazioni su logica e finalità con cui trattiamo i dati, qualora non si ritengano sufficienti quelle fornite nei punti precedenti; la cancellazione dei dati ed il blocco delle operazioni di trattamento; l'aggiornamento e/o la rettifica dei dati. I destinatari del presente notiziario possono liberamente opporsi al trattamento dei dati personali, finalizzati all'invio delle nostre informative.