

PRIMO PIANO

■ Settimana Nazionale
per la Prevenzione
Oncologica

DIAGNOSI PRECOCE

ATTIVITÀ FISICA

APPROFONDIMENTI

■ Arrivare prima con la
diagnosi precoce

EVENTI

■ Appuntamenti di
primavera



Spazi Prevenzione

Ambulatori Lilt dedicati alla prevenzione, dove puoi sottoporerti a visite, esami di diagnosi precoce e trovare informazioni utili.

MILANO

- viale Caterina da Forlì 61, tel. 02417744, 02417765 (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria; Centro Antifumo.
- via Neera 48, tel. 028461227 (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria.
- via Viganò 4, tel. 026571233, 026571534 (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria.

PROVINCIA

- Monza: via San Gottardo 36, tel. 0393902503 (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria; Centro Antifumo.
- Sesto San Giovanni: via Fratelli Cairoli 76, tel. 0297389893 (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria, consulenze alimentari; Centro Antifumo.
- Abbiategrasso: presso l'Hospice, via dei Mille 8/10, tel. 029461303 visite senologiche, dermatologiche.
- Albiate Brianza: piazza Conciliazione 42, tel. 0362931599 visite senologiche, dermatologiche.
- Bollate: presso Poliambulatorio San Martino, via Don Uboldi 40, tel. 0238306561 visite senologiche, dermatologiche; specificare che l'appuntamento è per visite Lilt.
- Brugherio: viale Lombardia 270, tel. 0392897415 visite senologiche.
- Cernusco sul Naviglio: via Fatebenefratelli 7, tel. 029244577 (chiuso il venerdì) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, ecografia mammaria, Pap-test, funzionalità respiratoria; Centro Antifumo.
- Cesano Maderno: via San Carlo 2, tel. 0362501927 visite senologiche.
- Concorezzo: via Santa Marta 18, tel. 03962800309 visite senologiche, dermatologiche, ecografia mammaria.
- Desio: Service Lions, via Portichetto 21, tel. 0362629193 visite senologiche.
- Legnano: presso Ospedale Civile, via Candiani 2, tel. 0331449922, 0331450080 visite dermatologiche; Centro Antifumo.
- Novate Milanese: via Manzoni 8 (interno parco Ghezzi), tel. 0287244082, visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche e Pap-test.
- Trecella di Pozzuolo Martesana: via della Stella 2, tel. 0295358669 visite senologiche, dermatologiche, ginecologiche e Pap-test.

ALTRI SERVIZI

- Progetto "Donna Dovunque", rivolto a tutte le donne immigrate: visite senologiche, ginecologiche e Pap-test con medici appartenenti alle diverse comunità straniere. L'iniziativa è attiva nello Spazio Prevenzione di Sesto San Giovanni in via Fratelli Cairoli 76 e in quello di viale Caterina da Forlì 61 a Milano.
- Settore Assistenza piazza Gorini 22, Milano, tel. 0226683153. Apertura al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00
- Progetto D.A.R.E., in collaborazione con la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, rivolto alle donne esposte a "rischio ereditario" medio-basso d'ammalarsi di tumore al seno. Il progetto si propone di offrire a queste donne un servizio di sorveglianza clinica e strumentale personalizzato. Milano: viale Caterina da Forlì, 61.
- Settore Volontariato piazza Gorini 22, Milano, tel. 0226681070, 024952.1
- Centri Antifumo offrono percorsi per smettere di fumare e test di funzionalità respiratoria con medici pneumologi:
Milano, viale Caterina da Forlì 61
Monza, via San Gottardo 36
Sesto San Giovanni, via Fratelli Cairoli 76
Legnano, presso Ospedale Civile, via Candiani 2
Cernusco sul Naviglio, via Fatebenefratelli 7

PREVENIRE è VIVERE

Editore e Proprietario
Lega Italiana per la Lotta
contro i Tumori
Sezione Provinciale di Milano

Direttore Responsabile
Marco Alloisio

Coordinamento redazionale
Simona De Giuseppe

Testi
Simona De Giuseppe,
Annalisa Romagnoni, Gianna Tinini

Progetto grafico e impaginazione
Luisa Torreni

Redazione
Via Venezian 1, 20133 Milano
Tel. 0249521
Fax 022663484
www.legatumori.mi.it
info@legatumori.mi.it

Stampa
Grafiche Porpora
Segrate (Milano)

Informativa sulla privacy e per la tutela dei suoi dati

I suoi dati saranno trattati nel rispetto di quanto disposto dal "Codice in materia di protezione dei dati personali" (D. Lgs. 196/03), utilizzati dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori esclusivamente ai fini istituzionali della stessa e non saranno comunicati né diffusi.

NR. ISCRIZIONE ROC: N. 22467
del 31/05/2012



Cari amici,
all'arrivo della primavera la prevenzione torna prepotentemente in scena con la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**.

Dopo tanti anni e tanta fatica, possiamo dire che la prevenzione è "diventata grande", si esprime e si concretizza in modi diversi (ne parliamo diffusamente nel dossier che trovate nelle pagine interne): la prevenzione primaria che ha l'obiettivo di tenere lontana la malattia con stili di vita corretti, la prevenzione secondaria che consente di diagnosticare il tumore al primo insorgere, e l'ultima nata, la prevenzione terziaria, rivolta a chi ha già affrontato la malattia e deve riprendere la propria vita nel miglior modo possibile, evitando le recidive.

Sono molte le iniziative della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, con una particolare attenzione rivolta alle giovani generazioni, per sensibilizzarle a uno stile di vita corretto. Non stiamo parlando di un elenco di divieti e rinunce, ma di un approccio consapevole, scegliendo di "volersi bene", di costruirsi un futuro di benessere. L'alimentazione sana si impara, la dieta mediterranea ha conquistato il mondo, e fare attività fisica, lo sapete, è facilissimo. Per esempio, se prendete l'autobus, scendete una fermata prima. Muoversi fa bene e noi ve lo vogliamo ricordare con diverse iniziative. I più allenati possono correre alla Milano Marathon (grazie a chi correrà per noi), mentre una passeggiata nel parco per la Marcia Formula 1 è davvero alla portata di tutti. Abbiamo anche attivato un accordo di stretta collaborazione con BikeMi perché insieme vogliamo promuovere la salute nel movimento. Al fumo invece si può dire no, basta volerlo e noi vi aiutiamo con i nostri percorsi di disassuefazione.

Tutte le attività che abbiamo organizzato per la Settimana sono dunque l'espressione di un concetto che semplicemente vorremmo entrasse nella quotidianità delle persone. Arrivare prima nella lotta ai tumori è fondamentale. Con la diagnosi precoce e la prevenzione si può. A confermarlo sono i dati dell'ultimo rapporto I numeri del cancro in Italia 2015 che evidenziano la continua riduzione della mortalità per il complesso dei tumori sia tra gli uomini sia tra le donne. Nel periodo osservato il calo della mortalità è di circa 1% l'anno, -1,3% nel sesso maschile e -0,8% nel sesso femminile. Ciò può essere attribuito all'effetto di una riduzione del numero di persone che si ammalano e quindi a interventi di prevenzione primaria e secondaria, oppure all'introduzione di misure diagnostico-terapeutiche più efficaci con conseguente miglioramento della sopravvivenza.

Mi raccomando infine a tutti voi affinché ci aiutate destinandoci il **5 per mille** nella vostra dichiarazione dei redditi con l'indicazione del codice fiscale di LILT Milano 80107930150 nella casella riservata a "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative...". A voi non costa nulla, ma per noi "Dentro la tua firma c'è una storia che va avanti. Con il tuo 5XMILLE ci aiuti ad allungare la vita". Grazie, e buona primavera

Marco Alloisio



Porta in tavola **13-21 Marzo**

LA SALUTE

Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

Frutta e verdura di stagione, olio extravergine d'oliva, cereali integrali, pesce: ecco gli ingredienti base della dieta della salute. Da accompagnare a un regolare esercizio fisico che, in una città come Milano, è davvero a portata... di piede per tutti, anche di chi usa la scusa della mancanza di tempo per non allenarsi un po': basta montare in sella e andare in ufficio o a fare commissioni su due ruote (v. box nella pagina accanto). È su questo messaggio di alimentazione equilibrata e sano stile di vita che vogliamo lanciare il tradizionale appuntamento con la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica che si tiene in tutta

Italia dal 13 al 21 marzo. Un corretto stile di vita, a tavola, attraverso una regolare attività fisica e, naturalmente, il no al tabacco, aiuta a prevenire le malattie, compreso il cancro.

«Più di 50 anni fa, nel 1964, l'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha riconosciuto come gran parte dei tumori siano prevenibili con azioni individuali e collettive», ricorda il professor Marco Alloisio, presidente della Sezione Provinciale di Milano della Lilt. A distanza di tanti anni, la nostra associazione non si stanca di sottolineare l'importanza delle attività di prevenzione e di diagnosi precoce nella lotta contro il

cancro ed è più che mai decisa a proseguire su questa strada.

Rivolgendosi anche alle giovani generazioni e alle comunità straniere, sempre più numerose e integrate nelle nostre città. Ecco perché le iniziative e gli appuntamenti della Lilt, che offre ai cittadini di Milano e provincia la possibilità di sottoporsi gratuitamente a visite di diagnosi precoce oncologica presso l'unità mobile e gli Spazi Prevenzione, di parlare con specialisti di alimentazione, di incontrare esperti di tabagismo per riuscire a disassuefarsi al fumo e fare test di spirometria, sono in parte specificamente mirate agli studenti universitari. Infor-



DOVE&QUANDO

♦ Dal 12 al 21 marzo la nostra unità mobile farà tappa nei comuni di Milano, Busto Garolfo, Legnano, Cinisello Balsamo, Lainate, Arese e nelle Università Bocconi, Bicocca e Politecnico.

Per le date specifiche, ulteriori aggiornamenti e tutte le informazioni dettagliate: www.legatumori.mi.it.

Qui troverete anche le iniziative di diagnosi precoce che si terranno in alcuni Spazi Prevenzione e gli appuntamenti organizzati dalla Lilt in collaborazione con diversi partner per promuovere lo sport e l'attività fisica all'aperto.



IN FORMA SU DUE RUOTE

La salute vien muovendosi, si sa. E a Milano abbiamo il vantaggio che il territorio sembra fatto per le due ruote: andare in bicicletta è una attività benefica, adatta a tutti, che possiamo praticare ogni giorno scegliendo la bici come mezzo di trasporto. Consapevole dell'importanza di trasmettere il messaggio che **muoversi è fondamentale per tenere lontane le malattie**, BikeMi, il servizio di bike sharing che promuove l'utilizzo della bici con decine di stazioni sparse per la città, si schiera accanto alla Lilt in occasione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. In questo periodo, BikeMi devolve alla nostra Associazione le quote degli abbonamenti giornalieri, e, per ogni abbonamento annuale sottoscritto tra il 13 e il 21 marzo, 10 euro sono destinati alla Lilt di Milano. www.bikemi.com.



mare sulla salute proprio nei luoghi di studio e formazione dei giovani è un modo per diffondere e far radicare una cultura della cura di sé e della prevenzione e innescare un circolo virtuoso nella lotta contro il cancro. Così, replicando e ampliando l'esperienza di ottobre in occasione della Campagna Nastro Rosa, tre tappe dell'unità mobile saranno presso le università Bicocca, Bocconi e Politecnico Bovisa, mentre in Cattolica e allo Iulm saranno proposti gli stessi servizi nelle infermerie degli atenei. «Sia come retore dell'Università di Milano-Bicocca», dichiara la professoressa Cristina Messa, «sia come medico sono particolarmente grata alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori per la collaborazione con il nostro ateneo nello sforzo comune di promuovere la cultura della prevenzione e sottolineare l'importanza di corretti stili di vita per la tutela della salute. Il ricorso alla diagnosi precoce,

un'educazione alimentare adeguata e investimenti nella qualità e nell'innovazione della ricerca sono strumenti essenziali per riuscire a vincere anche le patologie più gravi. La salute è un bene prezioso da custodire con cura ogni giorno e la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica è un'ottima occasione per ricordarlo».

Entusiasmo anche dal fronte degli studenti. «Con l'adesione a questa iniziativa», dice Silvia Calabrese, già presidente del Consiglio degli studenti alla Bicocca, «il nostro ateneo sta dando un segnale molto forte, educando le studentesse alla prevenzione e sensibilizzando sull'argomento. L'unità mobile ha permesso il dialogo tra noi studenti su un tema che forse vediamo ancora troppo lontano dalla nostra realtà e riteniamo tabù, sebbene siano sempre di più le donne colpite da tumore al seno. Quella dell'anno

scorso è stata un'iniziativa molto partecipata che ci ha permesso di capire quanto la prevenzione sia importante, e siamo felici che si possa ripetere». Concorda Benedetta Nisoli, studentessa della Bocconi. «È stata un'iniziativa molto importante per noi giovani donne. Io mi sono recata all'unità mobile con alcune amiche, nessuna di noi si era mai sottoposta a una visita di controllo. È stata un'occasione per acquisire consapevolezza riguardo a queste patologie e discutere con un medico dell'importanza della prevenzione. Adesso ho deciso che mi sottoporro a controlli periodici: grazie a questa esperienza ne ho compreso il valore e credo che molte altre ragazze faranno la stessa cosa».

Negli stand accanto all'unità mobile la Lilt propone poi brochure informative per una sana e corretta alimentazione e consigli e curiosità su quel toccasana che è l'olio extravergine d'oliva. Oltre alla ormai storica "shopper della salute", con gli alimenti tipici della dieta mediterranea, olio, pomodori pelati e pasta, che potete trovare anche nei corner organizzati nelle aziende dalla Lilt. ▸

LE DRITTE per LA CUCINA DEL BENESSERE

Quali sono gli alimenti più salutari e le preparazioni che ci aiutano a stare bene senza rinunciare al piacere della tavola? Negli Spazi Prevenzione di Cernusco sul Naviglio, Sesto San Giovanni e Novate Milanese, nei giorni della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica è possibile effettuare visite gratuite e incontrare i nostri esperti per avere una consulenza alimentare personalizzata.

Per tutte le informazioni dettagliate: www.legatumori.mi.it.

scorso è stata un'iniziativa molto partecipata che ci ha permesso di capire quanto la prevenzione sia importante, e siamo felici che si possa ripetere». Concorda Benedetta Nisoli, studentessa della Bocconi. «È stata un'iniziativa molto importante per noi giovani donne. Io mi sono recata all'unità mobile con alcune amiche, nessuna di noi si era mai sottoposta a una visita di controllo. È stata un'occasione per acquisire consapevolezza riguardo a queste patologie e discutere con un medico dell'importanza della prevenzione. Adesso ho deciso che mi sottoporro a controlli periodici: grazie a questa esperienza ne ho compreso il valore e credo che molte altre ragazze faranno la stessa cosa».

PIATTI PRONTI, SANI E SOLIDALI

Si chiama Gnam Far bene le cose la società che offre sul territorio milanese alcune eccellenze alimentari: primi piatti, panini, tramezzini, dolci, tutti preparati in modo sano, con ingredienti di stagione e dalle proprietà antiossidanti, privilegiando farine integrali, frutta, verdura, legumi.

Nata dal proposito di dar valore anche a un pasto veloce, uno spuntino, uno snack, Gnam (Green Natural Almost non processed food in Milan), da sempre attenta al tema della salute e della prevenzione attraverso

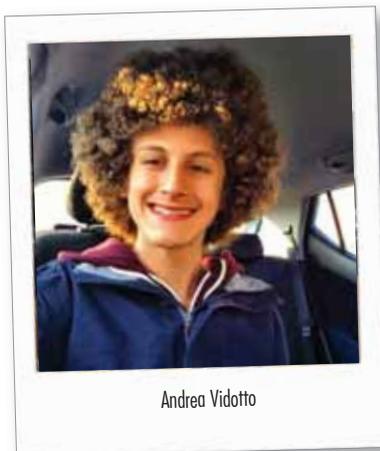
una corretta alimentazione, sosterrà la Sezione Provinciale di Milano della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori proponendo, ogni settimana fino al mese di luglio, ai suoi clienti diversi piatti denominati "Ricette della salute": il 10 per cento del ricavato sarà devoluto ai progetti di assistenza a favore dei bambini e degli adolescenti in cura presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Per informazioni: tel. 0249521; <http://www.gnam-milano.com/>
<https://www.facebook.com/gnam.milano>.

LO SPORT RENDE POSSIBILE l'impossibile

L'attività fisica è un potente mezzo di prevenzione e una attività fondamentale, insieme alla corretta alimentazione e all'abbandono del fumo, per mantenersi in buona salute. Oltre che uno straordinario aiuto per la mente e l'umore, perfino nei momenti più bui e difficili. Come dimostra questa intensa testimonianza, che il giovanissimo Andrea Vidotto ci ha mandato un anno fa. ▶

«Era il 13 maggio del 2013 quando, al ritorno dalla scuola, mia madre notò un colorito giallognolo delle mie sclere e per scrupolo decise di portarmi al pronto soccorso dell'ospedale di zona. Ricordo di aver portato con me lo zaino per gli allenamenti di atletica e di aver detto a mia madre che dovevamo fare in fretta, visto che **non volevo certo perdere gli allenamenti** per "degli occhi gialli". Io ero un atleta agonista, le mie specialità erano salto in lungo, velocità e lancio del giavellotto, mi allenavo due ore al giorno e nel weekend gareggiavo. Per



Andrea Vidotto

me lo sport è vita, è voglia di vivere, è un modo per stare con gli altri, condividere la fatica, imparare le regole e divertirsi, rilassarsi dallo stress, è strategia e impegna il corpo e la mente, aguzza l'ingegno. È **la grande emozione di mettersi sempre in gioco**, di migliorare i propri limiti. Lo sport

rende possibile l'impossibile, ti prepara a superare le difficoltà della vita, ti aiuta a crescere in modo sano e se capita che a un certo punto della vita ci si am-

malia, come è successo a me, sei già abituato a essere forte, e allora prendi di petto la malattia e accetti le cure che devi fare. Durante i lunghi mesi di terapia non ho mai smesso di muovermi, era **il mio modo per liberare la mente dallo stress e il corpo dalla tossicità delle medicine**. Nei ricoveri frequentavo costantemente la palestra e, quando i miei medici me lo sconsigliavano per i valori bassi, correvo nelle corsie con la mia inseparabile piantana. A

casa cavalcavo la mia bicicletta per chilometri e chilometri, soprattutto il giorno prima della terapia, perché sapevo che nei giorni che seguivano la chemio sarei stato debole. L'amore per lo sport è ciò che mi ha messo nelle condizioni tali da essere in grado di superare le difficoltà, paragonavo le cure che affrontavo a una competizione, la più dura che avessi mai disputato, e mi dicevo che alla fine sarei salito sul podio trionfante perché **mi sarebbe stata consegnata la medaglia più preziosa, la mia guarigione, la mia vita!**

Ora ho 14 anni, dopo 19 mesi di terapie i medici mi hanno detto che sono completamente guarito e quella medaglia la porto al collo e sono fiero di mostrarla a tutti, soprattutto a quelli, piccoli e grandi, che stanno ancora correndo lungo la loro faticosa salita. A loro vorrei dire di correre come il vento, di sentire che il limite non è mai realmente un limite e l'orizzonte è un confine valicabile. Quando il traguardo tanto atteso improvvisamente diviene realtà, quando ti concedi il tempo di ascoltare il tuo respiro, allora **ricordi di essere vivo e la fatica diviene un sorriso** e il sorriso diviene gioia... gioia di correre, di condividere, di essere insieme e di vivere». ▶

SALUTE, un diritto universale

Arabo, spagnolo, russo, moldavo, rumeno, cinese, inglese, francese, portoghese: queste sono le lingue che parlano i medici e le ostetriche coinvolti nel progetto Donna Dovunque, e che operano presso gli Spazi Prevenzione di via Caterina da Forlì 61 a Milano e di via Fratelli Cairoli 76 a Sesto San Giovanni. Alle donne immigrate, con o senza regolare permesso di soggiorno, si offre la possibilità di effettuare, gratuitamente, una prima visita senologica e ginecologica e il Pap-test. Di fronte a un fenomeno migratorio poderoso, la Lilt ha da tempo individuato nelle donne il ruolo fondamentale, nella famiglia

e nella comunità, di promotrici di iniziative di cura della persona e benessere.

A loro è rivolto il progetto Donna Dovunque, che ha l'obiettivo di avvicinare alla prevenzione le comunità straniere nel loro complesso, con la consapevolezza che la salute è centrale se si vuole impostare una sana convivenza nel territorio. E per loro si rafforza la presenza, negli ambulatori della Lilt Milano, di specialisti appartenenti ai Paesi d'origine delle donne, che quindi parlano la stessa lingua ma soprattutto condividono la stessa cultura, e sono in grado di comprendere dubbi e problematiche e di relazionarsi con adeguata attenzione

e sensibilità. Per febbraio e marzo di quest'anno sono in calendario diversi interventi di sensibilizzazione per le comunità straniere, centrati sul tema della prevenzione. Nel progetto sono stati coinvolti ben 120 consolati, 20 enti religiosi e 6 enti tra pubblici e privati. L'obiettivo, ambizioso ma vitale (tra i cittadini di origine straniera i decessi per tumore sono il 20 per cento in più rispetto agli italiani), è quello di coinvolgere ogni anno sempre più donne. Per questo è fondamentale anche un passaparola il più possibile capillare. ▶

Per informazioni telefonate allo 0249521120 o scrivete a prevenzione@legatumori.mi.it.

Una rete per Monza e Brianza

Si chiama La salute si fa in rete il progetto che prende il via a marzo e proseguirà fino a dicembre 2017 sul territorio di Monza e Brianza, dedicato a promuovere la diffusione della prevenzione, in particolare in contesti socialmente difficili. Questo ambizioso progetto, che vede impegnati accanto alla Lilt il Comune di Monza e diverse associazioni della zona, si articolerà intorno a tre temi fondamentali.

La prevenzione pri-

maria, con seminari gratuiti e aperti a tutti che trattano alimentazione e multietnicità (quanto è importante scegliere gli alimenti più salutari, come conservare e preparare il cibo, il cibo come

elemento che caratterizza una cultura), sport (perché l'attività fisica è centrale per mantenersi in buona salute), lotta alle dipendenze (dal fumo e non solo). La prevenzione secondaria, con il servizio di Donna Dovunque che

te nello Spazio Prevenzione di Monza prime visite ginecologiche, senologiche e Pap-test alle donne straniere perché si facciano paladine nelle loro comunità della diagnosi precoce.

Consulenze alimentari gratuite e personalizzate, aperte a tutti i cittadini, che prevedono due incontri con alimentariste e nutrizioniste della Lilt: nel primo verranno date indicazioni e consigli in base alle problematiche e alle necessità di ognuno, nel secondo si verificheranno gli eventuali cambiamenti nelle abitudini e nello stile di vita. ▶

Per informazioni telefonate allo 0249521120 o scrivete a prevenzione@legatumori.mi.it.



DIAGNOSI PRECOCE: sempre più una buona abitudine



Il 2015 è stato contrassegnato da un segno più. Anzi, i più sono stati 3067: di tanto si è infatti superata la quota, raggiunta l'anno precedente, di visite ed esami di diagnosi precoce. Negli Spazi Prevenzione, sulla unità mobile, negli ambulatori di aziende ed enti, le prestazioni offerte dalla Lilt sono state in totale 115.868, con un aumento percentuale del 2,72. Al primo posto, l'anno scorso come nel 2014, i controlli dermatologici: sono stati 39.840. Sottoporsi regolarmente a una visita alla cute permette di diagnosticare per tempo l'insorgere di tumori che colpiscono la pelle come il melanoma, tra i più insidiosi, la cui incidenza è in continua crescita (le statistiche parlano di 13 casi ogni centomila persone). In seconda posizione, le visite al seno: le hanno richieste 31.209 donne, alle quali è dedicata l'iniziativa autunnale della Campagna Nastro Rosa. Le donne paiono comunque le più sensibilizzate sul tema prevenzione, visto che tra visite ginecologiche, Pap-test,

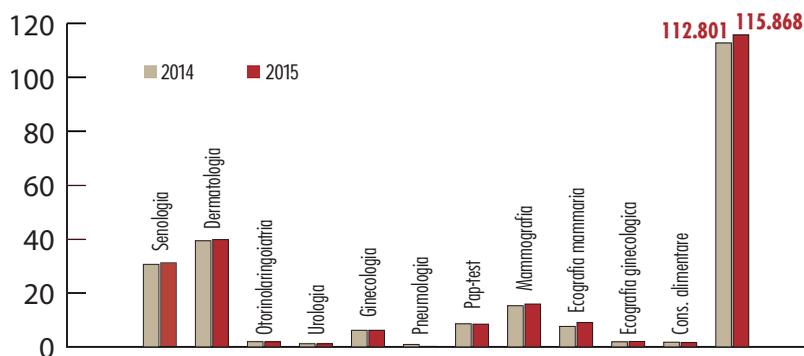
mammografie, ecografie mammarie e ginecologiche si arriva a 41.503 prestazioni.

In calo, invece, i controlli dall'urologo, che già nel 2014 erano stati richiesti da troppo pochi uomini: sono stati soltanto 1.112, un numero decisamente

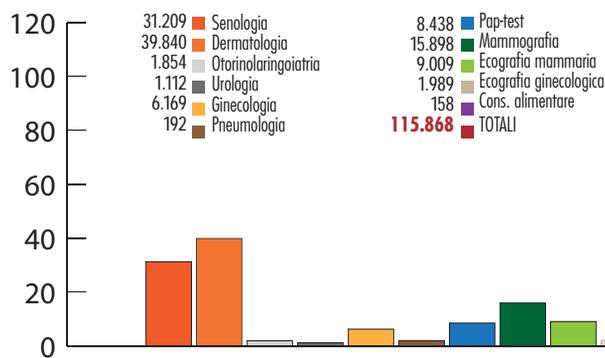
basso soprattutto se pensiamo che il tumore alla prostata è tra i più diffusi nella popolazione maschile e, se diagnosticato tempe-

stivamente, ha buone probabilità di guarigione. Anche da queste pagine, quindi, parte un forte invito affinché sempre più uomini imparino ad aver cura del proprio benessere, sottoponendosi con regolarità a visite di diagnosi precoce. Anche sul fronte delle consulenze alimentari si è registrata una diminuzione. E invece, come vi abbiamo raccontato nelle pagine di presentazione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, la cucina è tra i più importanti e quotidiani "ambulatori" che abbiamo a disposizione. Non dimenticatelo! ▸

Raffronto visite/esami 2014-2015



Dettaglio di visite ed esami, 2015



Tomosintesi mammaria, alta tecnologia contro il tumore al seno

Nei nostri Spazi Prevenzione di Sesto San Giovanni e via Neera a Milano ci sarà presto una novità in fatto di prevenzione del tumore al seno: l'introduzione della tomosintesi mammaria. Ce ne parla il dottor Gianfranco Scaperrotta, responsabile S.S. Diagnostica Senologica della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e responsabile della Senologia Spazi Prevenzione Lilt.

La tomosintesi mammaria è una metodologia radiologica mammografica di nuova generazione in grado, con una elevata accuratezza diagnostica, di evidenziare lesioni tumorali al seno molto piccole con percentuali pari quasi al doppio di quelle offerte dalla mammografia digitale.

I plurimi studi scientifici a oggi disponibili hanno permesso di concludere che questa metodologia mammografica è **più efficace nel diagnosticare lesioni**

al seno rispetto alla tradizionale: 41% in più di tumori al seno invasivi localizzati, 15% in meno di richiami per indagini diagnostiche aggiuntive a causa di probabili falsi negativi e 29% in più di "veri" carcinomi mammari riscontrati.

Approvata per la prima volta negli Stati Uniti nel 2011, ma utilizzata e disponibile anche in alcuni centri italiani, questa tecnologia combina immagini convenzionali acquisite a due dimensioni (2D) con immagini tridimensionali multistrato (3D) ottenibili da un macchinario - la tomosintesi, appunto - che, anziché restare fisso, ruota intorno al seno.

La tomosintesi **consente di studiare la mammella a "strati"**, scomponendola in tante sezioni dello spessore di un millimetro, e di evidenziare in maniera più chiara e accurata anche sottili alterazioni indicative di un tumore di piccole dimensioni.

Questa metodologia si è rivelata uno strumento particolarmente efficace nella valutazione di mammelle eterogeneamente dense o con strutture ghiandolari irregolarmente distribuite: in questi casi l'esame 3D non solo può

risolvere un dubbio su un reperto focale, ma in caso di lesione presente può rassicurare sull'assenza di lesioni nel resto della/e mammella/e o evidenziare una malattia multicentrica.

La tomosintesi è molto valida nell'evidenziare correttamente i bordi regolari di opacità nodulari circoscritte, sebbene il ruolo dell'ecografia mammaria resti comunque insostituibile ai fini della caratterizzazione di tali noduli; è inoltre estremamente abile nel dimostrare addensamenti spiculati e sfrangiati così come distorsioni strutturali circoscritte, che possono rappresentare un cancro e richiedono quindi un accertamento istologico.

Meno utile il ruolo nello studio delle microcalcificazioni, che sono normalmente già ben apprezzabili in mammografia 2D; è comunque valida per la localizzazione spaziale precisa e l'analisi morfologica e a volte riesce a rivelare inaspettate fini microcalcificazioni, suggerendone la biopsia. Tutto questo si traduce nell'avere

meno falsi negativi o positivi e dunque diagnosticare in modo più preciso i "veri" tumori mammari.

La tomosintesi richiede per la sua attuazione solo qualche minuto in più rispetto alla mammografia digitale, ed è particolarmente efficace nel caso dei seni densi, quelli giovanili, più difficili da "leggere" e/o che possono generare dubbie interpretazioni diagnostiche; inoltre con le nuove generazioni di tomosintesi e con le innovazioni tecnologiche apportate anche l'ipotetico rischio di radiazioni è stato ampiamente risolto e non rappresenta più un problema.

Lo stato dell'arte mammografico odierno, e la grande letteratura scientifica disponibile sull'argomento, ci permette di prospettare per il prossimo imminente futuro una vera rivoluzione nell'ambito della diagnostica mammaria, con l'utilizzo su larga scala di questo "nuovo" e potente modo di fare mammografia. ▀



Dottor Gianfranco Scaperrotta

ABBIAMO BISOGNO DEL VOSTRO AIUTO per questo progetto: sostienici con il tuo contributo sul sito donazioni.legatumorimilano.it

BPM responsabilità sociale per statuto

Fondata nel 1865 da Luigi Luzzatti (un brillante economista di soli 24 anni), Banca Popolare di Milano è rimasta nel tempo fedele al mo-

dello che ne ha ispirato la nascita e ancora oggi è caratterizzata da uno stretto rapporto con i clienti, prevalentemente famiglie e piccole e medie imprese, da una grande partecipazione dei dipendenti alla vita sociale e da un forte legame con i territori in cui opera e alle cui iniziative sociali devolve, per statuto, una quota dell'utile.

A capo di un gruppo bancario fra i più solidi del sistema italiano, conta a oggi circa 7.700 collaboratori, una rete commerciale costituita da circa 700 punti di contatto con la clientela e un canale online in grado di offrire i servizi bancari su tutto il territorio nazionale.

Abbiamo chiesto al professor Mario Anolli, Presidente del Consiglio di Gestione, di rispondere ad alcune domande.



Mario Anolli

biente in cui operano. Consideri inoltre che una banca popolare come la nostra storicamente nasce non solo per supportare imprese

e artigiani locali, ma anche per favorire lo sviluppo dell'intero territorio. E questo aspetto storico è per noi ancora attuale e presente nella nostra mission e nel modello di business. Dal 2003 rendiamo la nostra attività sociale attraverso il Report di Sostenibilità, che a partire dal 2012 viene anche certificato da una società di revisione.

vare il personale e contribuire ai buoni rapporti con la comunità.

■ Perché avete scelto Lilt e quali sono le attività di BPM in collaborazione e a sostegno della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori?

Possiamo affermare con orgoglio che da anni siamo partner della Lilt. I dipendenti del gruppo Bipiemme utilizzano infatti i centri e gli ambulatori convenzionati con la nostra Cassa Mutua Assistenza e in questi anni di collaborazione abbiamo condiviso valori e azioni. La promozione dei temi della salute e dell'importanza di seguire corretti stili di vita ci sta particolarmente a cuore, siamo convinti sostenitori della prevenzione. Nel corso del 2015



■ Che cosa significa per voi "responsabilità sociale"?

Siamo profondamente convinti che tutte le imprese svolgano non solo una funzione economica ma anche una importantissima funzione sociale, in quanto con il loro operato influiscono sulle persone, sulla comunità e sull'am-

■ Quali sono i vantaggi per un'azienda di sostenere una causa sociale?

I vantaggi sono molteplici e possono anche rafforzare la competitività di una impresa se le consentono di differenziarsi, di coinvolgere gli stakeholder, di moti-

abbiamo organizzato una serie di conferenze, tenute da specialisti della Lilt e rivolte ai nostri collaboratori delle sedi centrali di Milano. Le tematiche affrontate hanno riguardato la prevenzione dei tumori della cute, al seno e alla prostata, l'importanza di una



corretta esposizione ai raggi solari e di una sana alimentazione come strumenti di prevenzione. Abbiamo inoltre organizzato visite senologiche presso le infermerie aziendali per agevolare le colleghe nel conciliare l'attenzione alla salute e alla prevenzione con la pianificazione dei numerosi impegni quotidiani. In meno di un mese oltre 300 dipendenti si sono sottoposte alle visite, favorendo il successo di un'iniziativa che intendiamo riproporre, insieme ad

altre che stiamo organizzando con il prezioso supporto della Lilt. Al fine di favorire l'attività della Lilt sul territorio abbiamo deciso di sostenere il servizio di accompagnamento alle terapie, finanziando l'acquisto di un veicolo idoneo che verrà utilizzato dai volontari della Lilt per fornire questo importantissimo sostegno nella cura della malattia.

■ Avete aderito al programma di seminari e visite di diagnosi precoce in favore dei dipendenti. Quanto è importante coinvolgere i lavoratori nel vostro impegno nella lotta contro i tumori?

I dipendenti rappresentano per noi un elemento centrale e fondativo; senza il legame indissolubile fra la banca e le persone che vi lavorano tutti i giorni, non avremmo potuto raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati: BPM "adotta" per i propri collaboratori un sistema che oggi definiamo di welfare integrato per

migliorare il benessere organizzativo e di conseguenza le performance economiche. Avere dei colleghi soddisfatti determina conseguenze positive anche in relazione alla soddisfazione degli altri stakeholder, quali i nostri clienti, i soci, la comunità.

■ Quali altri progetti pensate di mettere in pista?

Sono già allo studio con la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori nuove iniziative sulle tematiche della prevenzione e dei corretti stili di vita. Oltre a conferenze e visite di prevenzione, sarà disponibile sulla intranet aziendale la "BIBLIOTECA LILT", un apposito spazio dove saranno reperibili pubblicazioni e relazioni messe a disposizione dagli specialisti della Lilt. Infine, coerentemente con la nostra visione d'impresa, ci piacerebbe attivare i percorsi che abbiamo condiviso con i nostri dipendenti anche con gli altri stakeholder; in primis, ovviamente, i nostri clienti! ▸

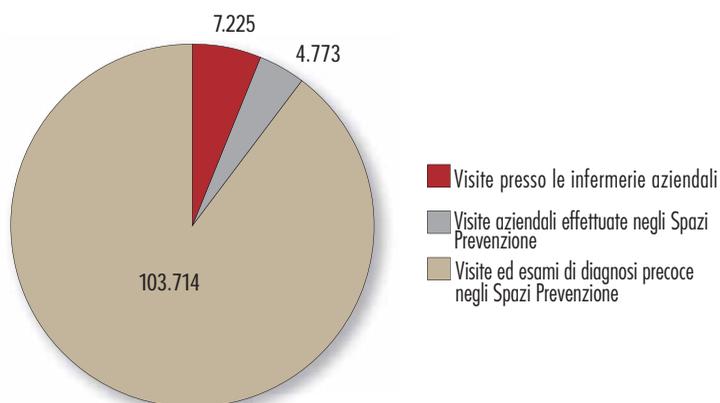
La salute timbra il cartellino

Sono 44 le aziende del territorio che nel 2015 hanno offerto ai loro dipendenti i servizi di diagnosi precoce della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Quasi 12.000 lavoratori hanno così potuto sottoporsi a controlli ed esami, sia direttamente nelle infermerie degli uffici sia presso i nostri Spazi Prevenzione. Le specialità più richieste sono in linea con la tendenza di tutta la popolazione che si è rivolta alla Lilt: senologia e dermatologia, seguite da mammografia ed ecografia mammaria.

Nella vostra azienda non è ancora stata introdotta questa opportunità?

Per saperne di più e portare la diagnosi precoce sul vostro luogo di lavoro, contattate Maria Albano al numero 0249521110.

Diagnosi precoce 2015



VOLONTARI: SQUADRA IN CRESCITA



Sono pieni di entusiasmo e quasi pronti a scendere in campo, accanto a colleghi “anziani”, per accompagnare i pazienti alle terapie, fare accoglienza negli ambulatori, sostenere il lavoro di informazione, insomma, per utilizzare parte del loro tempo libero impegnati nella lotta contro il cancro nelle file della Lilt. Ai nuovi volontari, che stanno concludendo il corso di formazione di quattro intense giornate, va il nostro più caloroso benvenuto. Siamo certi che anche per loro, come per i volontari di lungo corso, sta per aprirsi una stagione in cui l'energia profusa, la disponibilità ai bisogni del prossimo, le ore spese a sostenere un progetto che ha al centro solidarietà e umanità, sapranno ripagarli non solo con la soddisfazione di dare una risposta a un personale imperativo etico ma anche con un arricchimento interiore; come tantissimi volontari ci hanno detto, è sorprendente come, quando ti prodighi per gli altri, ricevi più di quello che dai!

Pratiche Meditative, il nuovo corso di ArtLab

Nel Laboratorio Artistico che la Lilt gestisce all'interno dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dedicato ai pazienti in cura e/o in controllo per patologia neoplastica e ai loro familiari, da febbraio è stato introdotto un nuovo corso, che fin da subito ha suscitato grande interesse: Pratiche Meditative. Si tiene due volte al mese ed è organizzato e condotto dalla dottoressa Luciana Murru, psicologa e psicoterapeuta dell'Istituto Tumori, che nell'ambito di ArtLab conduce da alcuni anni altri due laboratori molto apprezzati dai pazienti: I Viaggi di ArtLab e Cinema e Pensiero Positivo. Pratiche Meditative ha come obiettivo principale quello di aiutare le persone ad apprendere tecniche di rilassa-

È anche per questo che rinnoviamo ai ragazzi l'invito ad aderire al **Progetto Giovani**. Per il terzo anno, anche per la prossima estate sollecitiamo gli studenti tra i 16 e i 19 anni a impegnare parte del tempo di vacanza dalla scuola come volontari per la Lilt: sono stati tre nel 2014, dodici nel 2015 e ci auguriamo che nel 2016 continui la crescita di adesioni. Essere a contatto con una realtà “altra” nella quale riversare la propria carica di energia e spensieratezza rappresenta un'esperienza di formazione e di crescita straordinaria.

Chi è interessato e vuole maggiori informazioni può già mettersi in contatto con il settore volontariato telefonando al numero 0249521 o inviando una mail a volontariato@legatumori.mi.it.

PENNELLE... STRAORDINARIE



Armata di pennelli e latte di vernice, i lavoratori di Teva si sono trasformati in imbianchini. Dimostrando entusiasmo e altruismo, alcuni dipendenti Teva, la società farmaceutica che è tra i sostenitori del progetto A casa

lontani da casa, hanno imbiancato le tre case della Lilt, messe a disposizione dei bambini malati e delle loro famiglie, che fanno parte della rete di alloggi solidale. Grazie di cuore ai pittori che hanno messo in atto il “volontariato aziendale” che prevede la cooperazione tra aziende profit e no-profit, e grazie alla dirigenza Teva che lo ha reso possibile sposando la strategia di responsabilità sociale.

www.acasalontanidacasa.it, numero verde 800161952.

mento, di ascolto, di consapevolezza del funzionamento del proprio corpo e della propria mente. Le pratiche meditative aiutano a osservare i processi mentali e gli stati emotivi, a riflettere sulla vita interiore, per raggiungere uno stato di pace che si verifica quando la mente è calma e silenziosa. Pur se condotto da una psicologa, questo laboratorio non si propone come un'attività psicologica in senso stretto, lo spazio per una elaborazione vera e propria è ridotto al minimo: come gli altri corsi di ArtLab, anche Pratiche Meditative vuole anzitutto offrire ai partecipanti momenti di benessere e svago, in un ambiente accogliente e familiare.

Per informazioni, contattate Nadia Fontana allo 0249521 o scrivete a laboratorioartistico@legatumori.mi.it.

PREVENZIONE: tre pratiche per stare al meglio

Un 2015 all'insegna delle buone notizie nella lotta ai tumori, almeno in campo maschile. Per la prima volta, infatti, l'Italia ha registrato un calo dei casi di tumore negli uomini con 194.400 diagnosi stimate (erano 196.100 nel 2014). Meno buona la situazione coniugata al femminile: i nuovi casi sono lievemente aumentati attestandosi intorno ai 169.000. In totale, sono oltre 363.000 le diagnosi di cancro dell'anno passato; di queste, la più frequente riguarda i tumori del colon-retto (52.000), seguita da quelli al seno (48.000), al polmone (41.000), alla prostata (35.000) e alla vescica (26.000).

I progressi dell'oncologia hanno portato negli anni a passi avanti importanti nella diagnosi, nella cura e nella prevenzione dei tumori. È ormai noto che queste malattie (diverse tra loro e caratterizzate da cause e manifestazioni ben distinte) sono in gran parte prevenibili grazie ad azioni individuali e collettive, come affermato per la prima volta nel 1964 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Nel 1980, inoltre, una ricerca curata da Richard Doll e Richard Peto, pubblicata in Italia nel 1983 (*Le Cause del Cancro*, Il Pensiero Scientifico Editore), ha stimato per la prima volta la quota dei tumori potenzialmente evitabili in quanto legati a fattori di rischio ben identificati. Da allora, molte ricerche epidemiologiche hanno contribuito a identificare e chiarire il ruolo di questi fattori e a quantificarne l'impatto sull'insorgenza di queste patologie.

I fattori di rischio sono catalogabili in due macrogruppi: quelli non modificabili, come il sesso, un particolare assetto genetico e l'età, e quelli modificabili, dovuti agli stili di vita. La loro eliminazione o riduzione prende il nome di prevenzione, che può essere primaria, secondaria e terziaria.

Primaria: stili di vita che salvano la vita

Con prevenzione primaria si intendono tutte quelle azioni mirate a ridurre l'incidenza dei tumori tenendo sotto controllo i fattori di rischio e aumentando la resistenza dell'individuo. Si tratta di identificare e, successivamente, ridurre o eliminare (quando possibile), tutto ciò che può provocare l'insorgere della malattia. Alla base, ci sono i cosiddetti "grandi stili di vita" ovvero una corretta alimentazione, l'attività fisica, la lotta all'obesità e al tabagismo.

Per quanto riguarda l'alimentazione, secondo l'American Institute for Cancer Research, oltre il 30 per cento dei tumori è riconducibile alla dieta sia in termini di quantità sia di

qualità di ciò che l'individuo mangia. Questo significa che **un'ampia percentuale delle malattie neoplastiche potrebbe essere prevenuta grazie a una scelta mirata degli alimenti**; diversi studi hanno confermato il ruolo di alcuni cibi, per esempio la carne rossa, nello sviluppo di determinate forme di cancro e la capacità di altri, come broccoli e cavolfiori, di prevenirne la formazione. La salute, quindi, parte dalla tavola imparando sin da piccoli le regole del mangiar sano. Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi, in tutto il mondo, uno dei più efficaci per la protezione della salute e uno dei più vari e bilanciati: proteine 15 per cento, carboidrati 60 per cento, lipidi 25 per cento. Sulla base di questi dati è stata realizzata la piramide alimentare.



Parlando di movimento, lo stile di vita della società occidentale non è tra i più virtuosi. Prende sempre più piede la sedentarietà. Tuttavia, l'importanza di una **attività fisica costante per allontanare il rischio di obesità e prevenire una lunga serie di patologie** tra cui quelle tumorali, è un dato inconfutabile. L'obesità è la conseguenza di uno squilibrio tra l'assunzione, l'immagazzinamento e il dispendio di energia. Il risultato è l'aumento di peso che provoca un disagio psicologico e fisico, e che può sfociare anche in malattie croniche.

Le cause possono essere suddivise in ambientali, sociali, biologiche e psicologiche. Nel primo caso, si tratta di cattive abitudini alimentari derivanti da influenze culturali e familiari. Inoltre, rientrano in questo gruppo la vita sedentaria e l'incapacità di resistere di fronte alla continua offerta di cibi e bevande ipercalorici: è noto che **le diete a elevato contenuto di grassi stimolano meno il senso di sazietà** rispetto a quelle ricche di carboidrati e fibre. Le cause biologiche, invece, sono dovute alla predisposizione genetica; per esempio, se l'individuo nasce da genitori obesi, la probabilità che lui stesso diventi obeso aumenta di almeno cinque volte. Le cause psicologiche, infine, sono quelle che portano la persona all'abuso di cibo per dipendenza: l'alimentazione compulsiva può essere la valvola di sfogo di stress, depressione e insicurezza.

Obesità e sovrappeso possono portare a morte prematura, perciò sono ormai universalmente riconosciuti come **fattori di rischio per le principali malattie croniche**: tumori a carico di diversi organi - endometrio, ovaio, mammella, collo dell'utero, prostata, colon-retto, cistifellea, pancreas, fegato e reni - malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete, alterazioni della tiroide, malattie dei reni, malattie della cistifellea, disagio psicologico (depressione e isolamento). Per prevenire questa condizione è sufficiente un'alimentazione **moderata, bilanciata e distribuita durante l'arco della giornata** - con meno

grassi e zuccheri e più frutta e verdura - e una costante attività fisica.

Studi recenti, infatti, mostrano che **gli individui fisicamente attivi hanno un'aspettativa di vita superiore di oltre 6 anni** rispetto ai cosiddetti sedentari. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, inoltre, l'attività sportiva ha effetti benefici sulla salute. Affermazione confermata dagli esperti che consigliano di praticare almeno 30 minuti al giorno di esercizio fisico moderato, anche se l'impegno ideale sarebbe di 10.000 passi quotidiani (l'equivalente di una breve passeggiata la mattina e la sera). Se non è possibile dedicare tempo allo sport, è sufficiente, nell'arco della giornata, prendere i mezzi pubblici, scendere una fermata prima della destinazione, passeggiare durante le pause lavorative e utilizzare le scale.

Una delle missioni principali della prevenzione primaria è la lotta al tabagismo. «**Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori**». È quanto afferma il punto 1 del *Codice Europeo contro il Cancro* ricordando come la lotta al tabagismo sia un grosso passo avanti verso la longevità.

Tuttavia, i tumori della trachea, dei polmoni e dei bronchi sono ancora molto diffusi in Italia con 41.000 nuove diagnosi e 33.538 decessi nel 2015: un Paese dove si contano oltre 10 milioni di fumatori, circa il 21 per cento della popolazione. Di questi, il 49 per cento consuma tra le 10 e le 19 sigarette al giorno, quasi il 30 per cento un pacchetto o più.

Smettere è indispensabile, tanto che l'Unità per la Prevenzione dei danni del fumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, sulla base dei dati forniti dall'Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente, ha evidenziato che la concentrazione di benzene rilevata a Milano è di 6,7 volte inferiore rispetto a quella presente in una stanza di 45 metri quadrati dove si siano fumate sei sigarette. Debellando il tabagismo non



solo il tumore ai polmoni non esisterebbe quasi più, ma anche l'incidenza di quello della bocca e della vescica (esposta alle sostanze tossiche eliminate con le urine) sarebbe estremamente ridotta.

La parola ai dati, quindi, per capire i reali danni delle sigarette: solo in Italia il fumo è considerato il responsabile di circa il 30 per cento delle morti per tumore; nel mondo, secondo un recente studio della University Of Oxford Cancer Epidemiology Unit, il 75 per cento dei casi di cancro a cavità orale, faringe ed esofago è attribuibile al consumo di tabacco e la percentuale arriva a oltre l'80 per cento per il tumore ai polmoni. In altre parole, il consumo di tabacco aumenta la probabilità di ammalarsi di cancro ai polmoni da trenta a sessanta volte.

Secondaria: controlli regolari per intervenire subito

Alla base della prevenzione secondaria c'è l'obiettivo di individuare un tumore in uno stadio precoce,



per trattarlo tempestivamente e ottenere il maggior numero di guarigioni possibile e una drastica riduzione del tasso di mortalità. La parola d'ordine è diagnosi precoce, ovvero quelle misure che permettono di individuare un tumore nel periodo tra l'insorgenza e la manifestazione dei primi sintomi.

I VANTAGGI DEI COMPORAMENTI VIRTUOSI

Queste le quattro regole fondamentali alla base della prevenzione primaria.

SÌ ALLA DIETA MEDITERRANEA Seguite una corretta alimentazione, attenete ai principi della dieta mediterranea (proteine 15 per cento, carboidrati 60 per cento, lipidi 25 per cento), riconosciuta a livello mondiale come la più varia e bilanciata, per prevenire le malattie croniche, tra cui i tumori, e allontanare lo spettro dell'obesità.

NO ALLA PIGRIZIA Fate attività fisica in modo costante per allontanare il rischio di obesità e prevenire le principali patologie tra cui quelle tumorali. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'attività sportiva ha effetti benefici sulla salute: 30 minuti al

giorno di esercizio fisico moderato sono una "terapia salvavita".

SÌ ALLA LINEA Controllate il peso tramite un'alimentazione moderata, bilanciata (meno grassi e zuccheri e più frutta e verdura) e ben distribuita nell'arco della giornata abbinata a un costante movimento. Obesità e sovrappeso sono fattori di rischio importanti anche per patologie cardiovascolari e diabete.

NO AL FUMO Debellare il tabagismo è indispensabile per sconfiggere l'incidenza non solo del tumore dei polmoni, ma anche di quelli alla cavità orale, alla faringe e all'esofago.

E questi sono i controlli di diagnosi precoce a cui sottoporsi con periodica regolarità.

MAMMOGRAFIA E PAP-TEST Per le donne, sottoporsi periodicamente a screening mammari (mammografia) permette di individuare eventuali neoplasie in una fase precoce e decidere per tempo, insieme agli esperti, come intervenire. Dall'inizio dell'attività sessuale, inoltre, sottoponetevi periodicamente al Pap-test per tenere monitorate le cellule della cervice dell'utero. Il test è gratuito presso i consultori.

PROSTATA MONITORATA Tutti gli uomini, a partire dai 50 anni, non devono mancare di sottoporsi a visite periodiche alla prostata. Questo tumore rappresenta, infatti, oltre il 20 per cento di tutti i tumori diagnosticati nella popolazione maschile in questa fascia di età.

Per alcuni tipi di tumore esistono, in Italia come in altri Paesi, dei programmi nazionali di prevenzione secondaria. È il caso della mammografia: l'Osservatorio Nazionale Screening, che fa capo al ministero della Salute, suggerisce **una mammografia ogni due anni per le donne dai 50 anni in su**, ma la cadenza può variare a seconda delle considerazioni del medico sulla storia personale della donna.

Per quanto riguarda il **Pap-test** (esame che indaga le alterazioni delle cellule del collo dell'utero), il Ministero consiglia alle donne di sottoporsi a questo tipo di esame ogni due o tre anni dai 25 ai 70 anni. Il test è offerto gratuitamente presso i consultori, anche se le Regioni sono autonome nel decidere le modalità di offerta degli screening.

Molte realtà regionali hanno avviato anche campagne di prevenzione per il **colon-retto e la prostata**, rivolte alla popolazione tra i 50 e i 70 anni. Il tumore della prostata è la neoplasia più frequente tra gli uomini e rappresenta oltre il 20 per cento di tutti i tumori diagnosticati a partire dai 50 anni di età. In Italia, nel 2015, ha causato la morte di 7.282 persone; l'anticipazione diagnostica resta la principale arma per un suo trattamento tempestivo.

In linea generale, nel 1968 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito **le tipologie di tumore e i criteri in base ai quali una malattia**, che interessa un'ampia fetta della popolazione, è idonea a essere oggetto di **screening preventivi**: la malattia deve rappresentare un reale problema di salute, deve esistere una soluzione terapeutica per curarla, deve essere riconosciuto uno stadio latente o devono essere riconoscibili i primi sintomi.

Grazie agli screening si identificano i tumori in una fase pre-clinica (periodo tra l'insorgenza biologica della malattia e i primi

sintomi), soprattutto quando i tempi medi tra un esame e l'altro sono relativamente dilatati. Ciò significa che **i casi di cancro rilevati sono anche quelli che, tendenzialmente, hanno una prognosi migliore**. Infine, va ricordato che determinati tumori individuati grazie alle azioni di prevenzione secondaria, spesso, non si comportano come tali. In alcuni casi, la progressione è molto lenta o addirittura si ferma. Per questo motivo, è sufficiente limitarsi a esami frequenti per monitorare la malattia.

Terziaria: dopo la malattia

Secondo gli ultimi dati disponibili, sono circa 3 milioni gli italiani vivi dopo una diagnosi di cancro, con un incremento del 17 per cento rispetto al 2010. Ogni giorno sono diagnosticati mille nuovi casi di tumore, ma **l'Italia resta uno dei Paesi in**

Europa con il più elevato tasso di sopravvivenza. Oggi si definiscono lungo sopravvissuti tutti coloro che si sono trovati di fronte a una diagnosi di tumore e che risultano ancora in vita. Il termine raggruppa chi si è ammalato di recente o molti anni prima, chi è guarito o si trova in trattamento, chi è ancora in terapia per una ricaduta e i pazienti terminali.

Con prevenzione terziaria si intende la prevenzione delle cosiddette recidive (o ricadute) o di eventuali metastasi comparse dopo che la malattia è stata curata con la chirurgia, la radioterapia o la chemioterapia. Questo tipo di prevenzione consiste nel **controllo clinico e terapeutico del tumore** e ha l'obiettivo di **limitare la comparsa di complicazioni**. Inoltre, fanno parte dell'ambito della prevenzione terziaria quelle azioni volte a risolvere o gestire situazioni di disabilità funzionali conseguenti la malattia. ▶

RECIDIVE E NON SOLO

I trattamenti farmacologici e chirurgici permettono a un numero sempre più elevato di persone a cui è stato diagnosticato il cancro di diventare "malati cronici" e continuare la propria vita. In questo lungo e difficile percorso un ruolo fondamentale è attribuibile alla prevenzione terziaria.

SCREENING per monitorare le recidive. Un accurato e costante screening clinico e terapeutico è consigliato per tutti i pazienti, sia per chi ha ricevuto da poco una diagnosi di cancro, sia per chi è malato da molti anni, è guarito o si trova in trattamento. Complicazioni, anche gravi, non solo sono possibili ma possono essere molto pericolose.

RIABILITAZIONE per tornare a sentirsi vivi. Un tumore può provocare disabilità funzionali; grazie a una serie di accurate terapie riabilitative, è possibile tornare in modo più agevole e veloce alla propria vita sociale, familiare, lavorativa.

Chiedete informazioni e partecipate alle nostre prossime iniziative:
www.legatumori.mi.it - marketing@legatumori.mi.it

Floralia

19-20 marzo

Basilica di San Marco
 Piazza San Marco, Milano

Anche quest'anno, il tradizionale appuntamento primaverile della mostra-mercato dei fiori in uno dei luoghi più belli di Milano ci vedrà impegnati, nei chioschi della basilica, con lo stand che propone ai visitatori la nostra "shopper della salute", che contiene gli alimenti base della dieta mediterranea: olio extravergine d'oliva (toccasana per il corpo, delizia per il palato), pasta e pomodori pelati. Non mancate l'evento più profumato della stagione, i nostri volontari vi aspettano.



sano stile di vita, e farlo sotto le bandiere della Lilt significa sostenere il servizio assistenza bambini e le case alloggio che accolgono i piccoli malati e le loro famiglie, in trasferta a Milano per le cure oncologiche.

Per informazioni, telefonate a Marta Clavarino, 0249521, o scrivete a runforlilt@legatumori.mi.it: vi daremo le istruzioni per procedere all'iscrizione con la nostra associazione, per partecipare in staffetta o singolarmente.

Milano Marathon

3 aprile

Sulla scia di quelle di New York e di Londra, la Milano Marathon si colloca tra i più grandi eventi sportivi di raccolta fondi. L'edizione di quest'anno si tiene il 3 aprile e, con gli allenamenti in corso, è ormai tempo di iscriversi. Per marciare tutti i 42 chilometri o partecipare con una staffetta di quattro persone (è la Relay Marathon, a numero chiuso, i cui pettorali sono distribuiti soltanto da una associazione aderente al Charity Program della manifestazione: per questo la Lilt è diventata Platinum Charity partner della competizione!). Il percorso è lo stesso del 2015, interamente in città, con partenza e arrivo a Porta Venezia. Presso il nostro stand, all'interno dei giardini di Porta Venezia, troverete i personaggi di Star Wars a disposizione di grandi e piccini per fotografie e autografi.

Ma nel nostro invito a partecipare alla Milano Marathon vogliamo sottolineare altri aspetti, oltre a quelli ludico e atletico: la sensibilizzazione e la solidarietà. Contribuire a un evento sportivo è un modo per impegnarsi per la diffusione di un

COME SOSTENERCI attraverso la partecipazione alla Milano Marathon

Lo può fare chiunque voglia dare un contributo al progetto delle case alloggio, a cui è finalizzata la partecipazione della Lilt alla Milano Marathon. Un primo sistema facile, veloce e di diffusione virale via social network è diventare personal fundraiser attraverso la nostra pagina sul portale di raccolta fondi di Rete del Dono, creando una vostra personale pagina di raccolta fondi (per ogni chiarimento o aiuto chiamate lo 0249521 e chiedete di Marta Clavarino).

Potete poi fare una donazione attraverso il nostro sito, donazioni.legatumorimilano.it, oppure raccogliere donazioni personalmente attraverso i vostri contatti e iniziative.

Infine, potete contribuire a creare nuove staffette: trasmettete il vostro coinvolgimento agli amici sportivi e ai contatti, contagiati con il vostro entusiasmo, sarete così più efficaci di qualsiasi pubblicità. Vi chiediamo anche di scaricare la locandina dal sito e aiutarci a diffonderla per coinvolgere i runner, creare nuove staffette e trovare nuovi fundraiser. Buon divertimento e buona solidarietà a tutti!

Il giardino degli amanti

8 aprile

Teatro alla Scala

Ultimo appello per il balletto *Il giardino degli amanti*. Sul palcoscenico della Scala va in scena la nuova produzione del teatro, con musiche di Wolfgang Amadeus Mozart, in anteprima per la Lilt. Per informazioni e prenotazioni, telefonate al numero 0249521 o scrivete a sostieni@legatumori.mi.it.

Marcia Formula 1

5 giugno

Autodromo di Monza

Sarà una giornata bellissima, e imperdibile, quella della prima domenica di giugno. All'autodromo di Monza, infatti, si terrà Formula 1, la marcia non competitiva arrivata ormai alla 37° edizione. L'invito a partecipare



è rivolto a grandi e piccoli, supersportivi, atleti alle prime armi e pigri a oltranza: come di consueto, sono previsti diversi percorsi di gara, in modo che ognuno possa impegnarsi in una prova adatta alla propria possibilità e preparazione fisica; sono in programma giochi e

performance musicali, giri su macchinine a pedali e passeggiate in carrozza. Tutti quelli che si iscrivono, con l'oblazione a partire da 10 euro, riceveranno la maglietta ufficiale della manifestazione.

Le proposte delle delegazioni

8 maggio

Albate Brianza

In occasione della Festa della Mamma, proposta di fiori a cura dei volontari e con il sostegno del Gruppo Avis.

Legnano

Sempre per la Festa della Mamma, proposta di roselline in piazza San Magno.



**VUOI SOSTENERE LA LILT?
SCOPRI COME!**

donazioni.legatumorimilano.it

5 PER MILLE

Dentro la tua firma c'è una storia che va avanti

Ancora una volta siete in tanti a destinare il vostro 5x1000 alla nostra associazione. Sono infatti 13.909 le persone che hanno deciso di sostenerci. Grazie alla vostra generosità abbiamo potuto mantenere e migliorare i nostri servizi rivolti alla popolazione. Sono 50.018,39 gli euro finalizzati al progetto Tornando a casa che prevede la consegna di presidi sanitari in comodato d'uso gratuito; 88.269,65 agli affitti e alla pulizia delle case alloggio dei bambini; 49.378,44 al progetto Agenti00Sigarette. I contributi per l'assistenza sono stati 109.257 euro.

Un impegno che continua nel tempo

Pensare a chi verrà dopo di noi è un gesto di fiducia nel futuro e amore verso le giovani generazioni. Programmare di lasciare una parte, piccola o grande, del proprio patrimonio alla Lilt è l'invito che la nostra associazione rinnova a tutti quelli che hanno a cuore la crescita della salute e credono nella possibilità di rendere il mondo migliore. Come testimoniano queste righe, indirizzate al settore dell'assistenza: «Vi invio il mio più caloroso abbraccio nella notte di Natale. Grazie per la gentilezza e la premura con cui vi siete prodigati nel procurarmi gli accompagnamenti alle cure presso l'Istituto Tumori, così preziosi per chi è sola come me e anche molto bisognosa di sicurezze. Un grazie particolare a tutti i volontari della Lilt, che ammiro e stimo indipendentemente dalle pur brevi conoscenze. Al loro settore ho pensato con un lascito testamentario che, quando Dio vorrà, sarà realizzato. Per ora auguro a tutto lo staff della Lilt l'augurio di un anno sereno e foriero di tanta salute. V.P.».

Se valutate l'ipotesi di predisporre un lascito a favore della Lilt, non scoraggiatevi pensando a chissà quali complicate trafale burocratiche dovete affrontare: nelle nostre sedi trovate un fascicolo curato da professionisti del settore per aiutarvi a preparare il vostro testamento o a modificarlo. Contattate Marilena Liprandi, al numero 0249521, per informazioni e per fissare un appuntamento.

LOTTERIA DI PRIMAVERA 2016

La stagione in cui sbocciano i premi

L'estrazione sarà il 14 giugno presso lo stand nell'atrio dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. I biglietti costano 3 euro e si possono richiedere ai nostri uffici.

Acquistare o regalare un biglietto della lotteria di primavera della Lilt è un modo per essere gentili con se stessi e con chi ci sta vicino, e serve per sostenere il Servizio Assistenza Bambini. Mai come in questo caso, davvero, vale il motto "l'importante non è vincere ma partecipare". E se poi il numero estratto sarà il vostro, tanto meglio.



Per i vincitori

- 1°** Mini crociera sulla nave Costa Favolosa della durata di cinque notti con partenza il 9 novembre 2016 da Savona
- 2°** Matita con custodia in pelle - Waterman
- 3°** Forno microonde combinato con aria calda con griglia, piatto pizza, vaporiera e girarrosto - De' Longhi
- 4°** Acquaforte cm 50x35 "Emozione" - Filippo Ambrosoli
- 5°** Vaso smaltato eseguito a mano e soffiato a bocca bordeaux altezza cm 70 - Industria Vetraria Valdarnese
- 6°** Trolley in tessuto - Samsonite
- 7°** Servizio posate da 6 persone 24 pezzi in acciaio - Serafino Zani
- 8°** Ferro da stiro con caldaia Prof 1100 - Polti
- 9°** Set portafoto + album

in raso colore ecru - Ottaviani

- 10°** Macchina caffè con cialde KuBox - Polti
- 11°** Portafoglio da uomo in pelle nera 1° classe - Alviero Martini
- 12°** Piastra per capelli pro spiral curls - Remington
- 13°** Bollitore in smalto vetrato interno ed esterno da 2 litri - Le Creuset
- 14°** Rasoio per capelli con custodia - Remington
- 15°** Bracciale in acciaio con pietre Swarovski - Breil
- 16°** Vaso per fiori in vetro verde altezza cm 35 - Vetrerie Riunite
- 17°** Scultura in vetro a forma di conchiglia - Ottaviani
- 18°** Piastra antiaderente per muffin e cupcakes - Ariete
- 19°** Aspirapolvere per auto Dustbuster - Black & Decker
- 20°** Piatto da portata quadrato cm 27x27 - Vetrerie Riunite

Per informazioni e acquisto biglietti:
Silvana Bergamaschi, tel. 0249521.

365

giorni di assistenza

Il settore assistenza della Sezione Provinciale di Milano della Lilt si è fatto in... diecimila! È infatti 10.105 il totale degli interventi nel 2015. Il servizio più utilizzato è stato quello degli accompagnamenti alle terapie (6188); sono poi stati erogati 1612 sussidi e attivati 882 presidi sanitari; i contributi per le spese di viaggio sono stati 416, per le spese di alloggio 107, quelli una tantum 352 e quelli per le case accoglienza 288; nelle case alloggio per i bambini malati sono stati ospitati 158 pazienti; infine, ci sono stati 102 interventi di mediazione culturale. Oltre a questi servizi, l'anno scorso si sono tenuti 4800 colloqui con gli assistenti sociali e sono stati distribuiti 1500 pacchi di alimenti.

UN SOSTEGNO

magico!

Mariella Boerci, giornalista e amica da sempre della nostra Associazione, la sera del 12 novembre 2015 ha coinvolto in uno straordinario Gran Gala di Musica e Magia alla Società del Giardino numerosi amici del mondo dell'imprenditoria, delle istituzioni e dello spettacolo, che con la loro presenza, e con la partecipazione a una ricca lotteria, hanno contribuito al sostegno del progetto Lilt di reperibilità telefonica 24 ore su 24. A tutti loro e a Mariella un grazie di cuore!



I CONFETTI della solidarietà

Stagione di cresime e matrimoni, di lauree e battesimi, stagione di felici ricorrenze da sottolineare con amici e parenti anche con un piccolo ricordo. Scegliere la bomboniera giusta è molto importante, perché ognuno di noi ne ha ricevute, e se qualcuna ha visibilità in casa nostra quante sono quelle che abbiamo sepolto sul fondo di qualche armadio? Bene, la Lilt vi propone una serie di bomboniere, semplici, belle, adatte a tutte le tasche ma che soprattutto sono un oggetto portatore di un messaggio: chi le acquista sostiene le attività della Lilt, a chi le riceve viene ricordato non solo l'evento privato da festeggiare ma anche quanto è importante la prevenzione e la diagnosi precoce. Per informazioni: Silvia Ricci, telefono 0249521, e donazioni.legatumorimilano.it.

RICORDO di una persona speciale

Da molti anni Massimo Gatti era un amico speciale per la Lilt: sempre presente, personalmente e con il dono delle sue bellissime fotografie, alle serate benefiche organizzate. All'ultimo, ha cancellato la sua partecipazione al Gran Gala di Musica e Magia del 12 novembre; Massimo, imprenditore e fotografo, aveva già deciso di abbassare il sipario, ma ha ugualmente voluto riservare alla Lilt e al progetto di reperibilità telefonica 24 ore su 24 il suo ultimo regalo: una foto di Eleonora Abbagnato per l'asta. Un pensiero che, più di qualsiasi parola, testimonia la sua generosità. Massimo se ne è andato il 13 novembre lasciandoci il ricordo della sua bella e allegra amicizia. Grazie, amico caro.

Mariella Boerci

LA NOSTRA GRATITUDINE

agli amici che ci hanno aiutato

Per il dono di prodotti

- Tenuta S. Guido
- Arnoldo Mondadori Editore
- Marsilio Editori
- Cascine Orsine
- Marchon
- Binda
- Papini Giocattoli
- Binney & Smith - Crayola
- Dolciaria Nicotina
- Polti
- Adelphi Edizioni
- Deborah Group
- La Rinascente
- Artsana Group
- Carthusia Edizioni
- I Chiostrì S. Barnaba
- Rigoni di Asiago
- Ravensburger
- Caffè Ottolina
- Sellerio
- Laterza
- Ariete
- Zani Serafino
- Azienda Agricola Cristiana Ruschi
- Farmaceutici Dott. Ciccarelli
- Shiseido

Per la serata a Palazzo Visconti a favore del Progetto Amaranta

Il comitato organizzatore:

- Elena Bertani
- Pupa Bologna
- Amarilli Castelli Villa
- Franca Fossati-Bellani
- Doretta Locati
- Brunella Mascheroni
- Roberta Mascheroni
- Adriana Moggi
- Carla Silvestri Remmert
- Luisa Santa Maria
- Marina Sirtori
- Marilea Somarè

Per la partecipazione:

- Professor Philippe Daverio

Per il prezioso aiuto:

- Palazzo Visconti-Socrea
- Carolina Ravarini
- FAS SpA dell'Ing. Alberto Cruccu

Per la serata Gran Gala di Musica e Magia

- Mariella Boerci ideatrice e organizzatrice

Per il generoso contributo alla realizzazione della serata:

- Società del Giardino
- Alfonso Muzzi - Ricevimenti & Food Design
- Francesca Moretti per i vini
- Rattiflora per gli allestimenti floreali
- Laboratoires Filorga per gli omaggi
- Leonardo Melzi - Event & Exhibitions

Per l'intrattenimento:

- Mario Lavezzi
- Mago Eddy
- Italo Giglioli

Per i premi dell'asta:

- Luca Pignatelli
- Maurizio Bottoni
- Italian Hospitality Collection - Hotels & Natural Spas
- Pomellato
- Juventus Football Club

Per i premi della lotteria:

- Anti's Antiquariato
- Atelier Salvatore La Rocca
- Capri Palace Hotel & Spa
- Carmen Moretti De Rosa - L'Albereta, L'Andana
- Chantecler
- Cinquesensi Editore
- Daniel Canzian
- Domina Vacanze
- Evelina Flachi
- Filippo La Mantia
- Foodscovary
- Calze Gallo
- G.Cova & C
- Grand Hotel Excelsior Terme Ischia
- Gruppo Editoriale Mondadori
- Gualtiero Marchesi
- Inlight Luxury Skin Care
- YIO
- Langosteria 10
- Masseria San Domenico
- Palazzo Parigi Hotel & Grand Spa
- Pierre Mantoux

- Relais & Chateaux Il Falconiere
- Relais Chateaux La Meridiana
- Simonetta Ravizza
- STK Milano
- Technogym
- Villa Matilde
- Claudia Manini Galleri

Per l'anteprima cinematografica Belle & Sebastien

- Notorious Pictures
- The Space Cinema SpA

Per la nostra partecipazione al mercatino benefico Fondo Amici Fondazione Floriani

- Pompeo Locatelli

Per la stampa dei biglietti di Natale

disegnati al computer dai bambini ricoverati nel reparto di Pediatria della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

- Comune di Milano
- Stamperia Civica Comune di Milano

Per Lilt Christmas Party

Il comitato "volontari Lilt":
Marilena Caratzu, Marta Congedi, Elena Fontana, Ilaria Mainardi, Adam Quadrelli, Orianna Villa
■ Gerry Romano e Diego Panzera di "Belli Freschi"

Per la visita alla pediatria

- 501st Itlica Garrison Rebel Legion Italian Base

Per l'iniziativa Le Stelle della Solidarietà

- Where Milan
- Associazione Milano Loves You

Per il sostegno all'iniziativa con il dono di voucher:

- Vibram
- Four Points by Sheraton Milan Center

- Gruppo Planetaria Hotels
- Best Western Villa Appiani
- Chateau Monfort
- Enterprise Hotel
- Meliá Hotels International
- Meliá Campione
- Meliá Milano
- ME Milan Il Duca
- Meliá Genova
- Meliá Capri
- Gran Meliá Roma Villa Agrippina
- Hotel Milano Scala
- Hotel Palazzo Parigi Milano
- Park Hyatt Milan
- Principe di Savoia
- UNA Hotels & Resorts
- UNA Hotel Century
- UNA Hotel Cusani
- UNA Hotel Maison
- UNA Hotel Malpensa
- UNA Hotel Mediterraneo
- UNA Hotel Scandinavia
- UNA Hotel Tocq
- Consorzio Volontario Vino D.O.C. San Colombano
- Guida MilanoStraordinaria
- Segway Tour Milan
- Zàini

Per la partecipazione alla serata di presentazione dell'iniziativa:

- Edoardo Stoppa
- Juliana Moreira

Per averci fornito attrezzature per la serata di presentazione dell'iniziativa:

- Party Rental

Per la campagna November 2015

- Bridgestone
- Janssen
- Belli Freschi
- Azienda Speciale Farmaceutica di Lainate
- UNES
- Car2Go
- F.P.E.
- Iride Cologno Rugby
- Associazione Sportiva Velate Rugby 1981
- Tonsor Club
- Offside Sports Pub
- Total Combat Wrestling

Per il sostegno al progetto Retinoblastoma

- Dual Italia

Per il sostegno ai nostri progetti

- Airliquide
- Bart srl

- BPM - Banca Popolare di Milano
- Com srl
- Etica SGR
- IPSEN
- Italfarmaco
- Lloyd's
- Settala Gas
- SIA
- Unify
- Zurich
- Eataly
- AnniAzzurri
- Bialetti
- Corte della Salute
- Samsung
- Schlumberger

Per l'organizzazione della raccolta fondi tra i dipendenti a sostegno dei nostri progetti

- Amazon
- De Lage Landen
- Fastweb
- Panasonic
- SNAM

Per aver regalato ai propri dipendenti i nostri gadget

- Vodafone
- De Lage Landen

Per aver dedicato la festa di Natale 2015 a favore del Servizio Assistenza Bambini

- S.C. Johnson Italy

Per la cena benefica al ristorante Il Fauno di Cesano Maderno

I sostenitori:

- Banca Credito Cooperativo - Barlassina
- Enoteca Colombo - Cesano Maderno
- Strega Comanda Colore - Cesano Maderno
- Lolly Abbigliamento - Cesano Maderno
- Spennelli/Gioielli e Orologi - Cesano Maderno
- Viscardi Macelleria - Cesano Maderno
- Mariani Torrefazione - Cesano Maderno
- Arosio Pasticceria - Cesano Maderno
- Magni Adele - Cesano Maderno
- Ditta Bonomi Pattini - Varedo
- Cesana Maria Rosa - Cesano Maderno

Per il Convivio degli Auguri della Confraternita della Gastronomia Lombarda



I sostenitori:

- Chef Sergio Torelli - Walter Zanetti - Franco Ruggeri
- Hotel Marriott - Milano
- Ass. Panificatori Provincia di Pavia
- Az. Agricola Montello - Codevilla
- Az. Agricola I Doria - Montalto Pavese
- Az. Agricola Marchese Adorno - Retorbido
- Az. Agricola Quaquarelli - Canneto Pavese
- Az. Agricola La Rocchetta - Fraz. Mondondone - Codevilla

Per l'ospitalità dei nostri corner natalizi

- Affinion International
- Almaviva Contact
- Aon
- Arnoldo Mondadori Editore
- Boehringer Ingelheim Italia
- BPM Banca Popolare di Milano
- Bridgestone Italia
- Cribis D&B
- De Lage Landen
- Deutsche Bank
- Dow Italia
- Dual Italia
- Amec Foster Wheeler Italiana
- GE Healthcare
- Liceo Scientifico Leonardo da Vinci
- S.C. Johnson Italy
- NTT Data Italia
- Panasonic Italia
- PPG Industries Italia
- Scuola Rudolf Stainer
- Siemens
- STMicroelectronics
- Zurich Italia

Per il sostegno a favore del Servizio Assistenza Bambini

- TCW - Total Combat Wrestling

DEDICATO ALLE AZIENDE

La nostra Associazione ha sempre mantenuto vivo un dialogo costante con le aziende del territorio che operano nei più disparati settori. A queste la Lilt Sezione Provinciale di Milano si propone come interlocutore qualificato per offrire conferenze informative rivolte ai dipendenti e collaboratori dell'azienda, percorsi di disassuefazione dal tabagismo, visite di diagnosi precoce in azienda rivolte ai dipendenti e collaboratori, momenti di divulgazione di materiale informativo scientifico e di raccolta fondi rivolti alla cittadinanza attraverso il coinvolgimento dei dipendenti e con l'aiuto dei volontari dell'Associazione.

Come collaborare con noi:

- sostenendo le campagne di sensibilizzazione e le attività di diagnosi precoce
- sostenendo gli eventi organizzati durante l'anno
- organizzando eventi e/o sostenendo aperitivi e cene di beneficenza promossi dall'Associazione
- adottando i progetti promossi e sviluppati sul territorio
- adottando i nostri programmi di sensibilizzazione
- attivando programmi di fidelizzazione e inserendoci quali eventuali beneficiari dei punteggi maturati dai clienti e poi convertiti in donazioni
- rivolgendovi a noi per omaggi a dipendenti e fornitori, eventi aziendali, convegni e congressi
- richiedendo i gadget Lilt da donare quali omaggi speciali
- istituendo borse di studio e sussidi per giovani medici e ricercatori.

Tutto questo è possibile attivando:

- programmi di cause related marketing
- campagne di payroll giving
- campagne di gift matching program
- programmi di volontariato aziendale
- erogando più semplicemente delle sponsorizzazioni ad hoc.

Ricordiamo che ogni erogazione, purché effettuata da ditte società di persone o di capitali, può essere dedotta dal reddito d'impresa sino all'ammontare del 2% del reddito annuo dichiarato, ai sensi dell'art.100, comma 2, lettera a) del D.P.R. 917/86 (T.U.I.R.).

Maggiori informazioni: Settore Marketing & Fundraising, Laura Andena tel. 0249521, aziende@legatumori.mi.it

PRIVATI E AZIENDE: CI POTETE SOSTENERE COSÌ

DONAZIONE ON LINE

sul sito donazioni.legatumorimilano.it.

VERSAMENTO SU CONTO CORRENTE POSTALE

n. 2279 intestato a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, via Venezian 1, 20133 Milano.

VERSAMENTO SU C/C BANCARIO

IBAN: IT33B0504801629000000018213

Banca Popolare Commercio & Industria, Agenzia di Milano - Lombardia, CAB:01629 Viale Lombardia.

DOMICILIAZIONE BANCARIA (RID): basta richiedere alla banca di prelevare automaticamente dal conto corrente il contributo desiderato, per assicurare un sostegno facile e continuativo senza doversi recare in posta o in banca.

CARTA DI CREDITO CARTASI E AMERICAN

EXPRESS: telefonare al numero 0249521.

LASCITI TESTAMENTARI, designando la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Milano erede di tutto o parte del vostro patrimonio.

OBLAZIONI presso le nostre sedi di Milano e provincia.

PASSAPAROLA tra parenti e amici.

5x1000 DELL'IRPEF destinato alla Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori: basta la vostra firma sui modelli CU, 730-1 bis o UNICO con l'indicazione del codice fiscale Lilt di Milano n. 80107930150 nella casella riservata a "Sostegno del volontariato e delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale".

ATTENZIONE! RISERVATO A CHI VERSA LA PROPRIA OBLAZIONE CON BONIFICO BANCARIO

Scrivete sempre nella causale il vostro nome e indirizzo. Quando ci arriva un'offerta, ne notificiamo sempre il ricevimento e ringraziamo per la generosità. Ma senza nome e indirizzo di chi ha effettuato il bonifico non ci è possibile farlo: in base alla legge sulla privacy, infatti, le banche non possono passarci l'informazione e per noi il versamento rimane anonimo.

5X
MILLE

DENTRO LA TUA FIRMA
C'È UNA STORIA CHE VA AVANTI.



SCEGLI DI DESTINARCI IL TUO 5X1000, AIUTACI A PROMUOVERE LA VITA.

CODICE FISCALE 80107930150

Casella riservata a "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative..."

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


SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO