

PRIMO PIANO

- La prevenzione è un ombrello
- Piccola chirurgia negli Spazi LILT



SPECIALE

- L'olio e le sue virtù

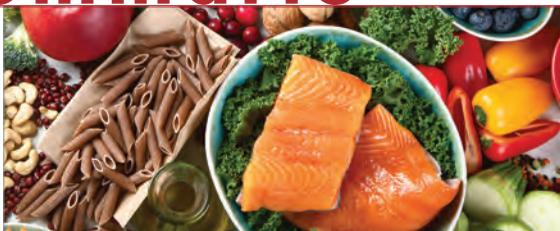
Prevenire è vivere

Sommario

4

PRIMO PIANO

Proteggi la tua salute



12

DIAGNOSI PRECOCE

Piccola chirurgia
al via

14

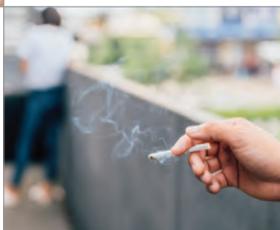
SALUTE SENZA FRONTIERE

La prevenzione
senza barriere

19

PARTNERSHIP

Chocowellness



20

PREVENZIONE

Città senza fumo?

22

VOLONTARIATO

Benvenuti in LILT

24

LASCITI

Ho scelto LILT

28

EVENTI

Tre buone occasioni
per correre



21

GRAZIE

Come donare

15
SPECIALE

L'olio e le sue virtù



PREVENIREèVIVERE

Editore e Proprietario

Lega Italiana per la Lotta
contro i Tumori

Sezione Provinciale di Milano

Direttore Responsabile

Marco Alloisio

Coordinamento redazionale

Ileana Tesoro

Testi

Simonetta Basso, Imma De Carlo,

Luca De Lucia, Lucia Lissi,

Ileana Tesoro, Gianna Tinini

Progetto grafico e impaginazione

Luisa Torreni

Illustrazioni

Raissa Varieschi

Foto

Domenico Giberti, Raissa Varieschi

Redazione

Via Venezian 1, 20133 Milano

Tel. 0249521

Fax 022663484

www.legatumori.mi.it

info@legatumori.mi.it

Stampa

Graphicscalve

Vilminore (BG)

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





Cari amici, stiamo chiudendo il notiziario in un momento di emergenza sanitaria dovuta alla diffusione del Coronavirus. Confido che, quando leggerete questo editoriale, la situazione sarà sotto controllo. Come LILT abbiamo messo in atto tutte le scelte necessarie per tutelare la salute dei nostri dipendenti, volontari, utenti degli ambulatori e dei servizi di assistenza. Quest'anno ci sarà una novità dal punto di vista giuridico istituzionale. A novembre l'Assemblea dei soci e, a seguire, a febbraio la Regione hanno approvato modifiche statutarie per

la nostra associazione, tra cui l'aggiunta al logo della dicitura "Monza Brianza". Rappresentare questo territorio per noi è una responsabilità importante proprio perché in Brianza siamo stati pionieri nel campo della diagnosi precoce oncologica. Nel 1963, a Cesano Maderno, è nato il nostro primo ambulatorio dedicato alle visite al seno, voluto dal mio predecessore e maestro Gianni Ravasi. Su questo obiettivo di radicamento siamo già al lavoro con l'aiuto delle istituzioni e delle realtà locali, che stanno collaborando fattivamente con noi. Nel mese di aprile, dal 18 al 24, vorrei ricordarvi l'appuntamento con la Settimana nazionale della prevenzione oncologica, una campagna tradizionale ma sempre importante per tutte le sezioni italiane di LILT. Quest'anno sarà caratterizzata da un oggetto: l'ombrello, una simbolica protezione che ci salva nei momenti in cui siamo a rischio, come di fronte al tumore o ad altre patologie diffuse. Durante l'iniziativa, LILT vi aiuterà a scoprire come aprire l'ombrello della prevenzione per tutelare la vostra salute con occasioni di sensibilizzazione e con visite gratuite di diagnosi precoce oncologica. Vi consiglio di mettere in agenda gli appuntamenti che abbiamo in serbo per voi nella settimana. È un modo di volersi bene. A proposito di diagnosi precoce, sono orgoglioso di annunciarvi che nello Spazio LILT di Sesto San Giovanni stiamo attivando un nuovo servizio a cui pensavamo da tempo: la piccola chirurgia. Un progetto a cui sono particolarmente legato perché è un'evoluzione dei nostri ambulatori: il completamento del quadro diagnostico con un esame di secondo grado che restituisce ai nostri utenti una risposta chiara, certa e definitiva quando c'è un

dubbio. La piccola chirurgia è la risposta a una vostra richiesta che siamo pronti a dare con l'aiuto di chirurghi competenti.

Questa per me è l'occasione per dare il benvenuto ai cento nuovi volontari che sono appena entrati in LILT frequentando il corso di formazione. È un piacere accogliere nella nostra squadra altre persone ricche di generosa passione per il prossimo e per la missione di LILT. Vi ringrazio e vi auguro di vivere un'esperienza gratificante in qualunque settore prestate servizio.

Per finire un memo: donateci il 5 per mille con la vostra dichiarazione dei redditi! Un piccolo gesto per voi, un grande valore per la nostra realtà che può esistere solo grazie alla sensibilità dei nostri sostenitori. La lotta contro i tumori non si fa a parole, ha bisogno di persone e di risorse.

Combattetevi con noi, basta una firma.

Grazie della vostra attenzione e buona lettura.

Marco Alloisio



PROTEGGI la tua salute

Parte la XIX Settimana nazionale della prevenzione oncologica

Il cielo è azzurro e il sole splende, ma il più previdente porta comunque con sé l'ombrello. Ecco spiegata la prevenzione.

Alimentazione sana, attività fisica regolare, no al fumo e controlli periodici sono scelte che dobbiamo fare tutti i giorni, abitudini preziose che ci proteggono e ci aiutano a rimanere in salute.

Un ombrello per simbolo

Prevenzione primaria e secondaria, insieme, sono il nostro ombrello da non dimenticare mai. Non per niente, questo oggetto simbolico è stato scelto da LILT come icona della nuova Settimana nazionale della prevenzione oncologica, istituita nel 2001 con Decreto del Presidente del Consiglio. Il tema di quest'anno è "La prevenzione è protezione".

10 modi PER PREVENIRE

Ogni spicchio del nostro ombrello rappresenta un prezioso consiglio per la prevenzione elaborato dal World Cancer Research Fund. Oltre alle dieci raccomandazioni che seguono, è importante ricordare che bisogna evitare il fumo, anche quello passivo

Segui una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi

Cerca di mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e

cerca di includere nella maggior parte dei tuoi pasti i cereali integrali.



Fai attività fisica tutti i giorni

Cerca di essere attivo ogni giorno, limitando le abitudini sedentarie.



Mantieni un peso salutare

È ideale mantenere il peso forma per tutta la vita. Attenzione anche all'aumento del girovita.

Limita i cibi "fast food" e in generale quelli ricchi di grassi, zuccheri e amidi

Dai un taglio a piatti pronti, snack, patatine e dolci.



Limita il consumo di carni rosse ed evita i salumi

Sono consigliate massimo tre porzioni di carne rossa a settimana, cerca di mangiare i salumi solo in minime quantità.



Dal 18 al 26 aprile, in tutta Italia, le sezioni provinciali di LILT promuoveranno momenti di informazione e opportunità di visite diagnostiche. E così noi sul territorio di Milano e Monza.

Armi contro il cancro

L'anno scorso 371 mila persone in Italia hanno ricevuto una diagnosi di cancro e 18 miliardi nel mondo. L'Organizzazione mondiale della sanità ha pronosticato un aumento dei nuovi casi pari al 60 per cento in 20 anni, tenendo conto del progressivo aumento dell'età media della popolazione.

Per contrastare questi numeri impressionanti abbiamo due armi vincenti.

Una è la prevenzione che ci aiuta a evitare fino al 40 per cento dei tumori e fino al 50 per alcuni tipi di carcinomi. La seconda arma è la diagnosi precoce perché arrivare prima permette cure più efficaci e aumenta le chance di guarigione.

Il calendario della prevenzione

Momenti di sensibilizzazione, punti informativi e un "sabato aperto" negli Spazi LILT per effettuare visite gratuite di diagnosi precoce. Questo è il programma di protezione che abbiamo messo a punto per offrire un ombrello a chi si vuole bene. ▶

Limita il consumo di bevande zuccherate

Bevi principalmente acqua e bevande senza zuccheri.



Limita il consumo di alcol

Per la prevenzione del cancro è bene non bere alcolici.



Non fare uso di integratori

Cerca di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta



Se sei madre, e se ne hai la possibilità, allatta al seno

Porta benefici sia per la madre che per il bambino. L'Organizzazione Mondiale per la Sanità raccomanda l'allattamento al seno per i primi sei mesi di vita.



Se hai avuto un tumore, e se il tuo medico è d'accordo, valgono le stesse raccomandazioni della prevenzione



PREVENIRE con l'alimentazione

Chi mangia bene vive meglio

Siamo la terra della dieta mediterranea, promossa da pieni voti perché ricca di frutta e verdura e povera di grassi. Ma noi italiani ne mangiamo a sufficienza? Ni, dice il Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria.

Abitudini da correggere

Tra gli italiani c'è un consumo eccessivo di sale (per esempio, i cibi che acquistiamo già pronti ne sono ricchi) e un basso consumo di cereali integrali, di frutta e di verdura. E, come sappiamo, abitudini alimentari scorrette possono causare malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie. La buona notizia è che queste abitudini rientrano tra i fattori di rischio modificabili, ovvero dipende da noi rimuoverli.

Ne vale la pena? Assolutamente sì. Mangiare in modo corretto ed equilibrato e tenere sotto controllo peso e indice di massa corporea (il grasso aumenta il rischio per alcuni tipi di cancro) sono la premessa di un organismo sano e in forma.

I cibi che proteggono

Nutrirsi bene è più facile di quanto non si immagini. Le dieci raccomandazioni suggerite dal World Cancer Research Fund che abbiamo letto nelle pagine precedenti sono già un passo importante.

Tre nuovi consigli

Il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA ha presentato a dicembre la nuova edizione delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, che aggiunge tre nuove raccomandazioni a quelle dell'edizione precedente del 2003. Eccole:

- Più frutta e verdura: sono ricche di nutrienti importanti e sono associate ad una minore incidenza di patologie croniche. Hanno quindi grande importanza per ottenere un'alimentazione bilanciata e nella promozione della salute.
- Attenzione alle diete più in voga: troppi messaggi discordanti, troppe facili promesse che disorientano continuamente il consumatore. La guida tratta nel dettaglio le criticità dei vari stili dietetici fai da te per la perdita di peso mettendo in evidenza la loro efficacia per il dimagrimento e, soprattutto, le controindicazioni.
- Sostenibilità: più attenzione a livello ambientale per l'impatto delle scelte alimentari, e a livello economico e sociale con le valutazioni sul costo di una dieta sana. Frutta, verdura, il pesce azzurro, latte, yogurt e uova sono alimenti che rispettano la salute, vanno incontro alle esigenze del pianeta e anche a quelle delle nostre tasche.

Per saperne di più crea.gov.it



Ma esistono cibi che ci proteggono dal cancro? Sì, ci sono alimenti, che secondo le evidenze disponibili, possiedono specifiche proprietà antitumorali. La ricerca ha evidenziato che alcune verdure e alcuni frutti contengono sostanze capaci di interferire a vari livelli con lo sviluppo del tumore, con un meccanismo simile a quello dei medicinali. Consumandoli in modo sistematico, aiutano il nostro organismo a difendersi dalla malattia.

■ Vuoi sapere se mangi correttamente?
Prenota una consulenza alimentare in uno Spazio LILT.

10 superalimenti

Aglio e cipolla, tutte le crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiori...), pomodori, agrumi, frutti di bosco, tè verde, frutta a guscio, legumi, vegetali a foglia verde (spinaci, lattuga, cicoria...), cereali integrali. Questa è la lista della spesa di chi vuole proteggere la sua salute perché questi alimenti, secondo la ricerca, sono dotati delle maggiori virtù protettive. Con un però. **Nessun alimento, da solo, allontana il rischio di ammalarsi.** La sana alimentazione aiuta ma va sempre inserita in uno stile di vita coerente per essere efficace. ▶



I consigli di stagione

La primavera è alle porte, in questo periodo c'è un'ampia scelta tra gli ortaggi e i legumi di stagione, ecco alcuni consigli salutari da portare a tavola.

Asparagi

Ricchi di vitamine e dal basso apporto calorico, gli asparagi sono considerati un alimento benefico anche grazie all'acido folico e ai minerali come potassio, fosforo e calcio. Favoriscono la diuresi e contrastano la ritenzione idrica, sono considerati una verdura depurativa. Grazie alla presenza di antiossidanti aiutano a mantenere in salute pelle e mucose e assicurano la conservazione di denti e ossa.



Aglio

Non è sempre apprezzato ma ha numerose proprietà benefiche, per questo andrebbe consumato spesso, soprattutto crudo. Grazie all'allicina, sostanza di cui è ricco e che ne conferisce il caratteristico odore, ha proprietà difensive, antibiotiche e antibatteriche. Ha anche potere depurativo, svolge un'azione protettiva per i tumori, fa bene al cuore e a tutto l'apparato cardiovascolare.



Carciofi

Sono tra gli ortaggi più ricchi di fibre, favoriscono il processo digestivo, hanno un basso apporto calorico e sono fonte di vitamine e sali minerali, fondamentali per rafforzare l'organismo, come calcio, fosforo, magnesio, sodio e potassio. Ha tanti benefici per la salute, ha effetto depurativo e protettivo, soprattutto per il fegato e per il sistema cardiovascolare.



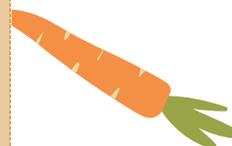
Legumi

I legumi forniscono, oltre a significative quantità di amido e di fibra, anche nutrienti essenziali caratteristici di carne, pesce e uova. Quando vengono consumati insieme ai cereali si completano assumendo una qualità nutrizionale migliore. "Pasta e fagioli", "riso e piselli", "pasta e ceci" sono solo alcuni esempi di gustosi e nutrienti piatti unici, tipici della tradizione italiana.



Carote

Le carote portano benefici a tutto il nostro corpo. Sono ricche di vitamina A, polifenoli e antiossidanti, hanno un basso apporto calorico e sono ricche di sali minerali. Aiutano a prevenire l'invecchiamento dei tessuti, hanno proprietà antisettiche e antinfiammatorie, sono anche depurative e contribuiscono all'eliminazione delle tossine. Giocano un ruolo importante anche nella protezione della pelle e della vista.



PREVENIRE con l'attività fisica



Avete presente la piramide alimentare? È lo schema universalmente adottato per identificare a colpo d'occhio quali cibi portare in tavola, e quante volte alla settimana, per mangiare in modo sano. Ebbene, da qualche anno nel primo livello, quello più importante che riporta ciò che è essenziale ogni giorno, ha fatto la comparsa un parametro nuovo, che cibo non è: l'attività fisica. Perché la dieta da sola non basta a garantire un corretto metabolismo e un equilibrato sfruttamento da parte dell'organismo dei principi nutritivi, per quanto "salutari" essi siano.

Attivi è meglio

Che ci sia un legame diretto tra attività fisica e speranza di vita lo riconosce anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo cui sono imputabili alla sedentarietà il 9% dei carcinomi al seno e il 10% di quelli al colon. E non si tratta solo di tumori. L'aumento dei livelli dell'attività fisica, al centro di una specifica Strategia della

Regione Europea OMS 2016-2025, permetterebbe di ridurre del 25% la mortalità precoce dovuta a tumori sì, ma anche a diabete e malattie cardiovascolari e respiratorie croniche.

Insomma, per stare bene bisogna muoversi, a qualunque età. Basta cambiare abitudini: rinunciare all'auto appena possibile, salire a piedi qualche rampa di scale senza usare l'ascensore, camminare in modo da raggiungere i 10mila passi al giorno, ritagliarsi almeno un paio di giorni la settimana per un po' di ginnastica e, perché no, allenarsi per partecipare alla Milano Marathon. Un'occasione di solidarietà per mettere in pratica questo principio cardine della prevenzione. ►

A CIASCUNO IL SUO PASSO

Bambini e adolescenti (5-17 anni)

Che cosa: gioco, esercizio fisico strutturato, sport.

Quanto: 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa; 3 volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolo-scheletrico.

Adulti

Che cosa: attività aerobica, rafforzamento muscolare, pause attive in caso di lavoro sedentario.

Quanto: 150 minuti di attività aerobica moderata o 75 minuti vigorosa alla settimana; 3 volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolo-scheletrico.

Over 65

Che cosa: attività aerobica anche moderata, esercizi di rafforzamento muscolare e attività per migliorare l'equilibrio (se ridotta mobilità)

Quanto: 150 minuti la settimana di attività fisica aerobica moderata (o 75 se intensa); rafforzamento muscolare 2 o più volte alla settimana; esercizi per l'equilibrio e prevenire le cadute 3 o più volte la settimana.

*Fonte: Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti classi di età/Direzione generale della prevenzione sanitaria del Ministero della Salute (2019)

RETELIT corre con LILT

Team building in versione solidale

Qual è l'impegno della vostra azienda nel campo sociale?

In Retelit siamo convinti che nessuna impresa possa crescere realmente senza dare un apporto concreto alla società in cui agisce. Lo facciamo verso l'esterno, con LILT ma anche contribuendo ogni anno alla realizzazione di un progetto a sostegno di famiglie con bambini in difficoltà per motivi di salute; internamente promuoviamo la cultura del benessere. Il coinvolgimento e l'attenzione verso i collaboratori porta a una maggior adesione agli obiettivi aziendali: un dipendente soddisfatto e felice è una persona che ha una visione più chiara sul futuro dell'azienda, sul suo cammino e quindi anche sul proprio domani.

Come mai avete scelto LILT?

La lotta ai tumori è una sfida che riguarda tutti in prima persona e che richiede un'attenzione costante sui temi della prevenzione e della promozione di corretti stili di vita; LILT è riconosciuta dalle più importanti Istituzioni del nostro Paese e ha dimostrato di portare risultati eccellenti sia sul fronte della prevenzione, sia per l'incisività delle sue campagne di corretta informazione. Ci è sembrato il partner ideale per costruire un percorso di responsabilità sociale, dentro e fuori l'azienda.

Com'è nata l'idea di correre per LILT alla Milano Marathon?

Molti dipendenti erano già coinvolti a titolo personale in attività

della LILT e avevano manifestato la disponibilità a prendere parte a iniziative di volontariato aziendale. La passione per la corsa, è molto diffusa tra il personale e la Milano Marathon ci è sembrata l'occasione ideale per mettere insieme queste due sensibilità. Da lì è nata una collaborazione proseguita con varie iniziative: dai workshop per le dipendenti, con visite gratuite per la prevenzione del tumore al seno, alla decisione di destinare il budget per i tradizionali regali natalizi al progetto Child Care.

Quale messaggio volete dare ai dipendenti proponendo loro la partecipazione alla Milano Marathon?

Sicuramente che la prevenzione è essenziale e che un corretto stile di vita può aiutare a ridurre l'incidenza di molte patologie, ma anche che è responsabilità di tutti noi, individui e aziende, dare l'esempio. Condividere esperienze anche al di fuori degli spazi lavorativi contribuisce a far avvicinare le persone. La nostra è una grande squadra in forte crescita e momenti come questi cementano il senso di appartenenza.

Correre in staffetta, in particolare, significa veramente sentirsi ed essere un team: i colleghi condivi-

dono i mesi della preparazione, gli allenamenti, la concentrazione in vista della gara, l'emozione della vigilia, creando un legame umano forte. Si cresce e ci si migliora in gruppo. Un bell'esercizio di team building!

Come hanno risposto i dipendenti a questa proposta?

Molto bene! Lo scorso anno sono stati in 16 a correre la staffetta, quest'anno i partecipanti saranno circa il doppio e i team si stanno già allenando. Inoltre come Gruppo ci siamo impegnati a raccogliere fondi sul network la Rete del dono, invi-



Giada Di Cesare

tando dipendenti, partner e clienti a fare donazioni in favore di LILT. Aggiungo che per noi è stato grande motivo di orgoglio sapere che, anche grazie alla nostra partecipazione alla Maratona negli ultimi anni, LILT ha potuto acquistare una vettura da impiegare nel servizio di accompagnamento alle terapie per i pazienti oncologici. ▶

Giada Di Cesare
HR Manager di Retelit

■ Vuoi organizzare un team building aziendale e correre con LILT?. Chiedici come: Marta Clavarino, tel. 02.49521128, runforlilt@legatumori.mi.it

PREVENIRE con la diagnosi precoce

La prevenzione si declina in tante sfumature. La primaria, che abbiamo conosciuto nelle pagine precedenti, è quella che dipende anche da noi: da come ci comportiamo, da quello che mangiamo e beviamo. E poi c'è la prevenzione secondaria: ovvero la diagnosi precoce.

Prima è meglio

Perché precoce? Perché una lesione o un carcinoma scoperto sul nascere permette di intervenire in modo poco invasivo e garantisce percentuali di guaribilità superiori. L'affinamento delle tecniche diagnostiche sempre più avanzate (pensiamo al mammografo digitale con tomosintesi) permette

di scoprire lesioni tumorali ancora molto piccole, talvolta guaribili senza ricorrere alla chirurgia o comunque a una chirurgia "gentile", e non demolitiva come un tempo. Ma non solo. La stessa sopravvivenza di un malato è legata, oltre che all'efficacia della terapia, anche alla fase nella quale viene diagnosticato il tumore.

I numeri del cancro

Nel corso della vita in media un uomo su due e una donna su tre avranno la probabilità di ammalarsi di tumore.

L'anno scorso i pazienti oncologici in Italia erano 3 milioni e mezzo, secondo i dati l'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom-Airtum).

Il tumore della mammella è la neoplasia più frequentemente diagnosticata nella popolazione italiana, seguito dal tumore del colon-retto, del polmone e della prostata. Il tumore del polmone rappresenta ancora la causa più frequente di morte per neoplasia in Italia, seguito dal tumore del colon-retto, della mammella, del pancreas e del fegato.

Controlli regolari

Mettere in agenda le visite di controllo è un passo importante, soprattutto quando siamo più esposti a fattori di rischio. Negli Spazi LILT si possono ricevere tutti i consigli necessari per pianificare al meglio i controlli di diagnosi precoce in base a età, familiarità e stile di vita. ▶



SABATO APERTO ALLA PREVENZIONE

Sabato 18 aprile tutti gli Spazi LILT saranno aperti per offrire una visita di diagnosi precoce oncologica. L'opportunità è offerta a chi non ha mai effettuato una visita nei nostri ambulatori allo scopo di diffondere il più possibile la cultura della prevenzione.

Quando: sabato 18 aprile 2020, dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00;

Dove: Spazi LILT Milano-Viganò, Milano-Caterina da Forlì, Milano-Neera, Monza, Sesto San Giovanni, Cernusco sul Naviglio, Novate Milanese.

Visite: senologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche (consulta il calendario su legatumori.mi.it per sapere le visite disponibili in ogni ambulatorio);

Modalità di accesso: in ordine cronologico di arrivo, senza prenotazione, fino a esaurimento dei posti disponibili.

LA SALUTE in bocca

Risponde l'otorinolaringoiatra

Sono rari, ma non per questo da prendere alla leggera. I tumori delle alte vie aerodigestive (lingua, bocca, orofaringe, rinofaringe, ipofaringe, faringe) si possono prevenire tenendo sotto controllo stili di vita e igiene orale. Sono guaribili fino al 100% se diagnosticati in fase precoce, prima che vengano interessate le stazioni linfonodali.

Come sempre, informazione e tempestività sono determinanti. Come ci spiega la dott.ssa Rosa Maria Laganà, otorinolaringoiatra di LILT.

Dottoressa, quanto sono conosciuti questi tumori? Quanto sono diffusi in Italia?

Questi tumori sono poco conosciuti in generale. Sono rari, nell'ultimo anno sono stati diagnosticati 9.700 nuovi casi in Italia, rappresentano il 3% di tutti i tumori nei maschi e l'1% nelle femmine. C'è un rischio più elevato nei maschi.

Quali sono i principali fattori di rischio?

Il fumo rappresenta il principale fattore di rischio per tutti i tumori delle vie aerodigestive superiori. Da ridurre, anzi meglio evitare l'alcol, tutti i tipi, anche le bevande con basso tasso alcolico come la birra e il vino. L'abuso di fumo e alcol combinato moltiplica il rischio di sviluppare la malattia.

Anche una scarsa igiene del cavo orale e, in generale, tutti i fattori infiammatori che permangono nella nostra bocca. Così come le ipotesi incongrue che creano stress

meccanico sulle mucose. Meglio toglierle la notte e pulirle sempre. Inoltre l'HPV, correlato ai carcinomi dell'orofaringe, viene considerato fattore di rischio. Ci sono più di 200 ceppi conosciuti, di que-

sti pochi sono ad alto rischio, gli altri tendono a dare altre problematiche, lesioni a basso rischio. La trasmissione del virus avviene tramite contatto, ed è legata soprattutto a rapporti sessuali poco attenti. Ha un'incidenza in costante crescita tra i giovani. È importante ricordare che la lesione da HPV non è cancro e che la trasformazione in tumore è lenta.

La prevenzione di questi tumori è possibile?

È possibile diagnosticare questi tumori attraverso la visita con l'otorinolaringoiatra, durante la quale se scoperti in fase precoce, si possono raggiungere livelli di sopravvivenza dal 75 al 100%. Il tasso di guarigione si riduce al 57% dove già interessate le stazioni linfonodali.

Quando è necessario effettuare la visita con l'otorinolaringoiatra? Ogni quanto andrebbe ripetuta? Ci sono dei casi in particolare in cui è consigliata?

Dipende da età e fattori di rischio.



Rosa Maria Laganà

Il picco di insorgenza di questo tumore va dai 40 anni ai 70. Chi rientra nei fattori di rischio deve iniziare prima a fare i controlli. Per tutti gli altri, la prima visita è consigliabile a partire dai 40 anni.

In cosa consiste la visita? Fare una visita con lo specialista può essere d'aiuto anche per diagnosticare eventuali noduli della tiroide?

La visita prevede la palpazione del collo per valutare loggia tiroidea e linfonodi latero-cervicali. Pertanto è possibile individuare eventuali formazioni tiroidee. A seguire viene effettuata l'ispezione delle ghiandole salivari, delle labbra, del cavo orale e della lingua. Per finire viene effettuata la fibroscopia.

Nei nostri Spazi LILT la visita otorinolaringoiatrica include la Fibroscopia. Di cosa si tratta? È dolorosa?

Il fibrorinolaringoscopia è un endoscopio flessibile che permette di accedere alla faringe e alla laringe, passando attraverso le fosse nasali. È un esame non pericoloso e non invasivo, non occlude le vie aeree e non crea lesioni. È poco fastidioso, non dà senso di nausea e si effettua senza anestesia. ▶

PICCOLA CHIRURGIA a Sesto

Lo Spazio LILT di Sesto San Giovanni ha arricchito la sua offerta di visite ed esami di diagnosi precoce oncologica con servizi di piccola chirurgia. Si possono prenotare agospiro, asportazione di nei e colposcopia, tutti comprensivi di esame istologico, che vengono eseguiti da chirurghi. I motivi di questo nuovo impegno li chiediamo al presidente di LILT Milano, Marco Alloisio, che ha contribuito in prima persona alla nascita dei servizi.



Marco Alloisio

Professore, da dove nasce l'idea di puntare sulla piccola chirurgia?

"Dai nostri utenti. La piccola chirurgia è un'esigenza manifestata da loro nel tempo e che ora possiamo soddisfare forti di una lunga esperienza nella diagnosi precoce oncologica".

Quale esigenza hanno espresso gli utenti esattamente?

"L'esigenza di risposte certe e rapide. Quando una visita o un esame restituiscono un esito dubbio, gli utenti ci chiedono di completare il percorso diagnostico nei nostri ambulatori evitando prescrizioni di esami e liste di attesa per effettuarli. Vogliono sapere. Oggi possiamo fornire un percorso diagnostico completo che accompagna una persona dal dubbio alla certezza, senza perdite di tempo e senza inutile ansia".

Gli ambulatori LILT sono attrezzati per piccoli interventi chirurgici?

"Non a caso abbiamo scelto di cominciare dallo Spazio LILT di Sesto San Giovanni: una struttura che ci ha consentito di allestire e mettere a norma un ambulatorio per i nuovi servizi, rispondendo ai requisiti di sterilità e di conservazione dei prelievi. I nostri utenti potranno contare su chirurghi eccellenti, personale infermieristico e su un locale relax dove trascorrere il breve tempo di osservazione post intervento. Vorrei anche sottolineare che, per gli esami istologici, ci siamo affidati alla competenza dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, un'eccellenza italiana in campo oncologico".

Agobiopsia mammella

Quando: Un medico può chiedere un'agobiopsia se ecografia o mammografia evidenziano la presenza di un nodulo o di un'area sospetta.

Come: L'esame consiste in un prelievo nella sede della lesione eseguito in anestesia locale con un ago di ridotte dimensioni. E' detto "sotto guida ecografica" perché il chirurgo segue sul monitor dell'ecografo il percorso dell'ago per raggiungere in modo preciso la lesione.

Asportazione nevi cutanei

Quando: Una visita dermatologica può evidenziare nevi dubbi o sospetti, che meritano un esame istologico. In questo caso il medico prescrive una biopsia escissionale ovvero l'asportazione totale o parziale della sospetta lesione pigmentata per analizzare il tessuto.

Come: L'asportazione viene effettuata rapidamente effettuata in anestesia locale. Seguono una medicazione e la successiva consegna dell'esito istologico.

Colposcopia

Quando: Questo esame è prescritto dal ginecologo quando il pap-test dà un risultato dubbio, per accertare eventuali patologie del collo dell'utero, della vagina o della vulva.

Come: Con la paziente in posizione ginecologica, il medico procede all'osservazione del collo dell'utero con uno strumento per l'ingrandimento visivo: il colposcopio, cioè un microscopio binoculare. Può decidere di eseguire una o più biopsie: il prelievo di piccoli frammenti di tessuto per la lettura istologica. La tecnica è indolore.

L'esame può essere esteso anche all'area ano-genitale femminile e maschile, altre possibili sedi di infezioni da Papilloma virus (HPV).

I nuovi servizi di Piccola chirurgia sono sostenuti anche grazie a Marzia Clinic.

COME STA IL TUO CUORE?

Te lo dice il Life Style Program

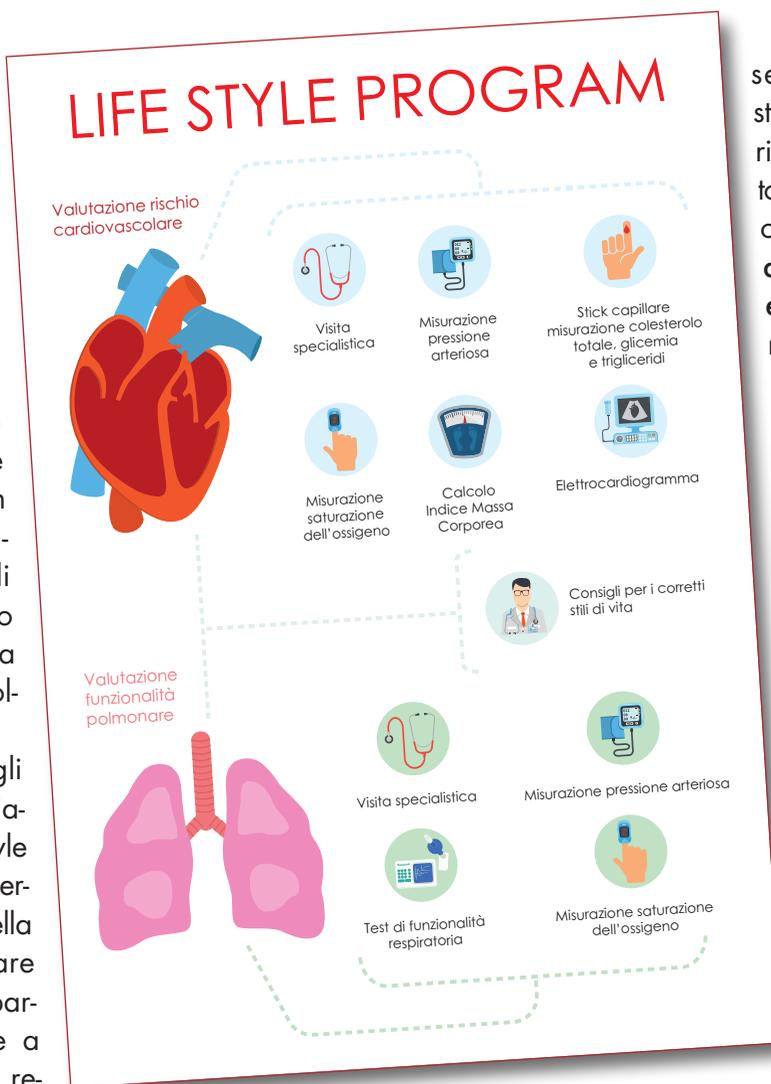
Cuore e polmoni sono organi vitali. Tenerli sotto controllo è già un passo importante nella prevenzione non solo dei tumori ma anche di tante altre patologie. Per un monitoraggio completo, LILT propone Life Style Program. Non uno, ma una serie combinata di esami e di controlli che indagano in maniera sistematica la salute di cuore e polmoni.

Già da un anno negli ambulatori dell'associazione è attivo Life Style Program Polmoni: un percorso di valutazione della funzionalità polmonare suggerito a tutti e in particolare ai fumatori e a chi soffre di malattie respiratorie.

Ora è attivo anche Life Style Program Cuore, che invece indaga il rischio cardiovascolare a cui siamo esposti. Le prenotazioni sono già aperte negli Spazi LILT Sesto e Milano-Neera, e a seguire il programma sarà disponibile in tutti gli altri ambulatori dell'associazione.

Le malattie del cuore

È molto importante monitorare la salute del nostro cuore. Le malattie cardiovascolari sono la **prima**



sedentarietà e lo stress possono favorire lo sviluppo di patologie più importanti come **l'ipertensione arteriosa, il diabete e l'obesità**. I fattori non modificabili sono invece la familiarità, il sesso e l'età.

Consigli utili

Prevenire con alimentazione sana e attività fisica costante e non fumare. Sono buoni consigli per mantenere il cuore in salute. Ma ce n'è un altro. Rivolgersi allo specialista prima della malattia, quando c'è ancora tempo per

causa di morte in Italia e nel mondo, seguite immediatamente dalle malattie neoplastiche. Le forme più comuni di queste malattie sono l'infarto acuto del miocardio, l'angina pectoris, l'ictus ischemico ed emorragico.

I fattori di rischio

Le malattie cardiovascolari sono la conseguenza di diversi **fattori di rischio**. Alcuni, detti modificabili, sono correlati allo stile di vita. Il fumo di sigaretta, l'abuso di alcol, l'alimentazione scorretta, la

modificare il comportamento scorretto che affatica il muscolo cardiaco.

Quando fare una visita

Fare un check up cardiovascolare è una buona idea a tutte le età. La fascia considerata più a rischio è quella fra i 40 e i 65 anni per gli uomini, mentre alle donne è consigliato di tenere sotto controllo gli anni dopo la menopausa. Anche i giovani però devono stare attenti, soprattutto se fumatori. ▸

LA PREVENZIONE SENZA BARRIERE

Nuovi appuntamenti formativi multiculturali

Si è conclusa la prima edizione del corso di Comunicazione interculturale per formare operatori sanitari di LILT e di altre realtà impegnati nella diffusione della cultura della salute tra le comunità straniere. Quattro incontri utili per approfondire le conoscenze in ambito multiculturale e facilitare

la relazione d'aiuto in collaborazione con la Fondazione Ismu (Iniziative e studi sulla multiethnicità). È un altro tassello del progetto Salute senza frontiere e dei programmi di prevenzione per i nuovi cittadini che vede LILT in prima fila da dieci anni. Abbiamo incontrato gli operatori

in aula, persone piene di entusiasmo ma anche di consapevolezza per la responsabilità che è loro affidata. E abbiamo raccolto impressioni e aspettative. ►

Per informazioni sui nostri progetti di formazione interculturale: prevenzione@legatumori.mi.it

Tante lingue, un solo messaggio

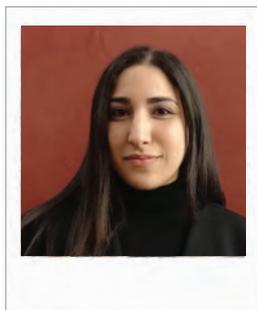


Nesrine, nutrizionista tunisina
Programmi in lingua araba e francese

Superare la barriera linguistica è fondamentale per entrare in sintonia e instaurare un rapporto di fiducia. Correggere la cultura alimentare di una donna è strategico. Significa modificare il modo di mangiare di una intera famiglia.

è che le donne ignorano alcune informazioni importanti sul cancro alla mammella; l'altra è che non fanno autopalpazione perché pensano che solo un medico possa eseguirla.

Nadia, tecnico radiologo tunisina
Programmi in lingua araba



Attingo alla mia professionalità e parto da un referto mammografico per spiegare il tumore al seno. Traduco sempre i termini tecnici in italiano. Così le persone non sono impreparate quando si trovano in ambulatorio o in ospedale.



Licy, infermiera camerunese
Programmi in lingua francese

Entriamo con molta discrezione e rispetto nelle abitudini delle donne. Il nostro intento non è di stradicare la cultura di appartenenza, ma di adattarla perché diventi sana e realizzabile con gli ingredienti disponibili in Italia, imparando a scegliere, a leggere le etichette, a capire.



Salam, medico pachistana
Programmi in lingua araba e inglese

Incontro sempre donne attente e partecipi. Mi hanno sorpreso due cose in particolare: la prima



Lota, peer educator filippina
Programmi in lingua filippina

Raccolgo sempre riscontri positivi quando coinvolgo i miei connazionali a partecipare agli incontri. Porto sempre all'interno della comunità quello che imparo nei programmi di prevenzione LILT.

Un pilastro della dieta sana

È uno dei pilastri della Dieta mediterranea, la dieta sana per eccellenza, iscritta a buon diritto dall'Unesco nella lista del Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità: l'olio extravergine di oliva è protagonista non solo della gastronomia, ma anche della storia di tutte le popolazioni che si affacciano sul Mare Nostrum. Da millenni le accompagna e le protegge da malattie come quelle cardiovascolari che altrove, dove si consumano altri tipi di grassi, soprattutto animali, hanno un'incidenza decisamente più elevata. Il primo ad accorgersene, e a puntare l'attenzione sulle virtù dell'olio di oliva, fu il nutrizionista Ancel Keys negli anni '70 e da allora è stato un moltiplicarsi di studi che ne hanno confermato le proprietà benefiche.

Ottimo antiossidante, non conosce rivali tra i grassi da condimento per le sue qualità nutrizionali, perfetto sia per il consumo a crudo che per la conservazione e la frittura. Buono e sano, dunque: non stupisce che l'olio EVO sia ingrediente immancabile di tante ricette della tradizione così come della cucina più innovativa. Noi ve ne proponiamo quattro in coda al nostro dossier, dopo avervi condotto per mano alla scoperta di questo fuoriclasse della nostra alimentazione.

Caratteristiche e proprietà

L'olio si ricava dalla spremitura del frutto della pianta *Olea europea* Leccino: l'oliva. Esistono tre categorie diverse di olio d'oliva:

5/2%

Polifenoli che agiscono da antiossidanti, **tociferoli** come la vitamina E, **fitosteroli** che ostacolano l'assorbimento di colesterolo. Una piccola percentuale ma di grande importanza. Sono sostanze che derivano da varie parti del frutto e che conferiscono al prodotto numerose proprietà salutari.

95/98%

TRIGLICERIDI (i grassi) la maggior parte è costituita da **acido oleico di tipo monoinsaturo**, seguito da una moderata quantità di **acidi grassi saturi** e da una quantità limitata di **acidi grassi polinsaturi**. La sua composizione lo rende più salutare dei grassi di tipo animale.

🟡 Olio d'oliva extravergine: di qualità più elevata, non subisce nessun trattamento di tipo chimico, viene ottenuto con la spremitura a freddo.

🟡 Olio di oliva: si ottiene miscelando olio di oliva raffinato (sottoposto a trattamenti chimici che ne riducono l'acidità) con una certa quantità di olio d'oliva vergine.

🟡 Olio di sansa di oliva: la sansa è il residuo della spremitura, la quantità di olio che ancora contiene viene estratta, distillata, raffinata e miscelata con un po' di olio vergine.

Le virtù benefiche

L'olio extravergine d'oliva ha effetti benefici sulla nostra salute. Riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete, obesità e disturbi dell'apparato digerente. Diversi studi indicano che il consumo regolare di olio d'oliva, all'interno della dieta mediterranea, ha un'azione

protettiva nei confronti di alcuni tipi di tumori. Aiuta a mantenere elastici i tessuti del nostro organismo. Grazie alle proprietà lenitive ed emollienti cura screpolature e ustioni. Insomma, un vero toccasana per la nostra salute.



Vero o falso?

Aiuta a prevenire alcuni tipi di tumore?
VERO

Le ricerche sono ancora in fase di sviluppo, ma dai primi risultati è emerso che nelle popolazioni che seguono la dieta mediterranea c'è un'incidenza inferiore di alcuni tumori. Un consumo regolare di olio d'oliva riduce il rischio di sviluppare diverse neoplasie come quelle dell'apparato digerente e pare avere un effetto protettivo nei confronti del cancro al seno e di altri tumori femminili. È bene ricordare però che per fare prevenzione è necessario seguire un'alimentazione bilanciata, non basta assumere un singolo elemento. L'olio d'oliva risulta quindi protettivo se consumato all'interno di una dieta equilibrata.

Se è di "prima spremitura" allora è sicuramente di qualità
FALSO

Alcune indicazioni presenti sull'etichetta possono trarre in inganno. La scritta "prima spremitura" non è effettivo indice di qualità, mentre la dicitura "spremuta a freddo" indica che nell'estrazione sono state mantenute temperature molto basse per non ossidare l'olio e mantenerne le proprietà nutritive.

Riduce il rischio di sviluppare disturbi cardiovascolari
VERO

Aiuta a mantenere bassi i livelli del colesterolo "cattivo" LDL, proteggendo quello "buono" HDL e mantenendo in salute le arterie. Ciò permette di ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, come l'infarto o l'ictus, e previene l'ipertensione. Non solo. L'olio d'oliva contiene sostanze antinfiammatorie, aiuta a prevenire i disturbi dell'apparato digerente, come i calcoli biliari o la stitichezza, ed è altamente digeribile.

Gli oli d'oliva sono un po' tutti uguali
FALSO

Esistono moltissime varietà differenti, ognuna con caratteristiche specifiche e con un sapore particolare, dal corposo olio del sud Italia al delicatissimo olio ligure. Si possono scegliere oli diversi in base a ciò che si mette in tavola, per esaltare meglio i sapori.

L'ESPERTO RISPONDE

Perché è importante il tasso di acidità dell'olio (anche in chiave di salute)?

"L'acidità libera di un olio extra vergine di oliva è fondamentale per definirne la qualità. Questo indice rappresenta la quantità di acidi organici liberati in seguito a un processo di alterazione di natura idrolitica. Si tratta di aspetti molto tecnici, che il consumatore in genere non conosce. Un tempo il limite di acidità era dell'1%, oggi è dello 0,8, ma vi sono in commercio oli anche sotto lo 0,2%. Più è basso tale indice meglio è. Attenzione però: l'acidità libera si misura solo in laboratorio, non è percepibile a livello sensoriale, all'assaggio."



Luigi Caricato

Cosa guardare in etichetta?

"L'etichetta è fondamentale perché ci indirizza verso la categoria merceologica. Nel caso specifico l'olio extra vergine di oliva, un prodotto alimento/condimento/ingrediente nato per legge, così come lo conosciamo oggi, nel novembre del 1960. Poi troviamo altre indicazioni, soprattutto l'origine, più circostanziata territorialmente, se si fa riferimento a una Dop o a una Igp, o una origine più vasta, nel caso del 100% italiano o di oli di diverse origini, anche extraUe. Ciò che conta è la qualità, che va oltre ogni confine, la si deduce dall'assaggio, ma per saperlo fare occorre prendere la giusta confidenza."

Si può usare in cottura? È "sano"?

"Tutti gli oli derivanti dall'oliva sono adattissimi in cotture, sia in frittura con le alte temperature, sia nella preparazione del ragù, che prevede cotture prolungate. È l'olio che ha maggiore stabilità, quindi adatto a crudo come in cottura, consapevoli che fa sempre bene."

Luigi Caricato
Direttore di Olio Officina



Cerca la bottiglia d'olio extra vergine a marchio LILT nei punti informativi della Settimana nazionale della prevenzione oncologica, negli Spazi LILT, al Charity Shop dell'Istituto tumori di Milano oppure nel nostro negozio online. È disponibile in una pratica confezione da 0,5 litri, perfetta anche per fare un regalo salutare.

Scopri tutti i modi per averla su legatumori.mi.it

PROTAGONISTA IN CUCINA

L'olio extravergine d'oliva può essere gustato in tanti modi, dà il meglio di sé a crudo, come condimento, ma può essere anche protagonista di deliziose pietanze sia salate che dolci. Perfetto per ogni portata, dagli antipasti al dolce. Provalo con le nostre ricette salutari:

SCHIACCIATA ALLE ERBE DI PRIMAVERA

Ingredienti

Per la pasta

- 500 gr di farina semi-integrale "tipo 2"
- 1 panetto di lievito fresco bio
- Olio EVO

Per il ripieno

- 1 Kg di erbe di primavera
- 4 foglie di aglio orsino
- 1 foglia di alloro

Preparazione

Stempera il lievito in 300 ml di acqua tiepida, incorpora la farina e un pizzico di sale, lavora fino ad ottenere un impasto morbido. Riponilo in una ciotola, copilo con la pellicola e lascia lievitare per almeno 2 ore in ambiente caldo

al riparo dalle correnti di aria.

Scotta le erbe per qualche minuto in acqua bollente salata con l'alloro. Una volta scolate, strizzale leggermente e sminuzzale. Metti l'olio EVO in una padella e fai saltare le verdure per 2 minuti. Dividi l'impasto lievitato in due parti e stendile ottenendo due rettangoli, adagia il primo in una teglia ben oleata, metti le verdure e coprile con il secondo strato di pasta. Inforna a forno caldo a 200 gradi per 15/20 minuti. Sminuzza le foglie di aglio orsino finemente e aromatizza con 4 cucchiaini di olio EVO. Condisci la schiacciata, spennellandola con l'olio aromatizzato.



RISOTTO AGLI ASPARAGI

Ingredienti

- 250 gr di riso integrale lungo
- mezzo litro di brodo vegetale
- 1 mazzo di asparagi
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio
- Olio di oliva q.b.

Preparazione

In una pentola porta a bollire il riso con il brodo, sala leggermente,

copri con un coperchio e lascia cuocere per 45/50 minuti. Nel frattempo lava e pulisci gli asparagi e lessali in acqua salata. Dopo di che tagliali a piccoli pezzettini. In una padella, scalda l'olio e fai rosolare la cipolla tritata e l'aglio schiacciato. Unisci gli asparagi e fai saltare per qualche minuto. Unisci il riso cotto alle verdure e servilo caldo.



CROSTATA RUSTICA AI LAMPONI

Ingredienti

- 250 gr di farina integrale (meglio se di farro)
- 50 gr di mais fioretto
- 75 gr di olio EVO
- 150 gr di malto di riso
- 1/2 bustina di lievito
- Un pizzico di sale
- Buccia di limone grattugiata
- Succo di mela q. b.
- Un barattolo di confettura ai lamponi o frutti di bosco

Preparazione

In una terrina impasta la frolla unendo le farine, il lievito, il sale e la buccia di limone. Versa l'olio e con le mani impasta velocemente. Aggiungi il malto e continua a impastare, ottenendo un impasto morbido. In caso ce ne sia bisogno aggiungi un goccio di succo di mela. Fai riposare l'impasto in un canovaccio umido per una mezzoretta in frigo. Stendi la pasta in una teglia precedentemente oleata e infarinata, versa sopra la confettura e inforna per 30 minuti circa a 180°C.

TEATRO ALLA SCALA



PROGETTO SCUOLA DI BALLO
PRÉSENTATION - PROMETEO

ANTEPRIMA A SOSTEGNO DELLA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

Giovedì 21 Maggio 2020 ore 20.00

Wolfgang Amadeus Mozart

PRÉSENTATION

Concerto n. 23 per pianoforte e orchestra in la maggiore K 488

Ideazione

Frédéric Olivieri

Ludwig van Beethoven

PROMETEO

Die Geschöpfe des Prometheus

Coreografia

Heinz Spoerli

Nuova produzione Teatro alla Scala

Direttore

Theodor Guschlbauer

Allievi della Scuola di Ballo dell'Accademia Teatro alla Scala, diretti da Maurizio Vanadia
Orchestra dell'Accademia Teatro alla Scala



Informazioni e biglietti:

Aragorn 02 465 467 467

biglietteria@aragorn.it

ticketone.it



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



SEZIONE PROVINCIALE
DI MILANO

POCO ZUCCHERO, TANTA ENERGIA

Dopo "Milano diventa rosa" con le golose creazioni a base di cioccolato Ruby, il Chocolate Academy Center di Milano torna a sostenere LILT con un nuovo progetto buono e che fa del bene.

Si chiama ChocoWellness Milano ed è un sodalizio charity dedicato allo sport e alla qualità della vita, patrocinato dal Comune di Milano e sostenuto da testimonial sportivi, come Elena Fanchini, Andrea Lucchetta, Antonio Rossi, Daniele Vecchioni, Alessandro Bastoni, Andrea Lo Cicero, Marco Di Costanzo, Regina Baresi, Roberta Vinci e Valentina Diouf. Ambassador e volto generoso del progetto è lo chef Davide Oldani. Il media partner è la Gazzetta dello sport sempre al fianco di LILT a sostegno della prevenzione.

Una barretta che dà la carica

Il maître chocolatier dell'Accademia, guidati dal direttore Alberto Simionato, insieme a un nutrizionista del Coni hanno creato l'innovativo cioccolato Eclipse, con solo l'1% di zucchero e un sapore sorprendente, leggermente sapido. Una ricetta che si è tradotta in una barretta energetica gourmet, perfetta al termine di un allenamento o di una gara, ma adatta anche a chi vuole mantenere sempre un perfetto equilibrio alimentare.



Da sinistra: la sciatrice Elena Fanchini, il rugbista Andrea Lo Cicero e l'alpinista Marco Confortola

Una scelta che fa del bene

L'obiettivo da raggiungere nell'arco del 2020, grazie al supporto di tutti, è di raccogliere 50.000 euro in donazioni a favore della diagnosi precoce offerta da LILT Milano, ovvero più di 1.000 visite da mettere a disposizione in occasione delle campagne Nastro Rosa al femminile e Movemen al maschile.



Cerca la barretta

La barretta è distribuita online sul sito del network sportivo

Endu (chocowellness.endu.net). Inoltre sarà protagonista a Milano il 15 marzo in occasione della Digital Run, il 5 aprile in occasione della Milano Marathon presso lo stand LILT ai villaggi dell'evento e il 3 maggio alla marcia Formula Uno all'Autodromo di Monza.

Ricette esclusive

"La caponata di melanzane nel cesto" con ortaggi e cioccolato di Davide Oldani, il Panfarfalla di Matteo Cunsolo, la Tarte al cioccolato amaro con sorbetto al passion fruit e basilico di Floriano Pellegrino. Sono solo alcune delle ricette ispirate dal cioccolato Eclipse create dagli Ambassador del progetto charity "Il cioccolato buono": chef, pastry chef e esperti gourmet che mettono a disposizione tutto il loro know-how per creare ricette innovative con il cioccolato e contribuire in modo significativo ad una causa benefica: sostenere LILT. ▶

CITTÀ SENZA FUMO?

Aspettando la Giornata mondiale senza tabacco



Milano senza fumo all'aperto nel 2030. La sfida di un sindaco, quello di Milano, ha riaccessato le speranze di liberare polmoni, aria e marciapiedi da un comportamento che nuoce gravemente alla salute, come invano recitano i pacchetti delle sigarette.

LILT non solo appoggia, ma rilancia questa sfida a tutti gli amministratori pubblici perché si facciano promotori attivi di politiche antifumo per salvaguardare la salute dei cittadini - chi fuma e chi subisce - e quella del pianeta.

Approfittando di un momento di ritrovata consapevolezza del valore delle risorse naturali e ambientali, l'associazione è al lavoro su programmi a medio e lungo termine per dire basta alle bionde.

È una responsabilità che LILT sente di dovere portare avanti in coerenza coi suoi oltre cinquant'anni di impegno di sensibilizzazione ad ampio raggio: la protezione dei non fumatori, la prevenzione dell'abitudine al consumo di tabacco e i programmi

di disassuefazione nelle scuole, nei luoghi di lavoro e nei locali pubblici. Quando il 5 giugno 1982 è stata ideata da LILT la "Giornata senza tabacco", pochi avrebbero immaginato che sarebbe diventato un evento di portata internazionale promosso a partire dal 1988 dall'Organizzazione mondiale della sanità il 31 maggio di ogni anno.

La prima legge in Italia che vieta il fumo sui trasporti pubblici entra in vigore soltanto nel 1975. Nel 2001 il nostro ex presidente Umberto Veronesi viene nominato Ministro della Salute e propone in Parlamento una legislazione a protezione dei fumatori passivi, approvata grazie all'impegno di LILT, che raccoglie una dose massiccia di firme a suo sostegno. Legge che entrerà in vigore il 10 gennaio 2005 sotto il Ministero Sirchia e che quest'anno ha festeggiato 15 anni registrando una diminuzione del 27,3% delle sigarette vendute.

La strada è lunga, ma l'impegno di LILT è costante e prosegue senza indugio. ►

Una storia che parte da lontano

LILT non è stata mai sola nella sua battaglia contro il fumo. Le campagne di comunicazione, dal 1969 ad oggi, dimostrano quante istituzioni, testimonial e creativi abbiamo messo la faccia contro le sigarette.

1969

Prima campagna informativa sui danni da fumo con diffusione di migliaia di manifesti e cartelli con l'immagine di due campioni di calcio Giacinto Facchetti e Pierino Prati

1971

Campagna antifumo nelle IV elementari di 87 scuole cittadine

1973

Campagna "Smettere non ti alza di un centimetro"



1977

Esposizione dei disegni contro il fumo fatti dai ragazzi delle scuole di Milano nella Metropolitana milanese

1982

Iniziano i corsi di disassuefazione al fumo



1988

Prima Giornata Mondiale contro il Cancro

1992

Campagna "Smetto perché ti rispetto"



1994

Nascono i Visp (Vigili Intrepidi Studenti Passaparola), la nuova generazione di non fumatori - primo corso di formazione nazionale per condurre i gruppi di disassuefazione al fumo



2001

Campagna "Chi fuma non è un gallo, è un pollo"

Inizio indagini Doxa annuali sulle abitudini al fumo dei milanesi

2003

Evento "Butta la sigaretta" nel contenitore a piazza della Scala

2004

Campagna "Nuoce gravemente al gusto"

2007 LILT è partner del Comune di Milano per il progetto "Smettere ti fa bella"

2008

Indagine Doxa per valutare l'efficacia dei programmi di prevenzione al tabagismo nelle scuole elementari



2012

Prima edizione del "Lenzuolo contro il fumo", un lenzuolo di protesta nelle scuole secondarie

2013

Campagna "Siate gentili con i fumatori"



2014

Nasce il progetto "Agente speciale OOSigarette" promosso in tutte le scuole primarie del territorio di Milano e Monza

2018

Protocollo d'Intesa fra Regione Lombardia e Unione Regionale LILT Lombarde dal titolo "Programmi, alleanze, esperienze, nuove sfide per la prevenzione del tabagismo in Lombardia"



2019

In occasione della Giornata mondiale senza tabacco, viene diffusa sulla stampa una lettera per dire "stop al fumo" a firma congiunta del presidente di LILT e dei Sindaci di Milano e Monza..



BENVENUTI IN LILT

100 nuovi volontari hanno seguito il corso di formazione

Il XXXVI Corso di formazione e qualificazione del volontario in oncologia di Lilt Milano ha preso il via il 4 febbraio in una ricorrenza molto significativa: la Giornata mondiale contro il cancro.

Sono 100 i candidati selezionati per unirsi alla nutrita schiera dei 600 volontari Lilt Milano. Sono stati impegnati in 5 giornate di formazione tenute da 27 docenti tra medici oncologi, psicologi, esperti di comunicazione e collaboratori dell'associazione provenienti da 7 realtà associative e ospedaliere di rilievo tra cui l'Istituto Clinico Humanitas, la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, la Federazione Cure Palliative e la Società Italiana Psiconcologia.

Ora sono pronti per affrontare le attività quotidiane dell'associazione in tutti i suoi ambiti: dall'assistenza ai malati, all'accoglienza negli ambulatori di diagnosi precoce, alla sensibilizzazione negli eventi in piazza, alla raccolta fondi, a mansioni negli uffici.



I volontari sono molto preziosi umanamente ma anche in termini di aiuto concreto offerto all'associazione. Lo dicono bene i numeri del 2019: 110.000 ore di attività, 11.100 interventi assistenziali, 10.500 accompagnamenti alle terapie. ▶

La più giovane e il più saggio

Eleonora ha 23 anni, abita a Vimercate, e si è laureata a dicembre. Da sempre coltiva il sogno di fare volontariato ma gli studi universitari non le consentivano distrazioni. E quindi comincia adesso. "Ho conosciuto l'associazione - ci racconta - facendo una visita dermatologica nello Spazio LILT di Monza.

Da lì mi è venuta l'idea di diventare una vostra volontaria. Nella mia famiglia abbiamo sempre avuto a che fare coi tumori: ho parenti che convivono con la malattia e una sorella che lavora in ambito oncologico. Per me LILT è una scelta naturale".



Carlo ha 70 anni ed è un milanese in pensione. L'esempio del figlio, volontario della Croce rossa, l'ha spronato a donare il suo tempo agli altri. "Ho scelto LILT - spiega - perché il tumore è una malattia che porta con sé molto dolore e considero importante dare un contributo a chi soffre". Ci ha conosciuto attraverso i nostri volontari che prestano servizio al punto informazioni dell'Istituto tumori. "Improvvisamente - aggiunge - ho visto tanti volontari intorno a me, di cui non mi ero mai accorto prima".



PROVE di volontariato

LILT Giovani apre le iscrizioni

Sono aperte le iscrizioni per partecipare a LILT Giovani: un'esperienza guidata di introduzione al volontariato, dedicata ai ragazzi dai 16 ai 19 anni al termine dell'anno scolastico. Dopo un colloquio conoscitivo e di orientamento, i giovani prestano servizio accompagnati dai volontari senior nei reparti dell'Istituto Tumori e nelle sedi LILT, conoscendo e sperimentando tutti i servizi offerti dall'Associazione. L'esperienza è sempre molto apprezzata, tanto che a volte è persino replicata. ▶

ISCRIZIONI APERTE

Chi: ragazzi dai 16 ai 19 anni

Periodo di svolgimento: giugno/luglio 2020

Come: tel. 02.49521

volontariato@legatumori.mi.it



La parola ai ragazzi

"Il percorso fatto in LILT è stato molto positivo. Grazie ad esso ho scoperto una realtà che non conoscevo e sperimentando personalmente l'assistenza, il sorriso incondizionato e l'impegno attivo ho ottenuto una prova importante di quanto sia gratificante fare qualcosa di buono per gli altri. Cosa ci guadagno? La certezza di aver compiuto una buona azione che regala a noi stessi più gioia di quella che si dona agli altri".

Alessandro

"Ho aderito al Progetto Giovani pensando di farlo per occupare il tempo libero estivo. Invece poi mi sono ritrovata a vivere un'esperienza interessante e positiva che mi ha insegnato a dare più valore alla vita".

Soraya

"Esperienza importante e toccante. Il contatto con la gente ed i pazienti è una buona maniera per fare in modo che tutti i volontari abbiano la possibilità di capire veramente la realtà dell'ospedale. Permette, nel mio caso, di comprendere se il lavoro in ospedale è adatto al mio futuro. Una situazione in realtà piacevole in cui ci si sente utili in ogni momento, qualsiasi mansione ci sia da svolgere".

Sara

"Volontariato: un'esperienza che ti insegna ad ascoltare, ad aiutare e a donare il tuo tempo alle persone che ne hanno bisogno".

Kim

"Questa esperienza è stata bella e utile. Ci ha fatto vedere una realtà

che molti vivono ogni giorno in un luogo di cura. Mi ha insegnato ad interagire con le persone, malate o sane che siano; ho imparato ad essere più disponibile e soprattutto mi ha fatto rendere conto di quanto è importante il lavoro di un volontario e di questo sono molto grata. Non è semplicemente dare informazioni o essere una guida per le persone in ospedale ma anche saper ascoltare e comprendere le persone".

Hanna

"Quest'esperienza mi ha insegnato a rivalutare i problemi quotidiani, facendomi capire che ce ne sono di più gravi. Inoltre mi ha insegnato a mantenere la calma, anche quando la situazione non è l'ideale".

Valeria

Ho scelto **LILT**

Laura ci racconta il perché della sua decisione

Il testamento è un gesto di libertà molto semplice e allo stesso tempo di grande valore. È l'unico strumento riconosciuto con cui è possibile disporre dei propri beni e allo stesso tempo avere la garanzia che le proprie volontà vengano rispettate.

Destinare a lascito a favore di LILT, scegliendo di donare una somma di denaro o un bene anche piccoli, significa lasciare un segno indelebile nella bat-

taglia contro il cancro. Significa investire nel futuro e nella salute delle generazioni future supportando le attività di LILT volte a diminuire l'incidenza e la mortalità del cancro tramite la prevenzione e la ricerca clinica e i progetti di assistenza a favore dei malati e delle loro famiglie. Vuol dire lottare contro il cancro a tutto campo. Laura ha già fatto questa scelta nel suo testamento e ci racconta perché. ▶



LE PERSONE al centro

Al centro della mia vita ci sono le persone. Dedicare attenzione al prossimo è una delle mie caratteristiche principali. L'ho sempre fatto: con gli amici, con i miei ragazzi quando insegnavo. La mia famiglia sono i miei amici. I loro figli sono per me i miei nipoti.

Da sempre, ancor di più da quando sono in pensione, mi sono impegnata come volontaria al servizio di associazioni che si occupano di sostenere chi ha bisogno. Qui ho avuto la possibilità di toccare con mano l'efficacia degli aiuti che vengono offerti e l'impatto che questi possono avere sull'esistenza delle persone.

Quello che desidero di più è proprio aiutare le persone che attraversano le difficoltà di tutti i giorni. LILT l'ho conosciuta frequentando gli Spazi Prevenzione. Ritengo siano estremamente utili ed efficienti: un esame diagnostico ha spesso necessità di essere programmato in tempi brevi e LILT garantisce questa opportunità offrendo allo stesso tempo una qualità dei servizi altissima sia a livello di personale medico che di tecnologie a disposizione.

Della malattia ho avuto un'esperienza in prima persona, in occasione della morte di mia madre e so quanto sia importante un sostegno concreto in un momento di difficoltà.

Per questo quando ho scritto il mio testamento ho scelto di destinare una parte dei miei beni alle persone a me più care ed una parte a due organizzazioni non profit tra cui la LILT.

Mi piace paragonarmi ad un delfino...è allegro, gioioso, ama la libertà ma anche stare in gruppo. Amo il mare, perché offre l'opportunità di navigare, di andare in tante direzioni. Per dirla con Cesare Pavese: "Quale mondo giaccia di là di questo mare non so, ma ogni mare ha l'altra riva, e arriverò".

Laura



Per maggiori informazioni:

Ufficio Lasciti 02.49521127

lasciti@legatumori.mi.it

Lotta contro i tumori con un lascito alla LILT

**Scegli LILT Milano nel tuo testamento
per dare forza alla lotta contro i tumori.
Lascia in eredità un futuro di salute.**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA
CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



SEZIONE PROVINCIALE
DI MILANO

S.C. JOHNSON ITALY

sostiene Agenti speciali 00Sigarette

È ancora al nostro fianco S.C. Johnson Italy, l'azienda di famiglia leader nella produzione di prodotti per la cura della casa e della persona. Questa volta per sostenere, durante tutto l'anno scolastico 2019-20, Agenti speciali 00Sigarette, il programma di prevenzione al tabagismo che promuoviamo nelle classi IV e V delle scuole primarie di Milano, Monza e relative province.

L'azienda supporta le nostre iniziative dal 2004 e ha dato il suo contributo a vari progetti che abbiamo realizzato nel corso di questi 15 anni. Con il rinnovo del suo impegno a favore della nostra Associazione vuole continuare ad aiutarci a diffondere un messaggio di prevenzione per ricordare a tutti quali sono i comportamenti che riducono il rischio di ammalarsi di tumore.

Educare e sensibilizzazione i più piccoli sull'importanza di seguire sani stili di vita (non fumare, mangiare sano, limitare gli alcolici, fare attività fisica costante) può avere conseguenze positive sui comportamenti della generazione adulta.

Il programma Agenti speciali 00Sigarette è partito nel 2014-15 e coinvolge ogni anno 300 scuole, 17.000 studenti, 1.400 docenti e più di 30.000 genitori. L'obiettivo è l'"addestramento" di veri e propri "agenti", bambini che si impegnano a non iniziare a fumare, a mangiare tanta frutta e verdura, a praticare sport. Nelle classi IV i nostri educatori propongono agli studenti laboratori

00 SIGARETTE
MISSIONE LILT

AGENTI SPECIALI IN AZIONE!

classi quinte

Partecipate diventando attori, registi, cantanti, disegnatori, intervistatori, fotografi... per realizzare insieme la **MISSIONE LILT AGENTI 00 SIGARETTE!** Premieremo gli agenti più scattanti a maggio, in occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE
Inviate gli elaborati a:
AGENTI 00 SIGARETTE - MISSIONE LILT
Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Via Venezian, 1 - 20133 Milano
agenti00sigarette@legatumori.mi.it

È possibile inviare anche file video realizzati su CD o DVD (i lavori inviati non potranno essere restituiti)

Per tutte le informazioni:
agenti00sigarette@legatumori.mi.it
www.legatumori.mi.it
Tel. 02 49521

LILT
prevenire è vivere

interattivi sulla salute e la prevenzione, nelle classi quinte offriamo agli insegnanti materiale educativo con il quale possono approfondire le varie tematiche.

S.C. Johnson Italy supporta il programma fino alla fine dell'anno scolastico in corso sostenendo i costi di varie attività: la formazione degli educatori, gli interventi nelle scuole,

la stampa dei materiali per docenti e alunni, la realizzazione dei distintivi per gli "agenti", la premiazione dei vincitori dell'iniziativa "Agenti 00Sigarette - Missione LILT" per i migliori elaborati contro il fumo nati dalla creatività dei bambini. ▶

Per maggiori informazioni sulla partnership e sul progetto vai su 00Sigarette.legatumori.mi.it.

TREATWELL e la ceretta salvavita

3 donne su 5 si sottopongono al test per lo screening per il tumore del collo dell'utero. Lo dice un'indagine su un campione di donne italiane condotta da Treatwell, il sito di prenotazioni di bellezza e benessere che opera in tutta Europa.

E non è tutto. Nel sondaggio, le donne hanno ammesso di sentirsi più a disagio con un operatore sanitario che conduce un esame in un'area intima



(54%) che con un'estetista (39%), benché le cerette all'inguine siano aumentate esponenzialmente.

Per questo l'azienda ha deciso di lanciare insieme a LILT Milano la campagna "Ceretta salvavita - Treatwell e LILT insieme contro i

tumori femminili" contando sull'aiuto di centinaia di saloni italiani.

Il punto di forza dell'iniziativa saranno proprio i professionisti del network invitati ad "approfittare" del tempo trascorso con le clienti per consegnare un depliant informativo di LILT e per spiegare l'importanza del pap-test, un esame rapido e indolore che previene efficacemente l'insorgenza dei tumori femminili.

Grazie a questa campagna, Treatwell sosterrà la nostra associazione e donerà 150 pap test ad alcuni atenei milanesi aderenti all'iniziativa. Per maggiori informazioni seguitemi su legatumori.mi.it e sui nostri canali social.



MAB SOLUTION, partner di benessere

È al nostro fianco anche nel 2020 come partner della salute in azienda. Mab Solution, realtà che offre soluzioni e servizi diversi alle imprese, ha arricchito la sua offerta con percorsi di benessere dedicati ai dipendenti.

Nelle sue relazioni professionali, l'azienda accende un riflettore sulla Corporate Social Responsibility dei suoi clienti. Accanto ai servizi di HR, Accounting, Events e Training, promuove l'importanza di prendersi cura della salute del personale come investimento per loro e per l'impresa stessa.

Insieme a LILT, Mab Solution diventa promotore della buona salute dei dipendenti, proponendo percorsi di tipo diagnostico (visite, convenzioni) o momenti di sensibilizzazione mirati alla prevenzione non



solo del tumore, ma anche di tante altre patologie diffuse.

Per maggiori informazioni sulla collaborazione, visita la pagina dedicata alla Social Responsibility sul sito di Mab Solution a questo indirizzo: mab.solution.com

Run for LILT: tre "buone" occasioni per correre

Pigiama Walk&Run

3 aprile

Correre all'alba in pigiama per testimoniare solidarietà a chi è costretto a indossarlo ogni giorno perché è malato. Questo è il senso dell'edizione primaverile della Pigiama Walk&Run, in programma per venerdì 3 aprile

alle 6 del mattino al MiCo-Milano Centro Congressi.

Dress code: il pigiama e tutti gli accessori-notte a tema per rendere l'evento ancora più originale. Il ricavato dell'evento sosterrà le Case del cuore: gli appartamenti di LILT che ospitano i bambini per tutto il tempo delle

cure oncologiche insieme ai loro genitori.

La corsa si inserisce nel programma del Milano Running Festival di RCS, una fiera dedicata al mondo del running e del benessere che si concluderà con la Milano Marathon.

Info e iscrizioni: legatumori.mi.it



Milano Marathon

5 aprile

Da soli o in staffetta. Il 5 aprile ci sono tanti modi di correre per LILT alla 20^a edizione della Milano Marathon: un percorso ad anello di 42 km con partenza e arrivo in corso Venezia.

I 42 km si possono correre da soli o in staffetta di 4 persone (Relay Marathon) suddividendo il percorso in tratte da circa 7/13 km ciascuna. LILT è Platinum Charity Partner e da anni partecipa alla maratona insieme a tantissimi runner e aziende che ogni anno corrono con noi.



Ogni iscritto riceverà la t-shirt tecnica e uno speciale pacco gara coi regali dei nostri sponsor.

Chi corre per LILT sosterrà il servizio di accompagnamento alle terapie dei malati oncologici: un prezioso aiuto per chi segue lunghe cure e si trova in condizioni di fragilità economica e sociale o in solitudine.

Non sei un runner? Partecipa donando o promuovendo una raccolta fondi su retedeldono.it/runforlilt-2020. E se raggiungi il traguardo anche tu, c'è un gadget della maratona in esclusiva per te.

Info e iscrizioni: legatumori.mi.it; runforlilt@legatumori.mi.it; tel.02 49521129.

Formula Uno

3 maggio

Dedicata a chi corre e a chi cammina, alle famiglie, agli anziani, ai bambini e ai quadrupedi. La marcia Formula Uno è una festa aperta a tutti all'insegna dello sport e della solidarietà.

Domenica 3 maggio alle ore 9.15 scatterà lo start sulla leggendaria pista dell'Autodromo di Monza dando il via a quattro percorsi, a scelta, da 2 a 18 chilometri tra asfalto e sterrato. Per l'intera mattina il paddock si trasformerà in un villaggio sportivo pieno di occasioni di divertimento per grandi e piccini.

Quest'anno l'evento sosterrà l'accompagnamento alle terapie di bambini e adulti che seguono terapie oncologiche in ospedale. **Info e iscrizioni:** retedeldono.it/marciaformulauno2020

Nota di redazione: le date degli eventi potrebbero essere soggette a variazioni per le misure preventive contro la diffusione del Coronavirus. Per gli aggiornamenti, consulta il nostro sito: legatumori.mi.it

Formulauno

IN PISTA CONTRO IL CANCRO



#runforLILT



3 MAGGIO 2020 - Ore 9.15
Autodromo di Monza

41^a edizione della Marcia Formula Uno
Corri o cammina con LILT e trasforma
i tuoi chilometri in un grande progetto
di assistenza per malati.



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA
CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



SEZIONE PROVINCIALE
DI MILANO

Info: legatumori.mi.it/formulauno

LA "DOTTORA" SI RACCONTA

Franca Fossati Bellani ci devolve i proventi del nuovo libro

Curare i bambini è la mia medicina. È il titolo di un libro che Franca Fossati Bellani ha dedicato non solo ai più di cinquemila ragazzi che ha curato all'Istituto tumori di Milano. Ma lo ha dedicato anche a LILT, di cui è stata presidente fino al 2015, cui devolverà parte dei proventi della vendita.

Pioniera dell'oncologia pediatrica, Fossati Bellani è stata primario in un'epoca in cui una donna medico era una rarità (nel 1967 fu la prima all'Istituto), lavorando al fianco di oncologi straordinari come Gianni Bonadonna e Umberto Veronesi. E pioniera di buon senso in ospedale, aprendo le porte del reparto ai genitori, agli inse-



gnanti, ai mediatori culturali. La storia personale e professionale dell'autrice si intreccia con le vi-

gende delle persone con cui è entrata in contatto nel corso degli anni: storie di tanti bambini e delle loro famiglie rimaste legate a lei nei ricordi e nell'esistenza intera. Un viaggio lungo una vita, fatto di tanta passione e tanto impegno.

"Credo sia importante aver scoperto cosa sono i bambini - spiega la "Dottora", com'è stata ribattezzata in ospedale -, la loro sapienza innata e incontaminata, il loro bisogno di amore incondizionato soprattutto quando la malattia rischia di avere il sopravvento".

Il libro è edito da Solferino-RCS. Cercalo in libreria oppure online su solferinolibri.it.

Nuovo consiglio direttivo

Il 29 novembre si sono svolte le elezioni per il rinnovo degli organi sociali di LILT Milano. Il Consiglio direttivo e il Collegio dei revisori dei conti resteranno in carica per il quinquennio 2020-24.

I nuovi consiglieri sono: Marco Alloisio (Presidente), Maria Bonfanti (Vicepresidente), Enrico Maria Bignami, Massimo Vittorio Campadese, Ludovica Cofrancesco, Antonella De Martino, Claudio Tatozzi.

Sono stati nominati revisori: Carlo Winckmann (Presidente), Franco Finollo, Giorgio Santarelli.

PREMIO "Mai Soli"

Anche quest'anno LILT è stata tra i destinatari del premio "Mai Soli" della Regione Lombardia: un riconoscimento per dare merito al prezioso lavoro delle associazioni di volontariato che operano nell'ambito sociosanitario, portando sostegno e assistenza ai malati e alle loro famiglie. Sabato 25 gennaio, in occasione della terza edizione dell'evento, LILT è stata premiata come componente dell'associazione "A Casa Lontani da Casa" - ACLDC, nata per rispondere al problema della mobilità sanitaria attraverso una vera e propria rete di accoglienza. Tra i premiati Laura Gangeri, responsabile scientifico del volontariato LILT e vicepresidente di ACLDC.

COME SOSTENERE LILT**DONAZIONE ON LINE**

sul sito www.legatumori.mi.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

IT15M0311101622000000006179 UBI Banca S.p.A - Viale Lombardia 14/16 Milano

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

DONAZIONI presso tutte le sedi LILT.

5x1000 DELL'IRPEF 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".

Vantaggi fiscali per i donatori

Le erogazioni liberali a LILT Milano sono deducibili purché effettuate con un mezzo tracciabile (bonifico, assegno, Bancomat, carta di credito, bollettino postale ecc.), nella misura massima del 10% del reddito imponibile e, comunque, fino a 70 mila euro ai sensi dell'articolo 14 del DL 35/05 convertito da L 80/05. Le quote associative non sono deducibili.

**5 PER 1000: se è per LILT è per te**

Ogni anno una parte significativa delle risorse di LILT Milano arriva dal 5 per mille, un'agevolazione che ci permette di ricevere una quota dell'Irpef con la dichiarazione dei redditi.

Destinare il tuo 5 per mille a LILT è un gesto che non costa niente a te ma che vale molto, moltissimo per noi e per la nostra attività quotidiana:

- prevenire il tumore promuovendo una sana alimentazione e corretti stili di vita e sensibilizzando le nuove generazioni a partire dalla scuola primaria;
- diagnosticare precocemente la malattia con le visite diagnostiche nelle piazze e nei nostri Spazi prevenzione dotati di strumentazione all'avanguardia;
- assistere i malati con servizi che migliorano la qualità della vita di bambini e adulti durante le cure oncologiche.

Grazie al 5 per mille nel 2017 (l'anno più recente di cui conosciamo l'ammontare del contributo) sono oltre 615.025 gli euro donati a LILT Milano. Risorse preziose che ci hanno aiutato a dare continuità ai nostri servizi e che possono crescere ancora con il tuo aiuto.

Donna il tuo 5 x1000 a LILT. Scrivi il codice fiscale 80107930150 nella tua dichiarazione dei redditi all'interno della casella riservata al "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale".

Per informazioni: legatumori.mi.it/5permille

Se è **per LILT** è **per te**

5per1000

Scrivi il codice fiscale

80107930150

nella tua dichiarazione dei redditi
e firma nella casella riservata
al "Sostegno del volontariato"

Con il tuo 5x1000 rinforzi la rete di
prevenzione LILT contro i tumori e
le attività di assistenza per i malati a
Milano e sul territorio di Monza e Brianza.
legatumori.mi.it/5permille

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


SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO