

Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88

conto corrente postale 65-69048-2
triangolo@swissoncology.com
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:
Alda Bernasconi, Ornella Manzocchi
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Nuova solidarietà cercasi

Ha fatto notizia, ben più del previsto, innescando un dibattito di portata nazionale, la lettera di una lettrice, pubblicata, recentemente, dal «Tages Anzeiger», il più diffuso quotidiano zurighe- se. L'incipit, del resto, era già indicativo: «Cari lettori, scusate se io, ormai ultraottantenne, sono ancora in vita e sperpero il danaro, guadagnato dai giovani al lavoro». Ciò che, al di là dell'ironia, rappresenta una realtà. Infatti, cifre alla mano, ogni anno circa 7 miliardi di franchi passano, attraverso l'AVS, dai giovani ai vecchi. Come dire, le nuove generazioni sponsorizzano quelle anziane. Il calcolo, a prima vista corretto, merita, però, una replica, che ribalta il rapporto: non si tiene conto del ruolo svolto dai nonni che si occupano dei nipotini, valutato a oltre 8 miliardi. Anche se, ovviamente, è difficile esprimere con un numero il valore inestimabile di una prestazione d'ordine umano, data però per scontata.

Ora proprio quest'episodio, che racconta uno scontro generazionale in termini strettamente finanziari, rivela un'evoluzione che sta modificando la percezione dei rapporti fra le diverse categorie d'età, di ceto o addirittura di nazionalità ed etnia. Si attenua proprio quel senso di solidarietà che era diventato un tipico attributo della convivenza elvetica. Infatti non a caso, la Svizzera è la patria di Dunant e Pestalozzi, e poi di forme spontanee di altruismo e volontariato operanti, in tante forme, e prima ancora dell'avvento della socialità pubblica e assicurativa.

Oggi ci si trova alle prese con le conquiste subdole di una tecnologia prodigiosa e sconcertante: il che non aiuta. Anzi induce a farsi i fatti propri, senza dover pensare agli altri, neppure alla famiglia, da cui ci si è sganciati.

Insomma, solidarietà addio? Speriamo che si possa reinventarla!

dr. med. Marco Varini
presidente
Associazione Triangolo
Sez. Sottoceneri

Human Library al LAC di Lugano e alla Sopracenerina di Locarno

«Ti racconto la malattia. Libri umani da sfogliare»

L'Associazione Triangolo nata nel 1988 a Lugano per rispondere alla necessità di un volontariato in ambito oncologico festeggia quest'anno il 30° anno di attività. Oggi può contare su un dinamico team interdisciplinare - composto da volontari, operatori sociali, infermieri specializzati, psico-oncologi, psichiatri, medici specialisti in oncologia e in cure palliative - e assicura il proprio intervento su tutto il territorio del Canton Ticino e del Moesano.

Il Servizio di cure domiciliari e palliative ha assistito lo scorso anno 224 pazienti. Il Servizio di volontariato ne ha seguito 336, mentre 199 sono stati accompagnati dal Servizio sociale e 137 dal Servizio di psicooncologia.

Il **14 aprile a Lugano** al LAC e il **19 aprile a Locarno** alla Sopracenerina per marcare il 30° d'attività l'associazione ha dato vita all'evento **«Ti racconto la malattia. Libri umani da sfogliare»** portando così in Ticino per la prima volta il metodo Human Library in collaborazione con FEM (Fondazione Empatia Milano).

Biblioteca Vivente, traduzione italiana del termine Human Library, è un metodo innovativo, semplice e concreto per promuovere il dialogo, ridurre i pregiudizi, rompere gli stereotipi e incoraggiare la comprensione tra persone di diversa età, genere, stili di vita e background culturale. La Human Library si presenta come una vera biblioteca, con i bibliotecari e un catalogo di titoli da cui scegliere, gli «scaffali» non contengono libri di carta ma «libri umani» con cui conversare e

confrontarsi. Libri che offrono ai «lettori» storie ed esperienze di vita.

Nei due eventi organizzati dall'Associazione Triangolo venti libri umani (pazienti, famigliari, volontari o curanti) hanno parlato in prima persona di come hanno vissuto o vivono il cancro. In venti minuti questi libri hanno saputo trasmettere emozioni di grande intensità che hanno toccato il cuore dei lettori.

Attraverso queste testimonianze il numeroso pubblico presente ha potuto avvicinarsi a una realtà sovente vista come un male oscuro. Ma nel contatto con questi libri umani il mondo della malattia si è rivelato estremamente ricco e pieno di vita, infatti ogni paziente ha le proprie fragilità ma anche grandi risorse e grande coraggio.

Nel linguaggio comune si parla delle malattie tumorali come se si trattasse di un'unica malattia mentre bisogna tenere in considerazione la grande diversità per forma e presentazione di ogni patologia oncologica come pure le ampie possibilità di trattamento disponibili oggi. Le reazioni di chiusura, impotenza e compassione non sono però completamente scomparse, per cui è assolutamente importante poter parlare apertamente di queste malattie per farle meglio conoscere, sfatando così pregiudizi e aiutando ad affrontarle con maggior tranquillità e lucidità.

Riccardo, uno dei libri viventi, ci illustra con il suo racconto perché ritiene di essere un ragazzo fortunato.



Human Library.
Catalogo dei libri umani.
Foto di Alain Intraña



Un libro umano: Riccardo “Sono un ragazzo fortunato!”

Riccardo Ottino medico veterinario, nasce a Lugano (1971) e vive la sua vita prima in Ticino in seguito a Ginevra, Zurigo, Parma, Reggio Emilia e Dublino, fino a poi ritornare nella sua Lugano nel 2010, dove apre una nuova clinica veterinaria con una collega.

Fin dall'inizio della mia avventura a braccetto con il Cancro ho sempre pensato a cinque elementi, che purtroppo sono dei tabù della nostra società. Da allora ho sempre cercato di vivere ricordandomeli e cercando di far passare questi messaggi alle persone che mi stanno vicine, attraverso le mie scelte di vita, attraverso il mio esempio.

Se ce la posso fare io, ce la puoi fare anche tu!

Non so in che modo, non so quando, ma sono sicuro che hai la possibilità di trovare la strada che meglio si addice al tuo carattere ed alle tue esperienze.

Questi sono i 5 elementi fondamentali:

- 1 *La Morte fa parte di ogni Vita (solo quando ci renderemo conto fino in fondo di questo, solo allora riusciremo a vivere ogni giorno appieno e senza più avere paura)*
- 2 *Non nominando la Morte, non la si allontana (abbasso le superstizioni!)*
- 3 *Il Cancro e la Morte sono due cose diverse! Però sia con la Morte che con il Cancro si può (e si deve) convivere!*
- 4 *La Vita è fantastica! Abbiamo l'obbligo morale di non abbatterci, ma di combattere, per rispetto di noi stessi e di chi sta peggio di noi e non ha quello che noi abbiamo (per esempio le gambe, le braccia, il respiro, la vista, gli amici, la sicurezza, il cibo e l'acqua! ...e infinite altre cose!)*
- 5 *Io sono una persona fortunata! (abbiamo sempre una scusa per pensare che siamo sfortunati, invece di concentrarci sui motivi che ci rendono fortunati!)*

La primissima cosa a cui ho pensato la prima volta che mi hanno detto di avere il Cancro era che non avevo tempo di distrarmi dalla Vita che stavo vivendo in quel momento! È successo lo stesso anche la seconda volta e, in fondo, anche la terza.

- Pronto? -
- Ciao Ricky! -
- Ciao mamma! Come stai? -
- Senti...devi tornare subito a casa... -
- Perché?? -
- Le biopsie...sono positive... Mi ha chiamato adesso la segretaria della dottoressa... Torna subito! Ti prego!
- Merda! ...ma mamma, non posso in questo periodo...! Ho mille cose da fare! -
- Dai Ricky, prendi il treno e torna! -
- D'accordo... Ci vediamo dopo. Ciao mamma. -

Non vuol dire che io non abbia avuto paura! Bisogna averne, per dimostrare che siamo degli esseri umani Fragili. Bisogna avere paura per avere l'occasione di superare quella paura, per darci la spinta a diventare più forti.

Poi mi sono posto degli obiettivi che mi occupassero la giornata. Non devo avere tempo di pensare al Cancro, in senso assoluto. Devo tenermi occupata la mente con le cose pratiche da fare nell'immediato. C'è tanto da fare. Aiuta. Il tempo passa. La mente ed il corpo si abituano. È importantissimo fare un piccolo passo alla volta. Mentre lo faccio, devo sempre guardarmi i piedi (per apprezzare lo sforzo dell'avanzata ed esserne anche orgoglioso). Non devo mai guardare la cima della montagna dal fondo della valle! Verrei preso da una vertigine al contrario, che mi farebbe crollare a terra!

- Alle 10:15 devo andare da quel medico...Ok. -

- Alle 11:45 vado in farmacia. -

- Alle 12:30 faccio pranzo con i miei. -

- Alle 13:45 vado a parlare col chirurgo. Va bene. -

È vero, la seconda volta, dopo ben sette anni, mi sentivo già al riparo. Però, subito dopo aver ricevuto la Telefonata, ho continuato a visitare quel cagnolino, quel paziente a cui stavo facendo un prelievo di sangue. Non sono scoppiato a piangere, lasciando perdere i miei impegni. Ho continuato a lavorare, fino a sera. C'è un tempo per ogni cosa e quello era per il mio paziente, non per il mio Cancro.

La terza volta invece è stata la più dura. Non stavo facendo nulla di preciso in quel momento ed avevo preso il tempo per andare al colloquio col medico, quindi, dopo la notizia mi sono ritrovato solo.

- Piove. -

- Ancora... -

- Cosa faccio? Non posso dirlo a mamma. Le farebbe troppo male. Chiamo Don Fiorenzo! -

- Pronto? Ciao Don! Senti... avrei bisogno di parlarti di una cosa molto importante, hai un quarto d'ora da dedicarmi? -

- Grazie. Arrivo subito. -

Cosa faccio adesso che ho avuto la terza botta? Semplice: seguo le indicazioni dei medici. Però sempre con orecchio e sguardo critico! La decisione finale la DEVO prendere sempre io. Consapevolezza.

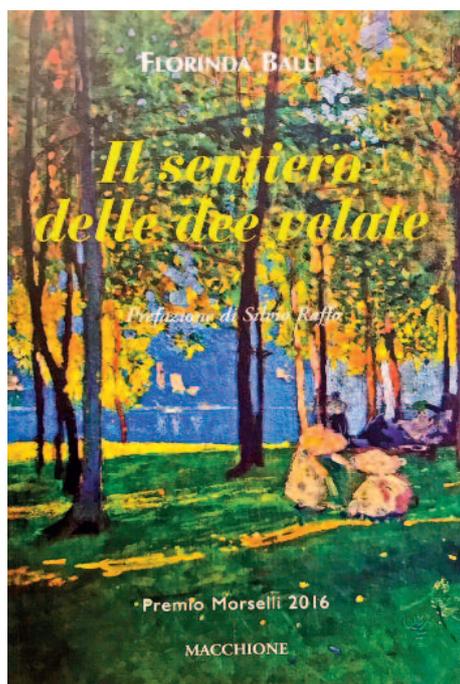
I medici devono occuparsi della mia salute, mentre io devo occuparmi di vivere la mia Vita! Non posso perdere tempo ed energie, facendomi distrarre dal Cancro! La Vita è troppo importante. Lui non ha il diritto di non farmela vivere appieno. A volte sono già io stesso a perdere la strada...

IL LIBRO

IL SENTIERO DELLE DEE VELATE

di Florinda Balli – Premio Morselli 2016

Florinda Balli è nata in Spagna ed è cresciuta a Parigi ora vive a Muzzano. Ha lavorato per varie testate della Svizzera italiana e ha pubblicato nel 2015 un romanzo fantastico *La voce ritrovata* – Edizioni Ulivo – premiato con una targa speciale della giuria al concorso «Stresa Letteraria».



Violetta Steffani ha diciannove anni ed è cresciuta sotto la sorveglianza di una severa prozia. La morte di quest'ultima la proietta nella realtà mettendola di fronte a una serie di problemi finora sconosciuti. La zia infatti si era indebitata e la ragazza scopre all'improvviso di trovarsi in grande ristrettezze economiche. In questa difficile situazione Violetta trova un alleato nell'avvocato Giuseppe Angeli, legale della prozia che le procura una camera in una pensione e le consiglia di candidarsi per una borsa di studio di una fondazione internazionale. Poco a poco tuttavia la fondazione in questione si dimostrerà sempre meno limpida e sempre più interessata al segreto che Violetta va scoprendo nella storia della sua famiglia. Un libraio che era stato legato sentimentalmente alla prozia, parlerà alla ragazza di una lontana antenata, Adelina Demarchi, discepola di un maestro che le ha trasmesso il potere di viaggiare nello spazio e nel tempo. Adelina ha pagato con la vita il suo pericoloso privilegio e Violetta a sua volta, dovrà lottare per salvarsi dalle trame che minacciano di costarle la vita oltre che la libertà.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Carcinoma pancreatico: Verso una diagnosi tempestiva?

«Technology.org 18.05.18»

Com'è risaputo, il cancro del pancreas figura fra i più letali in assoluto. E, innanzitutto, perché questa forma tumorale è diagnosticata nello stadio avanzato della malattia. Ora, grazie alle ricerche, condotte all'Università di San Diego, è stato possibile ottenere un test promettente: nell'ambito di una biopsia liquida, si è riscontrata la presenza delle proteine Glipicano-1 e CD63, nel sangue di un piccolo gruppo di pazienti. Ciò significa che una sola goccia di sangue è in grado di rivelare il carcinoma pancreatico.

Se questi risultati fossero confermati, la medicina avrebbe a disposizione un mezzo rivoluzionario nello screening di quest'insidiosa malattia.

Una pillola rivela il carcinoma del seno

«Sciences News» 16.05.2018

La mammografia, per molte donne, rappresenta un esame, spesso fastidioso e non sempre efficace. Ora, come ha reso noto uno studio, pubblicato dal «Journal of molecular pharmaceuticals», si delinea un progresso diagnostico, grazie all'utilizzo di una «pillola di screening». Contiene una sostanza, che si lega alle cellule tumorali, e ne consente l'individuazione attraverso le radiazioni infrarosse. Si tratta, sin qui, di studi su animali da cui potrebbe emergere, in un prossimo avvenire, un progresso rivoluzionario per la diagnosi del tumore del seno.

La sigaretta elettronica: minaccia per gli adolescenti

«CNN Health 17.05.18»

Con il termine «svapare», ormai entrato nel linguaggio corrente, si definisce fumare sigarette elettroniche. Ma come considerarle: innocue o tossiche? In proposito è rivelatore il caso di una hostess che aveva deciso di sostituire la normale sigaretta con quella elettronica. L'esito è allarmante. Dopo tre settimane, la giovane donna ha accusato sintomi polmonari, di tipo asmatico, mancanza di fiato, tosse, tanto da rivolgersi al Pronto Soccorso. Successivamente, la situazione si è aggravata: con un'insufficienza respiratoria che ha richiesto una ventilazione meccanica. In definitiva, si trattava di una polmonite ipersensitiva, che esige un immediato intervento sin dai primi sintomi.

Digiuno intermittente e rischio di diabete mellito

«Medical News Today 20.05.18»

Intercalare periodi di dieta normale a periodi di digiuno può avere conseguenze rischiose: se sale il livello d'insulina ci si espone a danni pancreatici, all'aumento della massa addominale e, quindi, a un maggiore pericolo di contrarre il diabete mellito.

È quanto emerge da uno studio, effettuato in Brasile, e poi presentato dalla Società di endocrinologia al meeting europeo di Barcellona. Infatti, alternando digiuno e alimentazione normale, aumentano lo stress ossidativo e i radicali liberi: ciò che accresce il rischio di cancro, di malattie cardiovascolari e neurovegetative. La ricerca, condotta su animali, dovrà trovare una conferma su test concernenti la specie umana.



Annunciati al CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI

6 mezze giornate
il sabato mattina

Ottobre 2018 - Gennaio 2019

Tel 076 543 24 49
sottoceneri@triangolo.ch

IL RACCONTO

Premio Dialogare 2018 «Con la complicità di un sorriso». Racconto premiato a Lugano il 1° marzo 2018

Il ritratto di Anna

di Piero Malagoli

Piero Malagoli è nato a Modena nel 1964, di professione impiegato bancario, ha pubblicato due romanzi con la Casa Editrice il Fiorino e uno nel 2014 con la casa editrice Il Rubettino. Ha già partecipato al Premio Dialogare negli anni scorsi ricevendo nel 2016 una menzione per il suo racconto «L'abiura».

Hans Holbein, detto «il Giovane», sedeva davanti al suo cavalletto, dove una tavola perfettamente levigata e preparata a calce, recava, sommariamente abbozzati, i tratti della donna che doveva ritrarre. Se l'era portata dietro dall'Inghilterra quella tavola di cipresso, in un interminabile viaggio in terra germanica, non confidando appieno sulla possibilità di reperirne di altrettanto perfette nella Vestfalia settentrionale.

Le dita ansiose continuavano a impastare polveri e pigmenti sulla tavolozza, dando vita a grumi pastosi dalle impercettibili sfumature. La dama che aveva dinanzi, pazientemente immobile da un'ora, si chiamava Anna e suo fratello Guglielmo, duca di Cleves, aveva fatto irruzione un paio di volte nella sala con futili scuse per controllare il progredire dell'opera. Se quella damigella alta, sgraziata e decisamente brutta, sarebbe divenuta o meno la prossima regina d'Inghilterra, convolvando a nozze nella scomoda condizione di quarta moglie del suo sovrano, Enrico VIII, sarebbe grandemente dipeso dal ritratto che il monarca lo aveva incaricato di eseguire, per valutare la promessa sposa prima di impegnarsi ufficialmente con una promessa che non avrebbe più potuto disattendere.

Come principale pittore di corte, era perfettamente preparato a simili compiti, che potevano implicare viaggi e disagi indicibili, ma il peso che il destino aveva posto sulle sue spalle in quell'occasione lo stava decisamente schiacciando.

Per guadagnare ancora qualche minuto, appoggiò la tavolozza e tentò nuovamente di tratteggiare il naso della figura abbozzata. Un naso largo e volgare, culminante in un tubercolo di pelle lucida, ben poco aristocratico, che con maestria rese del tutto simile al vero, ma poi cancellò, lasciando il vuoto sotto due occhi ravvicinati e bovini, che contava di accendere con sapienti tocchi di luce, tragicamente assenti nella realtà. Quando il cancelliere Thomas Cromwell lo aveva convocato in privato, prima della sua partenza, aveva immaginato dovesse dargli qualche delicata ambasciata, da recare in quelle terre lontane. La sua filippica sull'opportunità che si addivenisse all'unione del Re con la ventisettenne sorella del Duca di Cleves, perorata da

una sequela di benefici politici e future alleanze, lasciò Hans piuttosto sconcertato e incerto sul ruolo che un pittore di corte potesse avere al riguardo. La sua sensibilità artistica, in casi del genere, gli imponeva di ritrarre al meglio le damigelle immortalate nei suoi lavori, concedendosi piccole licenze per addolcire un sopracciglio o rendere più pieno un labbro dal taglio severo.

Nel momento in cui il potentissimo cancelliere lo congedò, la mano che strinse la sua lo raggelò più dell'allusione che: «...certamente, il suo patriottismo, avrebbe agevolato ciò che la ragion di Stato imponeva».

Il viaggio di sei settimane aveva stemperato quell'ambiguità, che di colpo si svelò, allorché Anna di Cleves era entrata nel salone da ballo del castello, dove Hans aveva scelto di dipingere, grazie all'ottima luce che filtrava direttamente dalla finestra ogivale esposta a est.

I seni cadenti e l'addome flaccido avrebbero senz'altro disgustato Re Enrico, estremamente esigente in fatto di donne, nonostante l'età ormai avanzata e il pessimo stato fisico.

A quello avrebbe potuto rimediare facilmente, senza ricorrere a un colpevole falso ideologico, nascondendo le sgradevoli forme sotto un sontuoso abito, arricchito d'oro e velluto morello nei punti critici. I pizzi e il broccato avrebbero velato un impresentabile décolleté e una croce tempestate di zaffiri e rubini avrebbe focalizzato l'attenzione del futuro sposo sulla cospicuità della dote. Ma sulla pelle segnata dal vaiolo, l'incarnato spento e quel naso enorme, occorreva ricorrere a una autentica mistificazione del vero, che nessuna licenza artistica avrebbe potuto giustificare.

Così... eccolo alle corde. Imprigionato tra la scelta di ingannare il suo Re, ritraendo la promessa sposa più desiderabile di quanto fosse in realtà, o deludere le speranze che Cromwell e gli inglesi tutti riponevano nell'alleanza connessa all'unione.

In ogni caso sarebbe stato spacciato.

In un modo o nell'altro la sua carriera a corte e la sua credibilità avrebbero subito con-traccolpi insostenibili.

Tentò ancora di ottenere una tonalità accettabile, ma più simile al vero, mescolando una punta di Terra di Siena al rosa perlaceo con cui, nelle sue intenzioni, progettava di rendere invitante l'incarnato della giovane principessa.

Non si può chiedere a un unico quadro di decidere le sorti del suo autore, di un matrimonio o di un intero regno...! Lo riteneva sommamente ingiusto e dominò a fatica l'impulso di scappare da quella sala, dove gli occhi di tanti alteri dignitari lo squadravano, ansiosi e un po' allarmati dalla sua titubanza. Quando non poté procrastinare oltre, fu la paura a decidere.

Forse non sarebbe nemmeno uscito vivo da quella corte, con la fedele riproduzione della

bruttezza di quella valchiria teutonica. Quindi raccolse di nuovo la scheggia di grazie, tratteggiò un naso regolare, con un accenno di rotondità sulla punta; aumentò appena la distanza tra gli occhi spenti e conferì turgore al mento eliminando l'eccesso di pelle flaccida dal sottogola. Anche così, il disegno restituiva l'immagine dozzinale di una dama anonima, né brutta, né bella; tracciò allora il taglio incerto delle labbra, sottili e troppo sporgenti a causa dell'imperfezione della dentatura sottostante. Verificò il risultato inclinando il busto, alla ricerca della giusta prospettiva. Insoddisfatto, cancellò gli angoli della bocca col mignolo della mano destra, li incurvò leggermente verso l'alto e l'ombra di un sorriso enigmatico apparve come d'incanto su quel viso spento. Di colpo gli occhi si accesero d'indecifrabile mistero e tutta la figura irradiò un'aura di arcana alterità.

Ecco che l'espressione di ottusa placidità traeva da quel sorriso un sentore di languida accondiscendenza, che sapeva avrebbe fatto presa sull'ardore, ormai intiepidito dagli anni e dagli acciacchi, del suo sovrano.

Quel sorriso prometteva serena sottomissione, associata alla discreta complicità che qualsiasi regnante sogna di trovare nella futura sposa.

Seppe in quell'istante che sarebbe stato ricordato per un ritratto infedele. Tutta un'onorata carriera immolata sull'altare dell'interesse del proprio paese; nell'opera che mai avrebbe voluto dipingere.

Capolavori come il ritratto del Cristo morto, gli Ambasciatori, con il loro spericolato esperimento di deformazione ottica... tutto gettato alle ortiche a causa di quell'unico, sciagurato ritratto.

Degluti, conscio che la decisione era presa. Si aggiustò meglio sullo sgabello, mentre le dame del seguito sbirciavano la figura e si compiacevano della riuscita.

Intinse il pennello nella più splendente e delicata sfumatura della sua tavolozza e cominciò a stendere il colore di fondo.

Anne de Cleves.

Ritratto di Hans Holbein il Giovane.

