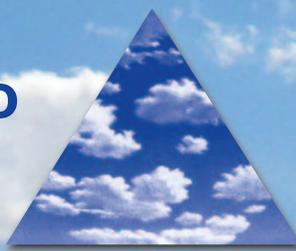


Associazione Triangolo

volontariato e assistenza
per il paziente oncologico



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88
conto corrente postale 65-69048-2
triangolo@swissoncology.com
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:
Raffaella Agazzi
Alda Bernasconi
Marco e Osvalda Varini

INSERTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO - NUMERO 23 - MARZO 2014

Editoriale

Incertezze nella burrasca e speranza

Il risultato della votazione sull'iniziativa contro l'immigrazione di massa mi ha colpito profondamente. Pur comprendendo le preoccupazioni degli iniziattivisti continuo a credere che i problemi della globalizzazione non si affrontano con la chiusura. Il popolo ha però deciso e il responso va accettato. Le paure che hanno fatto pendere la bilancia dalla parte del SI sono reali e non si possono cancellare con argomenti razionali. Come sarà ora il futuro della Svizzera? Sicuramente incerto, una strada in salita. Faremo più fatica a commerciare con i paesi dell'Unione? Ci saranno tolti gli importanti fondi per la ricerca biomedica che ci avrebbero permesso di rimanere al vertice mondiale in questo campo? Nessuno ha la sfera di cristallo. Anche il paziente che deve fare delle scelte di fronte a una malattia che spaventa è confrontato con l'incertezza e l'incognita del futuro. Quale terapia? Quali dottori? Quale destino? Scelte e percorsi che con la pretesa di razionalità finiscono per essere dettati sovente dalla pancia, senza spiegazioni logiche. Ragione e sentimento, prevedibilità e imprevedibilità si mescolano nella vita. Non è mai tutto bianco o tutto nero, quello che a prima vista sembra essere negativo può risolversi positivamente e viceversa. Nella bufera quello che conta è la capacità di lottare per sopravvivere, non disperando di trovare delle soluzioni anche a difficoltà apparentemente insormontabili. La storia della Svizzera e di molti pazienti insegna. Da queste storie nasce la speranza.

dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

Il coraggio delle donne

di Annamaria Marcacci,
vice presidente ASSI, poetessa e scrittrice in italiano e dialetto.

Tante le qualità che una donna deve avere e, se non le ha ricevute per nascita, se le deve inventare. Per se stessa, per gli altri. Due fra le tante, forza e coraggio. Per le grandi prove e le minori, quotidiane. Per dimenticare i propri bisogni, malesseri, mancanza d'energia e concentrarsi sull'accettare, mediare, vedere il lato positivo, coltivare l'ironia, stringere i denti e andare avanti. La realtà è questa, nonostante evoluzione ed emancipazione. Facile l'8 marzo parlare di lotte e conquiste, di donne eccezionali, di quelle da portare ad esempio. Ci sono anche le altre. Tutte le donne sono coraggiose, ognuna a suo modo. Non è facile valutare il coraggio, la forza d'animo, le risorse di ciascuna. Anche quelle all'apparenza fuori dal coro, quelle al top, attrici, modelle, manager, quelle che non devono chiedere mai, solo comandare ed esprimere desideri. Pure loro devono avere pazienza, forza e coraggio. Penso a quando devono partecipare contro voglia a eventi, interviste, sfilate, cocktail, fotografie, con vestiti scomodissimi, tacco 12. Desiderano magari un paio di ciabatte slabbate, un pigiama abbondante ma, neanche pensarci. Tutto ha un prezzo. E non vi pare coraggioso esibire, in età nonnesca, seni da ventenne su un collo da tartaruga, sopportare torture di ogni tipo dal chirurgo plastico, dal personal trainer, per non parlare della sfida implacabile ed estenuante con le coetanee? Che dire delle giovani e belle in cerca di successo asservite a compromessi, azzeramento della dignità, umiliazione del corpo e dell'anima per uno scopo all'apparenza effimero? Insieme allo stupore compassionevole devo ammettere il loro coraggio incredibile e inavvicinabile ai miei modesti sforzi per raggiungere le mie mete. Come non pensare a quell'esercito di ragazze - specialmente dell'est - intelligenti, molte laureate, bellissime tutte spinte dal mantra: «mi faccio un gruzzolo, poi smetto». Ci vuole un coraggio bestiale - a volte supportato da farmaci e droghe - ad affrontare la notte e al mattino lo specchio. Indossare costantemente una maschera per diventare una cosa. E quelle adolescenti, quattordici anni e pure meno, che conoscono - si fa per dire - qualcuno via internet, due chattate e si fotografano nude o peggio. Il tipo diffonde il tutto in rete e la ragazzina che fa? Parla con i genitori, chiede aiuto? No, si suicida. Dicono che ammazzarsi è un atto di vigliaccheria, sarà anche vero, ma ci vuole pure coraggio. Sbagliato, ma ci vuole. Io mai avrei il coraggio delle categorie citate, perché i miei principi non me lo permetterebbero. Per questo devo vedermi superiore? Migliore? No di certo, solo diversa. Diversamente giovane e forse poco moderna. Sono un'apprendista anziana, con quel che comporta. Però in chiaro almeno su un punto e d'orgoglio, come dice la regina di Saba nel libro omonimo di Gerard de Nerval: «sono più di una regina, sono una donna!».



Mezzovico,
foto di Petra Serafini

13 marzo 2013, volontariato senza confini a confronto

Alessandro Bertolini,
direttore DIPO Dipartimento Internazionale Provinciale Oncologico
della provincia di Sondrio

La gita annuale del Triangolo presso un servizio di volontariato fuori cantone è diventata ormai una tradizione. Pubblichiamo il contributo del dr. Alessandro Bertolini, Direttore del dipartimento internazionale provinciale oncologico della Provincia di Sondrio, che fa un resoconto della visita alla sua struttura e al suo servizio di volontariato il 13 marzo 2013. Questi incontri sono sempre una proficua occasione di confronto e fonte di arricchimento oltre che a creare dei legami duraturi con organizzazioni che condividono gli scopi della nostra associazione.



Alessandro Bertolini

Il 13 marzo 2013 l'associazione Triangolo è stata ospite per l'intera giornata delle associazioni di volontariato che operano nell'ambito dell'azienda ospedaliera della Valtellina e Valchiavenna della provincia di Sondrio (AOVV). Essa gestisce quattro presidi ospedalieri (Chiavenna, Morbegno, Sondrio e Sondalo). I volontari hanno visitato il presidio di Morbegno, dove ha sede uno degli hospice della provincia di Sondrio e il presidio di Sondrio, ove ha sede l'Oncologia medica con le sue attività di degenza e ambulatorio. La stessa Oncologia è presente anche negli altri tre presidi, con distaccamenti. A Sondrio è operativo il massimo delle attività cliniche. L'associazione leader che si è occupata degli ospiti elvetici è stata l'Associazione Giuliana Cerretti Onlus (www.cerrettionlus.it), che sostiene il reparto di Oncologia Medica. Tuttavia, vista l'importanza dell'evento, che ha avuto nei giorni a seguire un buon risalto sulla stampa locale, oltre che essere proposto poi dal giornalino di AOVV, l'associazione Cerretti ha coinvolto anche le altre associazioni che a vario titolo e per differenti ragioni cliniche condividono l'esperienza di collaborare e sostenere l'ospedale.

Ospedale di Sondrio



La giornata, oltre alla visita ai due presidi e ai rispettivi reparti, si è conclusa con un dibattito pomeridiano nell'aula magna del presidio di Sondrio tra i volontari elvetici ed italiani. Prima del dibattito gli amici ticinesi sono stati ospitati per pranzo nella mensa del nosocomio con degustazione del nostro piatto nazionale, i pizzoccheri. È stata un'intensa giornata di lavoro per tutti i volontari, soprattutto per gli amici del Triangolo, che hanno dovuto sostenere anche il disagio del viaggio. I volontari di Sondrio nei giorni successivi hanno espresso a più riprese la loro soddisfazione per il confronto sulle specifiche esperienze.

Le associazioni che hanno partecipato all'incontro, sul versante italiano, sono dedicate a differenti bisogni dei malati. La Cerretti sostiene i pazienti oncologici che hanno ancora un obiettivo di cura, sia pur palliativo e per realizzare la propria missione copre borse di studio, generi di conforto per i malati, dona le parrucche alle pazienti alopeciche, promuove concerti in ospedale per portare la società civile a contatto con una realtà poco vissuta, è presente con iniziative a sostegno dei bisogni strutturali del reparto (mobili, computer, imbiancature ecc).

Visto dall'occhio elvetico tutto ciò parrebbe incomprensibile, come è stato spiegato. In realtà la sanità italiana, totalmente gratuita ed universalmente erogata (anche agli extracomunitari), trova per migliorarsi risorse integrative dal volontariato economico.

Le altre associazioni presenti sono dedicate alla pediatria, alla geriatria e all'hospice (Ass. Siro Mauro), perché noi abbiamo una distinzione professionale tra oncologi e palliatori e lo stesso avviene sul versante del volontariato.

La funzione dell'associazione Siro Mauro e delle altre associazioni è la stessa della Cer-

retti, borse di studio, generi di conforto, sostegno strutturale, ecc.

Dal punto di vista medico la giornata, che ha visto protagoniste le associazioni del canton Ticino e della Valtellina, è stata un momento di crescita collettiva, perché la nostra organizzazione sanitaria ha alcuni punti di contatto ma molte diversità con quella svizzera. Ci accomuna una somiglianza del territorio, parzialmente montano e il bacino d'utenza, di poco superiore al nostro.

Ci accomunano i bisogni dei malati e la voglia di essere loro accanto. Ci accomuna la voglia di essere protagonisti nella difesa dei disagi dati dalla malattia e soprattutto ci unisce la voglia di continuare ad imparare per essere sempre più incisivi e solidali.

Specchio

Salvatore Quasimodo

*Ed ecco sul tronco
si rompono le gemme:
un verde più nuovo dell'erba
che il cuore riposa:
il tronco pareva già morto,
piegato sul fosso.
E tutto sa di miracolo;
e sono quell'acqua di nube
che oggi rispecchia nei fossi
più azzurro il suo pezzo di cielo,
quel verde che spacca la scorza
che pure stanotte non c'era.*

Salvatore Quasimodo: nasce a Modica (Siracusa) il 20 agosto 1901 e muore a Napoli, 14 giugno 1968. È stato un poeta italiano, la cui poetica muove dall'ermetismo, vincitore del premio Nobel per la letteratura nel 1959.

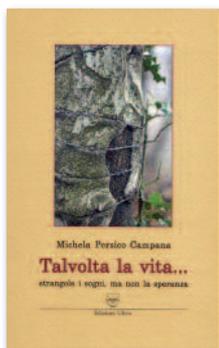
Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Talvolta la vita, strangola i sogni ma non la speranza

di Michela Persico Campana,
Ed. Ulivo, Balerna 2013

La struttura di questo romanzo non è semplice: all'interno di un sogno, rivelatoci solo alla fine, si sviluppa una vicenda familiare e di coppia piuttosto complicata e, come se non bastasse, il presente e il passato si alternano e si confondono. Inoltre, abbiamo un racconto



all'interno del racconto che pare il principale ma che, a ben vedere, risulta secondario.

«Il passato è sempre con noi. La sua sorte dipende dalle decisioni del presente di rimuoverlo o di assumerlo. Per assumerlo non dobbiamo fare altro che voltarci, ma voltarsi costa, darsi un'occhiata alle spalle è spesso un'operazione insopportabile» (cit. da «Parole nomadi» di U. Galimberti). Questo è il cappello introduttivo del primo capitolo e questo trucco letterario si ripeterà all'inizio di ogni capitolo. Chiaramente, il passo riportato è pertinente con il contenuto del capitolo stesso. Nel sogno, ma anche nella realtà, la protagonista Severina lascia il Ticino, il marito e i figli per andare volontaria in un brefotrofo in Argentina, dove resterà tre anni, invece che tre mesi. È l'Argentina del regime militare dei colonnelli, delle sparizioni di migliaia di persone, delle brutali torture, dei desaparecidos che oggi, ogni giovedì, le mamme di Plaza de Mayo, con un fazzoletto bianco in testa (a ricordare il pannolino con cui si copre il bebè) testimoniano nella piazza antistante il municipio.

I ricordi cominciano dall'infanzia della scrittrice, con dei flash che la percorrono fino ad arrivare all'età adulta, al matrimonio e alla nascita dei quattro figli: ogni situazione condizionerà le successive.

Le sofferenze, le incomprensioni, la solitudine, le umiliazioni e i comportamenti autoritari e disaffettivi del marito percorrono la sua vita e, per assurdo, Severina arriva a provare sensi di colpa che la rendono insicura e dubbiosa. Sembra di leggere una vicenda di cronaca attuale, relativa al purtroppo tanto diffuso femminicidio: sovente, le vittime si sentono in colpa per le reazioni del compagno. Nel sogno, elemento portante del romanzo, ha come amico il cane Nereo, al quale racconta la sua vita e il viaggio in Argentina, il suo allontanamento per ritrovarsi.

Le news

di Antonello Calderoni

Hai male? Bevi un caffè

Crochane Library

Negli ultimi anni, come si poteva leggere nella letteratura scientifica, si sono intensificate le ricerche per stabilire l'efficacia della caffeina quale coadiuvante nel trattamento del dolore. Senza giungere, però, a una dimostrazione chiara e attendibile. Per colmare questa lacuna, scienziati del gruppo di ricerca Crochane si sono impegnati in un'operazione di verifica ad ampio raggio: concernente tutti i dati finora pubblicati, sulla base di 19 esami clinici relativi a 7.228 partecipanti. Nella maggior parte dei casi, ai pazienti che soffrivano dolori dovuti a cause diverse (parto, emicrania, mal di denti, mal di schiena) era stata somministrata una combinazione di paracetamolo o Ibuprofen e 100-130 mg di caffeina. Osservando i risultati, si è potuto constatare che, grazie all'aggiunta di 100 o più mg di caffeina, un certo numero di pazienti (5-10 %) aveva provato un effettivo sollievo. Da qui una semplice conclusione: se hai male, bevi un caffè.

Meno bibite zuccherate, minor rischio di carcinoma dell'utero

New England Journal of Medicine, Journal Watch

È ormai accertata la correlazione fra obesità e carcinoma dell'utero. In proposito, la ricerca si è attivata per precisare un ulteriore aspetto: le conseguenze di un eccessivo consumo di bibite zuccherate. A questo tema i ricercatori del «Woman's Health Study», hanno dedicato un'indagine specifica, avviata già nel 1986, per valutare l'impatto dello stile di vita sull'insorgenza di varie malattie e, in particolare, il rapporto fra bevande zuccherate e carcinoma dell'utero. Osservando le abitudini alimentari di 23.039 donne, si è rilevato che proprio le 592, colpite da questa forma di cancro, erano spesso forti consumatrici di bibite zuccherate: esponendosi, così, a un rischio del 78% più alto, rispetto a chi non ne consuma.

Ciò che riconferma l'importanza di una dieta corretta, che privilegia succhi di frutta naturali e bevande senza zucchero, non soltanto per evitare l'obesità, ma anche per migliorare le proprie difese nei confronti del carcinoma dell'utero.

Più longevi grazie alle noci?

New England Journal of Medicine, Journal Watch

L'assunzione di vitamine e integratori, non controllata, può avere effetti indesiderati. Uno studio SELECT aveva, infatti, dimostrato che un supplemento di vitamina E aumentava il rischio di carcinoma prostatico. Partendo da questo dato, un'equipe di ricercatori si è impegnata per confermare una correlazione, già rilevata nel 2011, fra consumo di acidi grassi omega 3 e cancro alla prostata. Nel corso di una successiva ricerca SELECT sono stati esaminati 834 uomini, affetti da carcinoma prostatico, e, parallelamente, 1'393 uomini con prostata sana. Dai prelievi di sangue, effettuati all'inizio dello studio, risultava che un'alta presenza di omega 3 era associato a un maggior rischio di contrarre la malattia. Si è giunti, quindi, alla conclusione di non incrementare il consumo supplementare di omega 3 di cui, lo scorso anno, una ricerca aveva denunciato l'inefficacia nella prevenzione di affezioni coronariche.

Bronchite: non sempre gli antibiotici servono

British Medical Journal

Oggi, la tendenza è generalizzata, si ricorre velocemente agli antibiotici, anche nel caso di bronchite, senza complicanze, quando, invece, sarebbero superflui. È quanto ha dimostrato uno studio, condotto in Spagna, in cui sono state confrontate scelte terapeutiche diverse nei confronti di disturbi bronchitici (tosse, sputo, dolori toracici, fischi alla respirazione) in adulti dai 18 ai 70 anni. Su un totale di 416 pazienti, una metà è stata curata con l'antibiotico Amoxicillina-Acido Clavulanico associato all'anti-infiammatorio Ibuprofene, mentre l'altra metà ha assunto pastiglie di placebo. Paragonando, poi, il decorso della malattia nelle due categorie, non si sono registrate differenze: sia per la durata della tosse sia per la presenza di sputo patologico. È un risultato che deve indurre alla moderazione nell'uso degli antibiotici, non sempre necessari.

Il racconto

Il cavaliere della strada

di Ina Sicchi Abbondanza,
da «Nata a Fiume» edizioni Ulivo 2005

Ina Sicchi Abbondanza, nata a Fiume. Profuga giuliana, ha insegnato in Italia, ex Jugoslavia, Svizzera, Stati Uniti d'America, Giappone. Ha vinto due volte la prestigiosa borsa di studio Fulbright. È stata membro dell'Accademia dei 500 e dell'Accademia Tibertina. Ha pubblicato dieci romanzi.

Di origine austriaca la nonna, nata e cresciuta a Vienna, era il disordine in persona in quanto ad armadi e cassetti. Non sapeva fare quasi niente in casa ma aveva una cura meticolosa della propria persona e di tutti gli oggetti belli che ornavano i saloni e le stanze. Gioiva addirittura a vedere ridere nei vasi i fiori e ne faceva larga incetta nel nostro giardino.

«I fiori tagliati sono ammazzati. Sulla pianta muoiono di morte naturale».

Anche quando ebbe compiuto i suoi ottant'anni, mia nonna continuò ad avere il suo «personalino» snello e il suo passo lieve. Tornava ogni sera, su, fino al Belvedere, a piedi.

Era sull'imbrunire, quando una voce aveva arrestato il suo cammino: «Signorina, posso accompagnarla?» «Volentieri, ma venga prima fino sotto al fanale e poi mi guardi bene in faccia... vuole ancora accompagnarli?»

«Sarà mio onore!»

«Ho fatto l'ultima conquista!» aveva annunciato la nonna il giorno dopo, in trionfante umorismo. La mamma aveva partecipato divertita alla grande avventura. «Quando?» «Ma ieri notte!» «E si può sapere chi...»

«Il cavaliere della strada.. Giovane e bello...» Il cavaliere della strada!

Ma essere cavaliere era di moda, allora. E gentilezza, cortesia, compassione e rispetto facevano parte del costume di un'epoca.

Come mia nonna anch'io ho conosciuto il «cavaliere della strada». Avevo diciassette o diciotto anni. Ero andata a Pola, durante le vacanze estive, dalla mia amica Vilma. In quell'epoca Pola apparteneva all'Italia e tutti erano italiani.

Quella lontana sera Vilma ed io – con il permesso dei genitori – eravamo andate alla prima della *Tosca*.

Uno spettacolo naturale si offriva ai nostri occhi...

«La luna bianca sul campanile antico pareva un punto sopra una I gigante», ci venne soffiato alle spalle, da una ridente voce baritonale.

Così facemmo la conoscenza di un giovane ufficiale della Marina italiana.

Poi l'invito: «Questa sera, ballo della Marina...» Accettammo d'impulso.

Ma la mia amica: «Mamma non sarà d'accordo e, magari, ci accompagnerà... Nel qual caso addio a ogni divertimento...» «Allora... niente, rinunciamo?»

«Ho un'idea: mamma e papà vanno a dormire alle otto e mezzo. Di solito si chiudono nella loro stanza fino alla mattina. Noi diremo che resteremo a casa. Invece ci prepareremo, scarpe in mano fino al portone d'ingresso perché non si senta il rumore dei tacchi; la porta dell'appartamento socchiusa, e via...!»

E così facemmo, non una ma svariate volte. I giovani ufficiali di marina aspettavano con gaudio il mio arrivo. Ero graziosa col mio vitino di vespa, gli occhi azzurri ridenti, le trecce biondo-cenero annodate come una corona sulla testa: un insieme di ardimento e di gioiosa attesa. Così una sera mi sfidarono: «Se ha davvero coraggio, noi l'accompagneremo alla casa di Roll, il nostro giovane sottotenente di va-

scello, che l'attende sempre ansioso. Vi lasceremo soli per un paio d'ore. Accetta?»

Tremavo, ma accettai. Arrivai a destinazione con un motoscafo della Marina militare. Capo Promontore... una casa isolata sugli scogli. Il mare sciacquava mollemente le rocce, si ritraeva e avanzava: una carezza senza fine. L'odore di salso entrava nelle narici, viveva in ogni angolo. Notte di luna, con tante stelle lucide nella brezza.

Un trepido respiro alitava nell'abbraccio della notte, e la notte, nel suo manto d'ombra, avanzava lenta lenta, lieve lieve, in divina attesa...

«Lei è... tu sei venuta...?», mi accolse Roll. Ci fu un tono di trionfo nella voce, ed un sottofondo indefinibile.

«Lei non sa che io sono ancora una bambina», dissi, e non sapevo di dirlo. Ero in piedi nel mezzo del saloncino.

«Si accomodi, si accomodi!» Il giovane mi offrì una poltroncina. Egli prese posto dal lato opposto e mi sorrise: «Bimba dagli occhi pieni di mìa...» Ci guardavamo. Fin dal primo momento avevamo entrambi provato gusto a conversare insieme.

Roll, in divisa bianca di ufficiale, era grande, agile, dall'espressione ardente, e un 'che' di nobile nel portamento. Seguiva ogni mia mossa: curiosità, interesse, quasi devozione, e desiderio, si alternavano sulle sue fattezze.

«Lei è venuta» ripeté, su un altro tono, come a rispondere a una sua precedente domanda (era tornato al 'lei').

La conversazione si avviò piano piano. Roll mi parlò della sua vita. S'era sposato giovanissimo, la moglie aveva subito un terribile incidente e tutte le sue fattezze erano state alterate. Ci fu un'ombra di pena e pure di orrore nella voce. «Non abbandonerò mia moglie», concluse l'ufficiale.

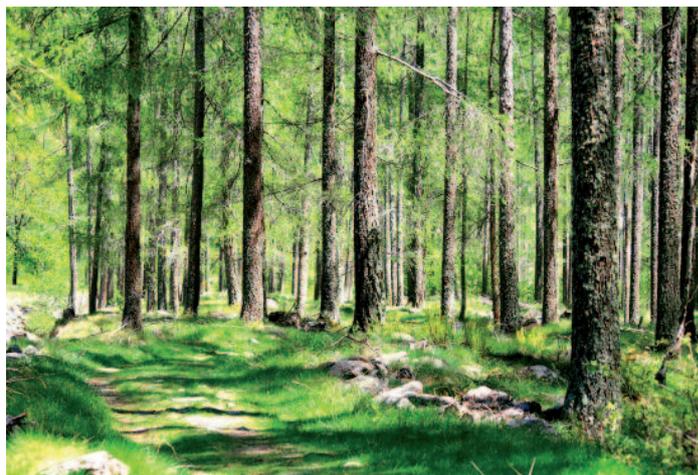
Io mi ero acquietata «di dentro», mi sentivo sicura, felice. Roll invece sembrava agitato: giocava con i ninnoli sparsi sul tavolino, si alzava di scatto per offrirmi qualcosa, si allontanava subito dalla mia poltroncina... Quando i compagni di Roll vennero a riprendermi, ci trovarono così: io seduta in un angolo del saloncino, lui dal lato opposto a chiacchierare quietamente. Eppure l'aria della notte, che entrava dalla finestra spalancata, pareva agitata: rideva? gemeva?

«Grazie», disse Roll accompagnandomi al motoscafo. Mi prese la mano e la portò alle labbra: la baciò. Sussurrò ancora: «Una notte così...» e si volse a guardare il creato. «Resterà viva... e gli anni passeranno...» Tornai a casa mia, a Fiume, col primo treno, la mattina seguente.

Una forza ignota mi aveva spinto ad agire così: Roll era sposato e io credevo di essere innamorata di lui.

«È stata una notte 'solare', mia, solo mia, nessuno me la potrà rubare», mi cullavo. Forse in ognuno di noi esiste una doppia natura, quella dell'intelletto, che spesso ci asseconda, e quella sacra, di cui ancora oggi cerco il nome. Le cose incompiute, poi, continuano a vivere nello spazio, nel tempo, e noi rincorriamo con la fantasia qualcosa che non è stato, che poteva essere...

Il sogno librato nel regno delle favole racconta... poesie. Ricordo quell'unica lontana notte con la nostalgia che, forse, tutti proviamo per le 'cose' intatte.



Val Verzasca,
foto di Petra Serafini