

la Melagrana

Associazione per la salute

INFORMA

rinnovo cariche sociali

Il 2 Aprile dalle ore 20.30 presso il Circolo tennis di Albinea, si terrà l'assemblea di presentazione del bilancio Melagrana 2011 e l'elezione del nuovo Direttivo dell'associazione che scade entro l'aprile prossimo. Il nuovo statuto della Melagrana prevede un quadriennio come prolungamento dell'attività dello stesso. Quest'anno il rinnovo risulta particolarmente significativo per alcuni motivi: 1°) Riteniamo che la situazione critica che attraversa il nostro paese non lasci indenne neppure il volontariato. 2°) Momenti critici richiedono una qualità di presenza del volontariato stesso sempre più qualificata e in rete con aree specifiche del Terzo settore e con le Istituzioni di riferimento.

A questo proposito i chiari di luna economici rendono molto più difficoltoso, soprattutto per le associazioni di media entità, provvedere a raccogliere fondi da destinare a progetti di utilità sociale. Se gli anni scorsi si poteva individuare in alcune Istituzioni locali dei partners finanziatori di iniziative di ricerca mirate per affinare la conoscenza di problematiche oncologiche definite e per poter sostenere il lavoro di ricercatori sul campo, ad oggi i meccanismi di distribuzione delle

risorse si sono adeguati al calo dei patrimoni istituzionali e richiedono nuove sinergie tra associazioni. Inoltre le singole iniziative promozionali anche della nostra associazione non riescono a garantire la promozione di questi progetti di ricerca. Quest'anno abbiamo ultimato la ricerca sulla qualità di vita dei soggetti con il tumore ovarico, di prossima pubblicazione, con il contributo del 5x mille, stiamo proseguendo la ricerca sui pazienti fibromialgici, con il contributo della Fondazione Manodori e stiamo predisponendo un progetto di ricerca sui familiari dei pazienti oncologici che, a tutt'ora, manca di uno sponsor possibile.

La difficoltà del momento storico richiede, a nostro dire, uno sforzo maggiore di investimento sulla qualità delle nostre azioni e di una nostra presenza nel territorio locale, che da un lato, nel contatto con la nostra specifica utenza, noi possiamo individuare quelle problematiche particolari che vive un soggetto oncologico nel percorso della sua malattia e per aiutarlo a governare i dilemmi esistenziali, per confrontarlo con l'attualità delle cure e della ricerca scientifica in area oncologica.



Nello stesso tempo possiamo farci interpreti presso le istituzioni locali, sanitarie e non, della complessa realtà vissuta dai pazienti oncologici e dai loro familiari. Inoltre è sempre più necessario individuare nel volontariato chi può condividere dei progetti di ricerca comuni per dare forza e lungimiranza a contenuti da approfondire per mirare meglio i target di riferimento e gli obiettivi che sostanzieranno le azioni future.

Quest'anno, a tutt'oggi, non sappiamo ancora se verrà rifinanziato dallo Stato il 5x mille destinato al volontariato per il 2012, anche se non possiamo sospendere, nell'attesa di una risposta in merito, ogni iniziativa futura. Chiediamo a questo proposito che i nostri associati ci aiutino a promuovere sempre di più i temi cari all'Associazione e si facciano carico di segnalarli e di sostenerli presso terzi non ancora informati.

Carla Tromellini

 **CONAD**


LE QUERCE
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARI

**Puoi devolvere il tuo 5x1000
alla Melagrana, indicando il
codice Fiscale
91067990357**

*➡ Se vuoi sostenere la nostra Associazione
contribuisci con la quota associativa
di 26 € a favore delle nostre iniziative*

alimentazione e tumori

Si è svolto in gennaio a Reggio Emilia, un seminario dal titolo "Alimentazione e tumori" organizzato dall'Azienda Ospedaliera S.Maria Nuova IRCCS. È noto che i tumori della mammella rappresentano la neoplasia più frequente nel sesso femminile: in provincia di RE nel 2008 ci sono stati 514 nuovi casi di neoplasia mammaria (433 infiltranti e 81 in situ). Anche se l'incidenza continua, seppur lievemente, ad aumentare, la sopravvivenza ha fatto registrare notevoli progressi negli ultimi anni. A Reggio Emilia la sopravvivenza a 5 anni è passata dall'87% (fine anni 90) al 91% negli anni più recenti. I progressi registrati nella sopravvivenza sono in gran parte legati alla possibilità di diagnosticare i tumori in fase precoce (grazie allo screening mammografico circa l'80% dei tumori diagnosticati sono in stadio 1° e 2°) ma anche alle nuove opportunità di cure (chirurgia, chemioterapia e ormonoterapia hanno fatto notevoli passi avanti negli ultimi 20 anni).

In conseguenza dell'aumento dell'incidenza e della migliorata sopravvivenza è aumentata anche la prevalenza, ovvero il numero di donne vive con pregressa diagnosi di tumore.

Il seminario intitolato "Alimentazione e tumori" era rivolto proprio alle donne che in provincia di Reggio Emilia hanno avuto una diagnosi di tumore mammario, per valutare se una modifica dell'apporto alimentare sia in grado di ridurre il rischio di recidiva o almeno migliorare la qualità di vita. Diversi studi hanno già dimostrato il ruolo della corretta alimentazione e di una adeguata attività fisica nella riduzione di alcuni tumori: recentemente la rivista *British Journal of Cancer* ha pubblicato un articolo sul ruolo del sovrappeso e dell'obesità nella genesi dei tumori dell'intestino e della mammella e sul ruolo di alcuni singoli fattori di rischio come il consumo di carni rosse, il consumo di alcool, il basso apporto di fibre e la scarsa attività fisica.

Quanto questi fattori di rischio incidano su chi ha già avuto una diagnosi di tumore è meno noto: è questo l'obiettivo del progetto Diana-5 che il Prof. Berrino, epidemiologo dell'Istituto nazionale Tumori di Milano, ha illustrato nel corso del seminario. Il Diana-5 è un Trial randomizzato dove le donne che decidono spontaneamente di partecipare allo studio, dopo una prima serie di esami (misurazione della massa corporea, dell'indice glicemico) vengono divise in maniera casuale in due gruppi, un primo gruppo che dovrà seguire un regime alimentare ben definito più attività fisica giornaliera e un secondo gruppo al quale verranno date indicazioni di massima. Questo permetterà alla fine dello studio di valutare se i cambiamenti nell'alimentazione e l'attività fisica sono fattori importanti e protettivi per evitare il rischio di recidiva di malattia.

Un altro aspetto importante è il ruolo della alimentazione durante la chemioterapia: il tema è stato trattato dalla Dott.ssa Asensio dell'Uo di Oncologia Reggio Emilia.

L'evento organizzato dalla Dott.ssa Lucia Mangone (infrastruttura della Ricerca dell'ASMN-IRCCS) e dal Dott. Martino Abrate (Dipartimento Ostetrico-Ginecologico e Pediatrico), ha visto anche la collaborazione di Reggio Children, nell'ottica di uno scambio di informazioni con una struttura da sempre attenta ai bisogni alimentari, fin dalla più tenera età. La Dott.ssa Paola Cavazzoni e altri operatori hanno presentato il progetto "Pause: atelier dei sapori del Centro internazionale Malaguzzi". Il seminario ha registrato la presenza di oltre 240 persone, sia operatori sanitari delle 2 aziende e sia comuni cittadini: questo indica una grande sensibilizzazione dell'opinione pubblica su questi temi e la necessità di avere indicazioni più precise.

Lucia Mangone

Direttore Statistica, Qualità e Studi Clinici
IRCCS - ASMN-RE

assapora la vita: alimentazione e tumore al seno

22 febbraio 2012 ore 15,00. E' una giornata di sole e il pomeriggio sembra cominciare bene ed il gruppo volontari e non dell'Associazione "La Melagrana" parte per Bologna destinazione Hotel "I Portici - Salone delle Feste" per partecipare all'incontro "Assapora la Vita" (Tumore al seno: anni per vivere, anni da vivere), dove l'oncologo, il nutrizionista, lo chef, hanno presentato i principi di una sana alimentazione, le proprietà di alcuni alimenti e le migliori ricette per le donne in terapia colpite da tumore al seno.

Hanno partecipato il Presidente della Federazione Italiana Cuochi della Regione Lazio,

la Presidente dell'Associazione "Il Seno di Poi Onlus" Bologna, un Professore di Medicina Interna dell'Università di Bologna Policlinico S.Orsola-Malpighi, la Presidente dell'Associazione "La Melagrana Onlus" Reggio Emilia, il Responsabile dell'Oncologia Medica "F.Addarii", Policlinico S.Orsola-Malpighi, Bologna. Conduceva Elisa Isoardi, nota presentatrice del programma RAI "Uno mattina". La campagna "Assapora la Vita", promossa dal "Il Seno di Poi" e "La Melagrana" e sostenuta da Celgene, ha l'obiettivo di aiutare le donne colpite da tumore al seno che

segue a pag. 5

appunti di viaggio: rientro da Washington



Vi racconto l'ultima parte di un mio viaggio a Washington: il rientro.

Vi ricordo che non conosco la lingua inglese, quindi i problemi all'estero si amplificano, infatti

ho girato, visitato, fotografato, spesso sola, ma sempre con la mappa in mano. Non ho fatto approcci con nessuno e la comunicazione si è limitata a poche parole: quelle semplici per la sopravvivenza, il tutto accompagnato da una certa gestualità. L'ultimo giorno dovevo prendere l'aereo per il ritorno alle diciassette circa, non ricordo esattamente l'ora precisa, ma il percorso è indimenticabile. La mia amica Rita alle 13,30 doveva accompagnarmi all'aeroporto, ma slitta l'orario di mezz'ora, perchè contemporaneamente arriva il marito per salutarmi e decide di accompagnarci insieme. L'autostrada contrariamente al solito è affollata e nonostante le quattro ampie corsie, il traffico rallenta il nostro tragitto. Giunti all'aeroporto, ai nostri occhi si presenta una moltitudine di gente: impatto imprevedibile. Interminabile la fila fra i cordoni obbligatori per fare il check-in e inizia per me il dubbio di non arrivare in tempo. Guardo e osservo: tutte le razze sono rappresentate. Ascolto ... nessuno parla l'italiano. Strano! Generalmente gli italiani si identificano subito per il timbro della voce ... ma nessuno ... è mai possibile ...? Perchè vale il detto "mal comune mezzo gaudio" aprono altre corsie e dopo una lunga ora, termina l'incombenza.

I miei amici mi salutano, ora non possono più proseguire e mi indicano di correre per il controllo doganale. Altra fila ... quando arrivo: suonano tutti i campanelli, anche l'allarme ... non capisco. Non sapevo di essere un tipo pericoloso ... cosa succede? Arriva una grassa poliziotta, con lo sguardo gelido, il detector in mano ... aiuto mi bastona! Subito mi fa togliere le scarpe, alzare le braccia, le gambe, in piedi seduta e poi mi tasta da tutte le parti ... e via. Questa è la prassi, ogni tanto capita, stavolta è toccata a me.

Ora devo cercare lo Shuttle, cioè la navetta che mi porta all'imbarco, ce ne sono tante, quale sarà la mia? Improvvisamente mi accorgo che mi manca la valigia ... accidenti, dalla fretta l'ho lasciato ai poliziotti. Ritorno indietro come una freccia: fortunatamente mi riconoscono e senza parole acchiappo la valigia e via ...

Ora devo stare più attenta ... ma veramente. Gli shuttle sono dei grossi pullman, più larghi, tutti in fila, aperti completamente dietro come tante enormi bocche, come dei container per ricevere la merce.

Salgo e ... mi sorge un dubbio "avrò preso quello giusto? "Con un timido sorriso mi rivolgo al mio vicino "excuse me" con il biglietto in mano e il dito puntato sulla destinazione "ok ?" Il giovanotto mi

guarda stupito, poi legge e annuisce "ok ok !" Bene, l'ansia si attenua.

Finalmente, arrivo al "gate" e leggo MILANO !!!!! In quell'istante sento di avere una pipì, una pipì incontenibile, mi scappa, non resisto ..., devo per forza trovare la toilette, cerco velocemente ... è dietro l'angolo.

Mi dico: "stai attentissima Luisa, perchè se quando esci sbagli direzione: perdi l'aereo, mancano pochi minuti alla partenza"

Nella toilette non c'è nessuno, meno male, faccio presto ... aaaah ... l'ho fatta ...

Ma non è finita.

Sto per uscire, la porta non si apre ... la porta non si apre ... accidenti non è possibile!

Un sudore freddo m'invade dalla testa ai piedi, noo! No! "tu porta ti devi aprire!" con tutta la mia forza tiro, ma talmente forte che, ahimè, si apre ... e mi arriva in faccia!

Ahi ahì, che male al labbro, sotto al rubinetto dell'acqua fredda, sento che si gonfia ... ma non c'è più tempo. Come una freccia, faccio l'ultimo controllo biglietto, l'ultimo percorso pedonale e sono sull'aereo. Dietro di me ancora una persona e poi chiudono lo sportellone.

C'è l'ho fatta !!! Si c'è l'ho fatta e ho pensato ora l'aereo potrebbe anche precipitare ma io sono già arrivata ...

Maria Luisa Morlini

L'angolo della poesia

Le rose sul tavolo

*Le rose sul tavolo
sono bocche e sono mute,
cuori in anticipo in stelo chiuso
trasudano idee
perché d'idee provengono.*

*Le rose sul tavolo
sono bocche oltre frontiere,
rivolte in esterno
perché interno non hanno.*

*Le rose sul tavolo
sono di nulla leggere,
ogni petalo un bisturi rosso
che incide l'ascesso umano.*

*Le rose sul tavolo
sono avanguardie d'albori primizi,
ombre nude che assorbono occhi
mezzepiù che spezzano sensi.*

Luciano Santonocito

assemblea

Il 2 Aprile, dalle ore 20,30, presso il Circolo Tennis di Albinea (che ringraziamo per la concessione dei locali), in Via Grandi n° 6, si terrà l'assemblea di presentazione del bilancio 2011 ed il rinnovo delle cariche sociali

PARTECIPATE

gruppi di mutuo-aiuto

Il gruppo dedicato ai pazienti oncologici (maschi e femmine) continua la propria attività il Mercoledì dalle 18 alle 19 presso la sede della MELAGRANA, a cadenza quindicinale, coordinato dalla Dott.ssa Carla Tromellini. Per contatti telefonare in Sede.

laboratori creativi

Continua l'attività dei laboratori presso la Sede il Martedì dalle 15,00 alle 17,00: Cucito e maglia, coordinato da Dida Panciroli e Anna Venturelli e quello Artistico. Le iscrizioni sono aperte a tutti.

XXXVII^a marcia Val Tassobbio

Nel 29 Luglio, a partire dalle ore 9, si terrà a Cortogno di Casina, la 37^a Marcia della Val Tassobbio. Saremo presenti con un nostro stand ricco di manufatti dei nostri laboratori.

Come contattarci

*Le iscrizioni si possono effettuare:
presso la sede (Viale Monte San Michele, 1- RE)
nelle giornate di:*

*Martedì dalle 17 alle 19
Mercoledì dalle 10 alle 12
Venerdì dalle 10 alle 12
tel. e fax 0522 541734*

Presso gli Uffici Postali:
c/c n° 11043429

Cod. IBAN: IT92T0760112800000011043429

Presso UNICREDIT

*Ag. V.le Monte S. Michele (01675)
Cod. IBAN: IT87D0200812833000100270345*

*e-mail: assper05@melagrana1.191.it
www.lamelagranaonlus.it*

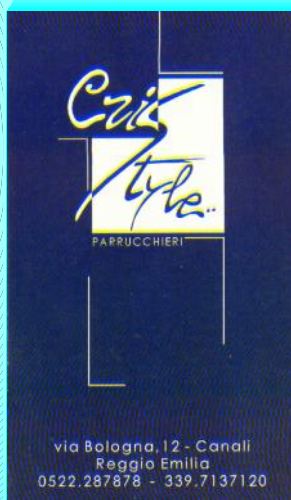
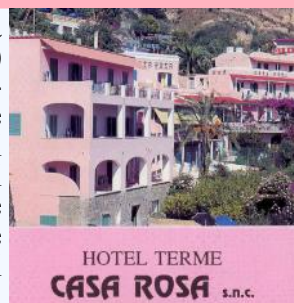
mercato di primavera

Il 31 Marzo, dalle 9 alle 19, si terrà il mercato primaverile della Melagrana presso il Conad RE SUD di via Maiella 55, organizzato dal laboratorio creativo di Dida Panciroli e Anna Venturelli. Saranno presentati manufatti realizzati dal gruppo in oggetto.



Il 21 aprile riapre l'Hotel Casa Rosa di S. Angelo (Ischia-NA) con il quale da alcuni anni collaboriamo per la realizzazione di soggiorni individuali e/o di gruppo, anche per brevi periodi di permanenza. La direzione dell'Albergo è disposta a stabilire prezzi "speciali" per gli associati della Melagrana.

L'Hotel è situato in splendida posizione, con vista mare; è dotato di due piscine termali e di spiaggia privata. È possibile praticare cure termali. Per prenotazioni chiedere di Elena: tel. 081.50.76.111. fax. 081.99.90.35 www.hotelcasarosaterme.it info@hotelcasarosaterme.it



di libri e altro



Dopo il suo primo libro da esordiente, in questa raccolta l'autrice sviluppa come un viaggio di iniziazione dal passato al presente, il bilancio di una vita: è confessione, ironia, impegno esistenziale, fatica ma soprattutto amore. L'autrice osserva, ascolta, interroga se stessa, le cose, gli umori del mondo che vive intorno a lei. Luoghi e tempi emergono dalle storie vivi e immediati. C'è il

paesaggio del sud, considerato nella sua solare bellezza, ora sfondo ora protagonista, mezzo per risalire a un passato affettivamente e indissolubilmente legato al presente, nella felice duplicità di una napoletanità originaria, insieme fiabesca e dolente, e una reggianità umoristica e affettuosa.

Sfondo consueto delle storie la casa, microcosmo descrittivo dell'esistenza stessa: tante case diverse in tanti luoghi lontani, su e giù per l'Italia di cui viene ricreato ogni volta il mondo suggestivo, variegato, ora viva-

ce dei colori della giovinezza, ora velato di malinconia, affettivamente presente sempre con il suo particolare sapore di vita. Il tono delle storie rifugge dai conflitti eclatanti chè la voce dell'autrice, attenta ad osservare gli aspetti e le emozioni più comuni, tende a raccontare la semplicità, il senso del gesto consueto, il dialogo scorrevole.

Iris Ruozzi

Anna Venturelli

"Il pigiama di raso rosso"

GraficaBanzi (MO) 2011

€ 12,00

A. V. O.

L'A.V.O. (Associazione Volontari Ospedalieri) rappresenta una delle più importanti e riconosciute realtà nel settore del volontariato socio-sanitario: può far parte di questa associazione chiunque abbia il desiderio di mettere al servizio degli ammalati degenti negli ospedali e degli anziani ospiti delle case di riposo, due ore e trenta settimanali del proprio tempo.

Nata a Milano nel 1975 e costituitasi a Reggio Emilia nel 1984, l'A.V.O. si è ben presto estesa a tutto il territorio nazionale ed è oggi presente in molte strutture ospedaliere, case di riposo e hospice grazie all'impegno e alla dedizione di oltre 30.000 volontari.

L'A.V.O. si propone di intervenire attivamente all'interno delle strutture presso cui opera, allo scopo di umanizzare la vita in ospedale e nelle case di riposo, testimoniare la solidarietà della comunità, offrire ai degenti e agli anziani soste-

gno nella solitudine e nelle difficoltà. Il volontario A.V.O. è accanto all'ammalato e all'anziano, accogliendo i loro bisogni di ascolto e compiendo tutti quei gesti che un autentico sentimento di solidarietà consente.

Non sono richieste particolari competenze. Semplicemente costanza, puntualità, discrezione, voglia di ascoltare e di sorridere!

I volontari Avo di Reggio Emilia sono presenti all'Ospedale Santa Maria Nuova nei reparti di Medicina, Neurologia, Medicina Fisica e Riabilitativa, Geriatria e Pediatria. Nelle Case di Riposo Villa Primula e Le Mimose di Reggio Emilia e al Pensionato San Giuseppe di Quattro Castella.

Chi volesse conoscere meglio l'A.V.O. può prendere contatti con la segreteria al numero 0522 296512 (Martedì e Giovedì ore 16,30-18,30) o inviare una mail a:

info@avoreggioemilia.it



andar per mostre

Questo primo semestre 2012 è ricco di mostre ed eventi.

Cominciamo con la mostra aperta il 16 febbraio sino al 20 maggio 2012 presso il Palazzo Reale di Milano avente come titolo **Tiziano e la nascita del paesaggio moderno**. Una



Una cinquantina di opere esposte provenienti dai più prestigiosi musei del mondo, racconta la nascita del paesaggio moderno dalla fine del 1400 ai primi decenni del 1500.

Nei dipinti di Tiziano la luce e il colore brillano di una intensità mai vista e la natura svela tutta la suggestione di paesaggi bucolici, popolati da ninfe, pastori, greggi come ricorda il celeberrimo poema pastorale di Jacopo Sannazzaro *ARCADIA*, di cui la I° edizione del 1504 è in mostra a Palazzo Reale. Per informazioni sulla mostra tel. 199 757 516 oppure www.mostratiziano.it

A Forlì nei Musei di San Domenico, piazza Guido da Montefeltro, una interessante mostra dal titolo **Adolfo Wildt. L'anima e le forme tra Michelangelo e Klimt** racconta l'opera di Adolfo Wildt (Milano 1868-1931) con una retrospettiva, la più completa a lui dedicata che presenta opere in gesso, marmo, disegni e fotografie che ricostruiscono il percorso

della sua produzione sia plastica sia grafica di questo genio del novecento italiano che dopo aver goduto di una fama e una popolarità straordinarie venne nel dopoguerra completamente dimenticato. E' proprio la sua capacità di smaterializzare il marmo, scavandolo e rendendolo trasparente, patinandolo e animandolo, a rendercelo vicino e attuale come lo era per i contemporanei.

In una lunga lettera autobiografica egli così si esprimeva: "Fin da ragazzo, anche da semplice esecutore di marmi, studiai con selvaggia intensità i nostri maestri antichi per i quali mi formai un vero culto. Anatomizzai con stragrande spasimo ogni piccola parte del patrimonio artistico italiano e straniero, analizzai ogni cosa e seppi trovare elementi che ancora si ignorano. E' questo studio, lungo e faticoso, l'unica fonte della mia arte e a questo aggiungo il mio potente bisogno di sincerità."

La mostra è visitabile dal 28/01 al 17/06/2012 tutti i giorni chiuso il lunedì dalle 9,30 alle 19,00. E ora Buone Mostre a tutti



Tania Soldani

assapora la vita: alimentazione e tumore al seno

continua da pag. 2

affrontano la chemioterapia, invitandole a riscoprire l'importanza di prendersi cura di se stesse, anche attraverso la buona cucina. Giulio Marchesini, Professore di Medicina Interna all'Università di Bologna e SSD di malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica del Policlinico S.Orsola-Malpighi a Bologna, ribadisce che nella donna l'eccesso di grasso favorisce alterazioni ormonali che si ripercuotono sulla possibilità di sviluppare il tumore al seno. tratta dunque di promuovere un'educazione nutrizionale in modo che le persone sappiano scegliere un certo tipo di alimenti unendoli all'attività fisica. Su queste premesse si consolida la "buona alleanza" tra oncologi, nutrizionisti e chef che hanno messo a punto un modello alimentare che applica i principi della dieta mediterranea alle esigenze delle pazienti in terapia, invitandole a riscoprire l'importanza di prendersi cura di se stesse

anche attraverso la buona cucina. Lo chef Alessandro Circiello ha presentato alcune ricette e ne ha illustrato la preparazione a mezzo video, mentre l'oncologo ed il nutrizionista spiegavano i principi di una sana alimentazione suggerendo gli alimenti

raccomandati in terapia e consigliabili a tutti per sviluppare una alimentazione corretta.

"Assapora la vita" è anche il titolo messo a punto dallo chef, in un libretto con 30 ricette per convivere meglio con il tumore al seno.

Questo ricettario lo potete trovare presso la nostra sede in V.le Monte S.Michele, 1 a Reggio E.

Il successivo dibattito è stato molto vivace e interattivo con il numeroso pubblico. Il pomeriggio gradevolissimo è volato via in fretta tra com-

menti e idee da sviluppare in cucina.

Ettorina Brighenti

