

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 39 - 1° Sem. 2020

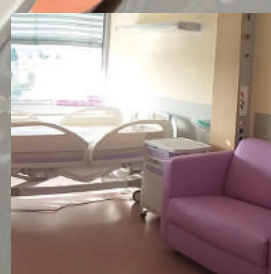
**ATTIVITÀ FISICA
A SPAZIO LILT**
Salute e benessere

p. **04**



**I NUOVI ARREDI
DELL'HOSPICE**
Per accogliere
e sostenere

p. **16**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Associazione Provinciale di Biella - Onlus

**MuoviAMOci
insieme!**

Direttore Responsabile: Luisa Benedetti

Redazione a cura della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS nelle persone di:

Antonella Fornaro, Aldina Trombini

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Marina Antoniotti, Luisa Benedetti, Antonella Fornaro, Francesco Rossetti, Gabriella Sinigaglia, Pamela Sinigaglia, Aldina Trombini, Clotilde Tucci, Mauro Valentini, Daniela Zanellati.

Progetto grafico:

Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

3 EDITORIALE

25 anni di LILT Biella

Ogni punto di arrivo è sempre un nuovo punto di partenza

4 SALUTE E BENESSERE

MuoviAM0ci insieme

Tre nuove palestre di salute a Spazio LILT

8 PREVENZIONE

Prevenire è Vivere

La borraccia solidale che sostiene gli ambulatori di prevenzione e riabilitazione di LILT Biella

9 INSERTO SALUTE

Fitness e alimentazione

Cosa mangiare per sentirsi bene e in forma

L'olio extra vergine di oliva

Alleato di salute e benessere

Torta allo yogurt e mele con olio EVO

Ricetta veloce e semplice per realizzare una torta genuina in pochi minuti

L'oro verde?

Ti fa bella

13 LA BUONA NOTIZIA

Covid-19

Ripartiremo più forti di prima

14 CORPORATE DONORS

Aziende Socialmente Responsabili

Lanificio TG di Fabio

15 TESTIMONIANZE

Prevenire e curare con l'esercizio fisico adattato

La storia di Daria

16 HOSPICE

Grazie a chi ci aiuta ad accogliere e sostenere

I nuovi arredamenti dell'Hospice di Biella aiutano pazienti e famigliari a stare bene

18 BOMBONIERE

Il regalo più prezioso sei tu e la tua voglia di fare la differenza

La lista nozze solidale di LILT Biella

19 SOSTENERE LILT BIELLA

ERRATA CORRIGE

Nel numero 2 del 2019 è stato attribuito alla ditta Chiorino SPA un marchio non corretto che, invece, riportiamo di seguito.



25 anni di LILT Biella

Ogni punto di arrivo è sempre un nuovo punto di partenza

A cura di: Mauro Valentini, Antonella Fornaro

È stata una data speciale quella dello scorso **25 gennaio**: LILT Biella ha compiuto e festeggiato il suoi **25 anni** di attività dedicati alla salute ed alla vita.

La giornata è stata ricca di incontri con le tante persone che hanno voluto condividere questo momento importante. Ospiti speciali sono stati il Ministro dell'Istruzione, Lucia Azzolina, il Presidente della LILT Nazionale, Francesco Schittulli, il Sindaco di Biella Claudio Corradino, il Prefetto Fabrizia Triolo e il Vescovo di Biella Roberto Farinella. È con loro che si è celebrata ufficialmente questa data che è coincisa con **l'inaugurazione di tre nuove Palestre di Salute** a Spazio LILT: una palestra per l'Esercizio Fisico Adattato, una per l'Attività Fisica Adattata ed una esterna. Al Ministro è andato il piacere del taglio del nastro e al nostro Vescovo la benedizione di questi luoghi fatti per dare accoglienza, serenità e salute.

Durante i saluti iniziali ho ricordato il lontano 1995 quando, divenendo Biella una nuova provincia italiana, fui interpellato dal prof. Gianni Ravasi, mio collega e maestro, allora presidente della LILT di Milano che sollecitò in me un forte senso di responsabilità: anche a Biella doveva esserci la LILT e io ero stato individuato come la "persona giusta". Non nascondo il fatto che, all'inizio io fossi titubante ad accettare e **ci vollero alcuni mesi prima di decidere. Accettai la sfida e il 25 gennaio 1995 nacque LILT Biella.**

Iniziammo con la prevenzione primaria e dai più giovani: andammo nelle scuole elementari con il progetto VISP: Vigili e Intrepidi Studenti Passaparola e attivammo i primi corsi di gruppo per smettere di fumare. Sempre in quel periodo "ereditammo" una precedente esperienza iniziata presso la Clinica La Vialarda: si trattava delle **prime cure**



palliative domiciliari del Biellese, nata dalla sensibilità del dott. Piero Caucino che amo definire "il padre" delle cure palliative biellesi, e che fu per il nostro territorio, quello che il Prof. Vittorio Ventafridda fu a livello nazionale.

L'Hospice L'Orsa Maggiore nacque come idea-progetto nel 1997; nel 1998 partecipammo alla trasmissione RAI "30 Ore per la Vita" e raccogliemmo 870 milioni di lire. Grazie alle donazioni dei Biellesi riuscimmo a coprire il totale del costo dell'Hospice: 2 miliardi di lire. A dicembre del 2000 venne inaugurato e, per puro caso, **il 25 gennaio 2001 fu ricoverata la prima paziente.**

Da quella data continuammo a proporre sempre più servizi per la salute dei nostri concittadini: ampliammo le proposte di prevenzione primaria, inserimmo visite ed esami per la diagnosi precoce.

Nel 2010 la LILT Nazionale pensò di realizzare tre Centri Oncologici Multifunzionali: uno per il nord, uno per il centro ed uno per il sud. **L'efficienza di LILT Biella, capace di realizzare e gestire uno dei primissimi Hospice italiani, fece sì che per il nord fossimo proprio noi ad essere scelti.** Ottenemmo dal Comune la concessione del diritto gratuito di superficie dell'area dell'ex

mercato ortofrutticolo ed iniziammo con la bonifica di 4.400 metri quadri di eternit e, a fine 2016, **Spazio LILT venne inaugurato:** 2.700 metri quadri per chi entra e cerca il proprio star bene.

L'Hospice e Spazio LILT sono l'emblema della solidarietà, il frutto del dono di tante, tantissime persone che hanno avuto fiducia in LILT Biella.

Non mi stancherò mai di dire "grazie" a chi ci ha dato fiducia e penso che la nostra storia confermi il fatto che nella vita ogni punto di arrivo è solo e sempre un nuovo punto di partenza.

In questi ultimi mesi ci siamo dovuti anche noi fermare per l'emergenza Covid19, ma ricominciamo ora più forti di prima.



Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Mauro Valentini

MuoviAMOci insieme

Tre nuove palestre di salute a Spazio LILT

A cura di: Antonella Fornaro, Aldina Trombini, Daniela Zanellati, Francesco Rossetti

Proprio in occasione del 25esimo anniversario di LILT Biella, è avvenuta l'inaugurazione ufficiale di tre nuove palestre. Oltre a quella deputata alla riabilitazione del pavimento pelvico, Spazio LILT si arricchisce di nuove aree attrezzate per il movimento e il benessere.

Si chiama "AMA", un acronimo che sta per "Attività Motoria Adattata" ma che rende davvero bene l'idea della cura che ognuno di noi deve avere per il proprio corpo.

A Spazio LILT AMA si traduce in: Esercizio Fisico Adattato e Attività Fisica Adattata.

EFA - Esercizio Fisico Adattato

Lo conosciamo davvero bene, grazie a un programma personalizzato che è operativo da circa 4 anni e che a Spazio LILT vede impegnati ben 3 operatori, chinesiologi specializzati che lavorano in modo individualizzato con piccoli gruppi di persone portatori di specifiche difficoltà e che necessitano di svolgere attività fisica per migliorare lo stato di salute seppur in presenza di alcune malattie croniche.

Come funziona?

Viene fatta una valutazione funzionale preliminare e successivamente viene definito un piano di lavoro individualizzato. Le persone accedono poi alla palestra EFA e due volte a settimana svolgono il piano di lavoro con la supervisione del chinesiologo. È a tutti gli effetti un personal training: gli utenti sono costantemente supervisionati durante l'attività e vengono motivati al raggiungimento degli obiettivi. Periodicamente vengono ripetuti i test funzionali per verificare i miglioramenti rispetto alla situazione di inizio e ri-programmare gli obiettivi da raggiungere.

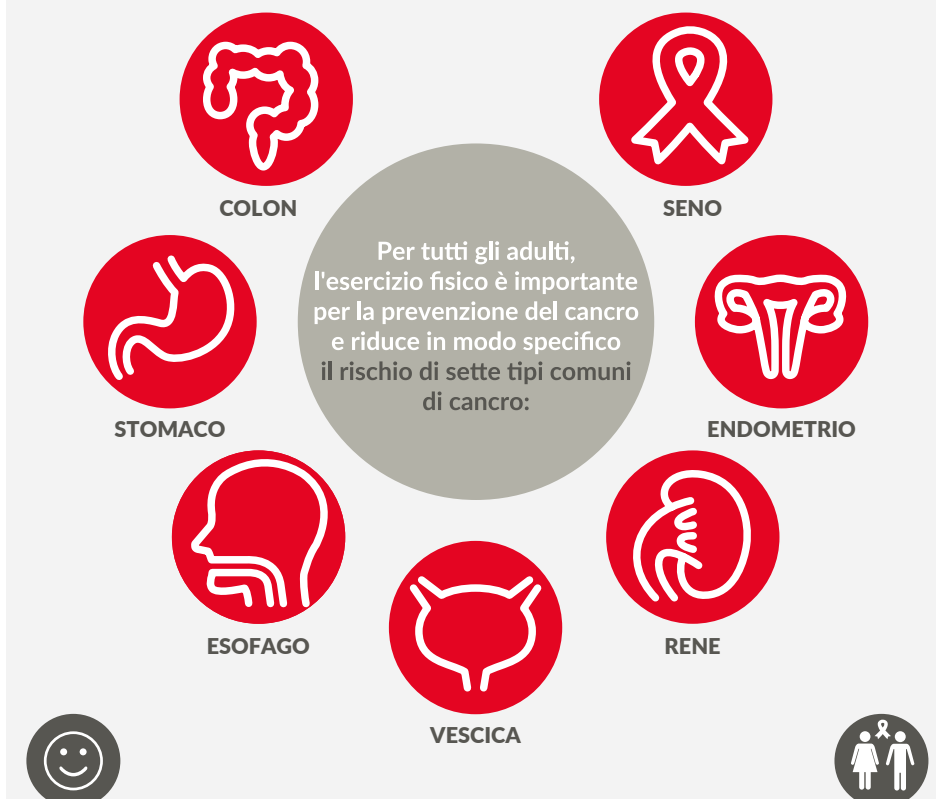
Periodicamente vengono ripetuti i test funzionali per verificare i miglioramenti rispetto alla situazione di inizio e ri-programmare gli obiettivi da raggiungere.

A chi si rivolge?

Le persone alle quali è consigliato fare EFA sono: persone con attuale o pregressa patologia tumorale; persone con problemi cardiovascolari quali infarto, ipertensione, scompenso cardiaco; Persone con malattie respiratorie: BPCO (Bronchite cronica), asma, fibrosi cistica;

persone con insufficienza renale o trapianto di organo solido; persone con sindrome metabolica, obesità, dislipidemia, ovaio policistico, diabete tipo I e II; persone con malattie neurologiche come Parkinson, ictus, Alzheimer, sclerosi multipla.

L'ESERCIZIO FISICO PER LA PREVENZIONE E IL TRATTAMENTO DEL CANCRO



L'esercizio fisico durante e dopo il trattamento del cancro:

- riduce fatica, ansia e depressione
- migliora la funzionalità fisica e la qualità della vita;
- NON aggrava il linfedema

Praticare esercizio fisico migliora la sopravvivenza dopo una diagnosi di cancro al seno, al colon e alla prostata.

Fonte:

Exercise is Medicine

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

AFA – Attività Fisica Adattata

L'attività Fisica Adattata si rivolge a gruppi omogenei di **persone che vogliono migliorare in salute e in qualità di vita**. Ecco i tre nuovi progetti di movimento AFA attivi a Spazio LILT.

Gruppi Gravidanza

Dedicato alle donne in dolce attesa, il gruppo gravidanza propone attività da svolgere a corpo libero e con piccoli attrezzi, nel rispetto della mamma e del bambino, **per rendere "attivo e in movimento" anche il periodo della gestazione**.

L'Attività Fisica Adattata in gravidanza è sinonimo di salute e benessere e offre davvero **tanti benefici per le neo mamme e i nascituri**; infatti, consente la prevenzione e il trattamento delle lombalgie, la riduzione di incidenza del diabete gestazionale, la riduzione dei casi di ipertensione e aiuta ad evitare l'aumento eccessivo di peso.

Anche l'umore ne beneficia e si ha la possibilità di incontrare persone che stanno vivendo lo stesso importante periodo di vita.

Gruppi Over 65

Fino a non molti anni fa, dai 65 anni in poi si rientrava nella "terza età"; oggi le cose sono molto diverse e a 65 anni si è ancora giovani e attivi anche se qualche acciaccio inizia a farsi sentire. Da queste considerazioni nasce la proposta rivolta a questi gruppi, dedicati a uomini e donne dai 65 anni in su che desiderano vivere in salute nonostante l'avanzare dell'età.

Che cosa si fa in palestra?

L'Attività Fisica Adattata svolta in palestra prevede, anche in questo caso, l'utilizzo di piccoli attrezzi attraverso esercizi che sono individuati secondo gli obiettivi specifici di questa fase della vita: mantenere la resistenza e la forza

muscolare, **migliorare l'equilibrio per prevenire le cadute, socializzare per evitare solitudine e depressione**.

A chi si rivolge?

A uomini e donne dai 65 anni in su che necessitano di: mantenere l'autonomia, prevenire o intervenire sull'osteoporosi, lavorare su problemi di artrosi o su disturbi correlati a protesi articolari, mantenere un corpo che sappia far fronte ai cambiamenti legati all'invecchiamento. Inoltre, le attività svolte con gli over 65 si pongono come obiettivo costante la socializzazione, per mantenersi attivi, felici ed in buona salute.



Gruppo Lombalgia

La lombalgia è il classico mal di schiena che affligge la maggioranza della popolazione: persone sedentarie, persone sempre alla scrivania o che fanno lavori pesanti e logoranti, studenti, anziani... insomma, chiunque assuma una postura scorretta prima o poi lamenta il mal di schiena.

Al di là dei farmaci antinfiammatori che intervengono in modo diretto e immediato su eventuali infiammazioni, è importante intervenire con esercizi mirati che agiscano in modo duraturo ed efficace sulle cause delle posture scorrette che assumiamo tutti i giorni e che ci aiutino a mantenere una postura più corretta.

Cosa si fa in palestra?

Le attività motorie proposte vanno a: **correggere le posture che provocano dolore, tonificare e allungare i muscoli, imparare a**

gestire bene la propria postura nella vita di ogni giorno.

Sotto la guida esperta di un chinesiologo specificamente formato, il gruppo lombalgia si ritrova due volte a settimana per prevenire o alleviare i dolori imparando a usare bene la propria schiena, per poi tornare a svolgere le mansioni quotidiane in serenità.

Gruppo per Bambini obesi o sovrappeso

Attivo da diversi anni, accedono a questo gruppo tutti i bambini e i ragazzi che partecipano al progetto relativo all'Ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva.

L'attività motoria viene svolta due volte a settimana all'interno di Spazio LILT Biella, in un'apposita palestra open space, molto luminosa e ricca di piccoli attrezzi. Oltre alle lezioni frontali è possibile seguire un ulteriore programma motorio in autonomia a casa, sempre studiato e dosato da professionisti, in maniera da rendere l'intervento ancora più efficace e produttivo.

Le lezioni si svolgono in gruppo di modo da dare ai ragazzi l'opportunità di socializzare e confrontarsi, gli esercizi proposti sotto forma di gioco sono pensati sia per lo sviluppo ed il mantenimento delle abilità motorie sia per il mantenimento di un ottimale peso corporeo.

L'abitudine al movimento sin dall'infanzia, associata ad una corretta alimentazione, è la chiave vincente per mantenere uno stile di vita corretto e acquisire comportamenti salutari duraturi nel tempo, utili a **prevenire le malattie croniche più diffuse**.



Palestra esterna (la forma fisica che vuoi in metà tempo)

La terza palestra di Spazio LILT è la palestra all'aperto. Realizzata grazie ai Fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese, la palestra esterna gode di numerose attrezzature disposte a circuito che consentono, in mezz'ora di attività, di fare la stessa quantità di attività fisica che si farebbe in un'ora di palestra tradizionale grazie al lavoro ad alta intensità. L'allenamento a circuito è complementare a tutte le attività EFA e AFA ma, essendo all'aperto, risulta più divertente e regala un maggiore benessere mentale e sociale.

A chi si rivolge?

La palestra all'aperto offre un'attività motoria per tutti, ma si rivolge in modo

Valutazione Funzionale: fai un check up della tua forma fisica!

La Valutazione Funzionale è un servizio di alto livello, utile non solo per chi inizia a muoversi con le attività motorie offerte da Spazio LILT, bensì per tutti coloro che desiderano fare un check-up del proprio stato di salute ed efficienza fisica. Infatti, grazie ai numerosi test funzionali somministrati durante la valutazione, è possibile scoprire il proprio stato di forma fisica in termini di postura e flessibilità, resistenza cardiorespiratoria, forza muscolare, equilibrio e composizione corporea. **La Valutazione Funzionale, quindi, è un servizio che si rivolge proprio a tutti, dallo sportivo al sedentario, diventando un momento fondamentale per il miglioramento della propria salute e delle proprie performance.** Dopo la Valutazione Funzionale saprai esattamente da dove partire per iniziare a lavorare sulla versione migliore di te.

**Iscriviti anche tu ai Gruppi AMA di Spazio LILT:
informati al numero 015-8352111 o visita il sito www.liltbiella.it**

particolare a chi vuole mantenersi in buona salute ma ha poco tempo da dedicare al movimento. Insieme ad una sana alimentazione, il lavoro a circuito metabolico realizzato con queste specifiche attrezzature permette di **ridurre la massa grassa mentre si tonificano i muscoli, modellando il corpo e migliorando l'umore.**

Anche le attività della palestra esterna sono organizzate e costantemente supervisionate da un chinesologo di Spazio LILT che, di volta in volta, imposta l'allenamento a circuito secondo le esigenze del gruppo.



Un grazie davvero speciale alla Chiesa Valdese che ha sostenuto la realizzazione del progetto "Wellness Outdoor", l'area deputata alla palestra esterna di Spazio LILT. Un contributo derivato dai fondi dell'Otto per Mille della Chiesa Valdese che si trasforma in servizi utili per i pazienti e tutta la popolazione biellese.

Grazie anche perchè con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese (Unione delle Chiese Valdesi e Metodiste) è stato sostenuto parte del Progetto EFA per l'anno 2019.

La prevenzione raggiunge il cuore di ragazzi e famiglie: le società sportive al fianco della LILT.

I corretti stili di vita hanno una capacità di prevenzione tanto maggiore quanto è la loro applicazione nel corso della nostra esistenza. **Trasformarli in abitudini fin da giovani è quindi un obiettivo che LILT si prefigge per combattere il più possibile l'insorgenza di tumori.** Spesso però, temi come lo svolgimento regolare di esercizio fisico, l'apporto di una dieta completa ed equilibrata, la protezione della propria pelle dai raggi solari, la rinuncia al fumo di sigaretta o la limitazione nell'assunzione di alcool, sono temi che comportano un certo grado di sacrificio personale e per i quali non vi è una piena consapevolezza, soprattutto in giovane età e soprattutto per la correlazione alla formazione di malattie neoplastiche.

In questi ultimi anni è da registrare che le società sportive stanno rivestendo un ruolo di affiancamento sempre più importante al sistema scuola e alle famiglie per promuovere un messaggio legato alla cura di sé, a partire proprio dall'educazione sanitaria. E' quindi in tale contesto che è sorta una **collaborazione proficua tra LILT BIELLA e molte associazioni sportive del territorio:** la volontà di LILT di raggiungere ragazzi e ragazze anche al di fuori dal tradizionale ambiente scolastico, ha visto la nascita di collaborazioni volte alla sensibilizzazione di giovani atleti e atlete. Dal **Biella Rugby Femminile, che ha deciso di fregiare la propria maglia del logo di LILT BIELLA** ergendosi a portavoce di un importantissimo messaggio di prevenzione in ogni partita giocata, alle ragazze del **Basket Femminile Biellese** intente alla compilazione di test sui corretti stili di vita e alle attività formative con personale medico LILT, alle pallavoliste della **Virtus Volley** che hanno partecipato a iniziative come il Percorso Rosa, alle calciatrici della **Biellese Femminile** che hanno calcato il palco del Teatro Sociale in occasione dell'evento LILT FOR BIELLA, sono numerose le iniziative e i progetti portati avanti con le squadre e l'associazionismo sportivo biellese. Dall'Accademia dello Sport dell'**APD Pietro Micca** alla palestra di roccia **Run Out**, dalla Piscina Rivetti al Biella Forum di Pallacanestro Biella, dalla Cittadella del Rugby a Spazio LILT, il messaggio di prevenzione raggiunge il cuore dei ragazzi e delle loro famiglie solo grazie ad un instancabile e continuo lavoro di sensibilizzazione. Grazie a tutte le società sportive che **collaborano con noi per costruire un futuro migliore!**



PREVENIRE *è* VIVERE

**La borraccia solidale che sostiene
gli ambulatori di prevenzione
e riabilitazione di LILT Biella**

Per festeggiare i 25 anni di attività e l'apertura delle nuove palestre abbiamo pensato a un nuovo gadget solidale! E' la borraccia "Prevenire è Vivere", in alluminio, con chiusura a vite con anello, e moschettone.

Bianca con chiusura nera, è personalizzata con l'importante messaggio che LILT Biella diffonde da 25 anni: Prevenire è Vivere!

Bere molta acqua ogni giorno, è Prevenire!

La borraccia è comoda da portare sempre con sé, al lavoro, in palestra o all'aperto, e il design moderno si adatta a ogni circostanza.

Salvaguardare l'ambiente, è Prevenire!

Con la borraccia in alluminio, lavabile e riutilizzabile, contribuisce a rendere meno inquinato il mondo in cui vivi.

Sostenere LILT Biella, è Prevenire!

Ogni volta che utilizzi la borraccia ti fai portavoce di LILT Biella, trasmettendo l'importanza di arrivare prima della malattia.

Scegliere la borraccia di LILT Biella, è Vivere!

Il tumore è una malattia sociale: non colpisce solo l'individuo, ma la sua famiglia e le sue relazioni, sia lavorative che sociali.



Puoi trovare la borraccia di LILT Biella a Spazio LILT, in via Ivrea 22 a Biella, oppure online sul sito www.donazioni.liltbiella.it. Tutto il ricavato sarà destinato alle attività degli ambulatori di prevenzione e riabilitazione di LILT Biella. Con il tuo sostegno, aiuterai molte persone a tornare a uno stile di vita normale dopo la malattia.

Fitness e alimentazione

Cosa mangiare per sentirsi bene e in forma

A cura di: **Luisa Benedetti**

La premessa è d'obbligo: andare in palestra non vuol dire dimagrire ma pensare soprattutto al proprio **benessere**, sia fisico che psichico. I miglioramenti comunque ci saranno, e anche visibili: aumento della muscolatura, alleggerimento degli arti e articolazioni più sciolte. Potremo vedere la nostra figura rimodellata e più tonica, ma l'ago della bilancia non si muoverà di molto. Sudare? Un mito in parte da sfatare, perchè perderemo solo i liquidi e i sali minerali, ma non i grassi.

Un aiuto potrà darcelo **l'alimentazione** che, una volta bilanciata sul nostro organismo, potrà alleggerire il peso. Ma movimento e dieta non sempre vanno d'accordo: dobbiamo infatti pensare a immagazzinare energia per poter compiere con facilità gli esercizi che ci siamo imposti. Non dovremo certo abbuffarci, né prima né dopo l'esercizio fisico, ma fare in modo che il nostro corpo rimanga leggero e in forma senza costringerlo a forti sacrifici.

Andiamo quindi per ordine. Se **l'allenamento è di mattina**, facciamo pure una colazione completa con caffè, biscotti secchi, fette biscottate o pane tostato con un velo di marmellata, e, volendo anche un frutto. Il latte sarebbe da evitare soprattutto in combinazione con il caffè, perchè la caseina, in questa maniera, risulta più difficile da digerire. Se proprio ci piace il latte, allora è meglio completarlo solo con dei cereali.

Se invece il nostro appuntamento con la palestra è **prima di pranzo**, cerchiamo di bere acqua o succhi di frutta almeno mezz'ora prima dell'inizio dell'attività per idratare bene l'organismo. E se abbiamo già un po' appetito aggiungiamo a scelta uno yogurt, una banana, un frullato senza latte o una manciata di frutta secca.

Dopo l'attività fisica, invece, potremo scegliere un primo leggero di pasta, riso, orzo o farro condito con verdure e parmigiano, oppure carne alla griglia o cotta con pochi grassi seguita (o preceduta) da una ricca insalata e da un frutto.

La **cena**? Dopo il nostro allenamento pomeridiano la serata

a tavola inizierà con un minestrone di verdure o di legumi, carne bianca o pesce sempre alla griglia o al forno con contorno di verdure cotte e frutta. E ogni tanto regaliaci anche una pizza (Margherita o con verdure) che diventerà un bel premio anti-fatica.

Un discorso a parte è quello delle **bevande energizzanti** da assumere prima o durante l'allenamento. Meglio **non abusarne**, e avvicinarci invece a **centrifughe naturali** dagli abbinamenti deliziosi: pere e carote, ad esempio, più una grattata di zenzero che tonifica, oppure ananas, fragole e semi di coriandolo dal potere antigonfiore. Prima e dopo la palestra, questi drink analcolici a base di frutta e verdura apportano le giuste energie e... danno la carica in maniera ultrasana.



L'olio extra vergine di oliva

Alleato di salute e benessere

Intervista alla Dott.ssa Clotilde Tucci, dietista di LILT Biella. A cura di: Aldina Trombini

Dottorressa Tucci, si dice che i Romani siano stati i primi a riconoscere le proprietà curative dell'olio extravergine di oliva, è vero?

L'olivo è uno dei grandi protagonisti della macchia mediterranea con origini lontane, da ricercarsi nel sesto millennio avanti Cristo nel territorio compreso fra la Siria e la Palestina. Da qui l'albero di ulivo si diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo arrivando in Italia intorno al 1000 a.C.

I Romani riconobbero subito le grandi potenzialità e le virtù dell'olivo e ne estesero la coltivazione a ogni nuovo territorio conquistato. Ai tempi dell'antica Roma l'olio era una merce preziosa; infatti oltre ad essere utilizzato in cucina, dove era l'unico condimento conosciuto, in medicina e come offerta sacra agli dei, esso era anche usato come moneta di scambio.

I romani possono essere considerati davvero i primi specialisti e degustatori dell'olio.

Con la caduta dell'Impero Romano, furono i monaci Benedettini e Cistercensi a coltivare gli olivi preservando la grande tradizione romana e grazie alla famiglia Medici nel periodo rinascimentale si diede un nuovo impulso alla coltivazione dell'olivo, commercializzandolo anche attraverso il mare.

Perché, oggi viene considerato un condimento apprezzato e conosciuto in tutto il mondo?

L'olio EVO deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza alcun additivo. Per questo è un alimento ricco di virtù i cui componenti nutrizionali si conservano per mesi. Ricordiamo che l'olio ha una scadenza lunga, oltre i diciotto mesi, ma è consigliato e preferibile consumarlo entro i dodici mesi dalla sua produzione per evitare la perdita dei suoi preziosi nutrienti. Il condimento a crudo è il miglior modo per apprezzare il sapore e per trarre beneficio dalle sue proprietà nutritive, antiossidanti e antitumorali.

Quali sono le proprietà curative dell'olio extravergine di oliva?

Le proprietà curative dell'olio sono state dimostrate da diversi studi scientifici: è ricco di antiossidanti come l'acido oleico e i polifenoli, e di sostanze con proprietà antinfiammatorie come l'oleocantale, apporta acidi grassi essenziali ed è ricco di Vitamina E.

Inoltre è un valido alleato per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K.

E i benefici per la nostra salute?

Una alimentazione di tipo mediterraneo in cui l'olio extra vergine di oliva sia la principale fonte di grassi nella giornata, contribuisce a:

- Prevenire le malattie cardiovascolari. L'olio infatti aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo.
- Tenere sotto controllo la glicemia nelle persone affette da diabete.
- Agevolare l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili e favorisce la digestione
- Correggere i fattori di rischio cardiovascolari come la dislipidemia, l'ipertensione e il rischio di sviluppare trombi.
- Controllare il peso

Inoltre è stato dimostrato che una alimentazione di tipo mediterranea, con un consumo corretto giornaliero di olio extra vergine di oliva svolge funzioni preventive contro alcuni tumori come quello del seno, dell'intestino e del tratto digestivo ed è fondamentale per la prevenzione di recidive.

A che età si può inserire l'olio extravergine di oliva nella dieta?

È un alimento adatto a tutte le età, in special modo già nei neonati che lo assorbono mediante allattamento al seno. L'olio EVO ha infatti un rapporto fra acido linoleico e linolenico simile a quello del latte materno.



Torta allo yogurt e mele con olio EVO

Ricetta veloce e semplice per realizzare una torta genuina in pochi minuti.

A cura di: Dott.ssa Clotilde Tucci, Dietista di LILT Biella



INGREDIENTI per 4 persone

- 125 g di yogurt intero bianco possibilmente biologico
- 80 g d'Olio Extra Vergine d'Oлива
- 150 g di zucchero grezzo di canna integrale
- 2 uova BIO
- 160 g di farina tipo 1 oppure farina di Farro
- 8 g di lievito
- succo e la buccia di limone biologico grattugiata
- un pizzico di sale iodato
- 2 mele BIO

PROCEDIMENTO

Pulite le due mele sbucciandole e tagliandole a fettine non troppo sottili.

Mettete le fette di mela su di un piatto ed irroratele con il succo del limone.

Intanto versate lo yogurt in una grossa ciotola e incorporate lo zucchero di canna, l'olio EVO, il sale, la scorza del limone, le uova e la farina setacciata con il lievito in polvere; mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versate il composto in una tortiera ricoperta con carta da forno.

Livellate la superficie dell'impasto della torta con l'aiuto di una spatola.

Successivamente disponete sopra l'impasto le fettine di mele in cerchio.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° C per circa 30 minuti.

Dopo una trentina di minuti fate la prova con uno stecchino per valutare la cottura della torta. Solo quando lo stecchino uscirà asciutto e pulito la torta sarà pronta.



L'oro verde?

Ti fa bella

di Luisa Benedetti

L'olio extravergine di oliva non fa miracoli solo in cucina, ma anche nel nostro beauty-case.

La regina Cleopatra ne aveva scoperto le qualità emollienti per ottenere la sua leggendaria pelle liscia e luminosa, ma soprattutto l'olio d'oliva era l'ingrediente principale della sua essenza profumata a base di mirra, cardamomo e cannella di cui erano impregnate persino le vele delle sue navi.

Oggi possiamo continuare ad apprezzarne le tante

usare come balsamo sulle punte, oppure come maschera, in posa per un'ora sotto la cuffia della doccia. Infine, può essere una valida alternativa al burro di cacao quando le labbra sono particolarmente rovinare, ed è validissimo per le **mani screpolate**: un impacco coperto da guanti in cotone e lasciato in posa 15 minuti (ma anche tutta la notte) sarà il vostro semplice ma efficace segreto.



proprietà, aggiungendolo alle nostre creme idratanti, oppure utilizzandolo per **calmare la pelle arrossata dal sole o infiammata dagli eczemi**. Un cucchiaino può essere utile quando manca lo struccante per gli occhi, anche con il trucco waterproof. Ma soprattutto l'olio d'oliva è fantastico per i **capelli secchi, indeboliti e con la forfora**: lo possiamo



Puoi trovare l'olio extravergine di oliva a marchio LILT (bottiglie da 0.50cl), a Spazio LILT in via Ivrea 22 a Biella.

Il ricavato sarà destinato alle attività ambulatoriali di prevenzione di LILT Biella.

Ambulatorio Dietologico di LILT Biella

L'ambulatorio di Dietologia di LILT Biella, attualmente operativo presso SPAZIO LILT, il nuovo Centro Oncologico Multifunzionale Biellese, è **dedicato alla promozione dei corretti stili di vita**: a volte questi si perdono ed è necessario recuperarli iniziando con una dieta.

La corretta alimentazione, infatti, è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene. La salute si conquista e si conserva **soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano**; infatti, un'alimentazione non corretta è responsabile di circa il 35% di tutte le malattie; tra queste anche quelle oncologiche. Solo un'adeguata conoscenza di "come" e "perché" è necessario

alimentarsi in un certo modo può aiutarci a **capire meglio il rapporto tra salute e alimentazione**.

L'ambulatorio di Dietologia e di Dieto-Oncologia di LILT Biella si rivolge a persone affette da patologie quali: malattie tumorali, obesità, patologie cardio-vascolari (infarto, ictus), dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente e ipertensione correlate a sovrappeso.

Chiama il numero 015.8352111 e chiedi informazioni per conoscere le attività dell'ambulatorio.

Covid-19

Ripartiremo più forti di prima

31 marzo 2020: carissimi lettori, questo è il nostro messaggio di speranza.

Abbiamo deciso di scriverlo qui, in questa rubrica che si intitola "La buona notizia" mentre stiamo per andare in stampa. Lo facciamo, appunto, con la speranza che quando leggerete il numero di questa rivista, finalmente l'emergenza Coronavirus potrà essere conclusa.

Stiamo attraversando da quasi un mese un momento difficile. **I nostri ambulatori di prevenzione, di attività motoria e di riabilitazione sono chiusi al pubblico e in Spazio LILT si respira un'atmosfera quasi irreale.**

Lo scorso 25 gennaio LILT Biella ha compiuto 25 anni: abbiamo attraversato momenti di difficoltà e li abbiamo superati. Supereremo anche questo.

Per questo motivo, nonostante i cancelli siano chiusi, **noi siamo qui.**

Abbiamo attivato **un servizio di informazione costante rivolto a tutta la cittadinanza** che, attraverso il nostro blog e i nostri canali social **vuole essere un punto di riferimento per sensibilizzare sui temi della prevenzione dei tumori e sui corretti stili di vita.**

Stiamo attivando un servizio di emergenza, uno sportello di ascolto telefonico, per tutti coloro che hanno necessità di un **supporto psicologico. Siamo nelle nostre case, distanti ma come sempre vicini a tutti i cittadini biellesi.**



Siamo qui e ci stiamo organizzando per quando finalmente quelle porte potranno riaprirsi. Le difficoltà non mancheranno per tutti e ne siamo consapevoli, ma ci auspichiamo che possiate essere nuovamente al nostro fianco a sostenerci quando saremo ancora in prima linea per voi e con voi, per lottare contro i tumori.

Il consiglio direttivo e tutto lo staff di Spazio LILT

Aziende Socialmente Responsabili

Lanificio TG di Fabio

A cura di: Gabriella Sinigaglia

Il Lanificio TG di Fabio di Vigliano Biellese, di proprietà della famiglia di Fabio Tallia Galoppo, è al fianco di LILT Biella da molti anni. Una delle prime aziende ad entrare a far parte del Programma Corporate Donors, continua a perseguire i valori di Azienda Socialmente Responsabile.

Marta la figlia di Fabio, ha una parte molto attiva e di responsabilità in azienda e condivide a pieno i valori dei suoi genitori, continuando in prima persona a sostenere i servizi di Spazio LILT.

"E' un piacere leggere la storia di Daria, che ci conferma ancora una volta quanto Spazio Lilt sia in grado di aiutare le persone a combattere la malattia e a riprendere in mano la propria vita.

I servizi e le strutture offerte da Lilt Biella sono stati incrementati notevolmente con il passare degli anni e oltre ad esserne informati, abbiamo avuto modo di visitare la nuova sede, dotata di ambulatori e palestre, prendendo ancora più consapevolezza degli sforzi fatti e di aver contribuito al sostegno di una buona causa.

Da ormai sedici anni siamo al fianco di Lilt Biella e siamo molto orgogliosi di essere di supporto a persone come Daria, dimostrazione che la forza di volontà affiancata al sostegno di personale qualificato permetta di tornare a svolgere attività quotidiane in maniera autonoma.

Spazio Lilt è un fiore all'occhiello del nostro territorio, che grazie a tanti volontari e a un personale efficiente, è sicuramente un valoroso punto di riferimento per i cittadini biellesi e non solo".

Marta Tallia Galoppo



GRAZIE al Lanificio TG di Fabio e GRAZIE a tutte le aziende del Programma Corporate Donors di LILT Biella che ci sostengono e ci aiutano a regalare sorrisi.

Responsabilità Sociale d'Impresa è... donare un sorriso!

Esiste un modo per rendere la tua impresa ancora più "grande" ed è quello che hanno scelto le aziende che sostengono LILT Biella: donare un sorriso.

All'interno delle Palestre di Riabilitazione Oncologica e di attività motorie di Spazio LILT ci sono tante storie come quelle di Daria (scopri la a pag.15). Persone che arrivano con la tristezza negli occhi ma che dopo la terapia si trasforma in un sorriso.

Alcuni dei nostri pazienti che accedono alle palestre a causa di una grave malattia o dopo terapie invasive necessarie per debellarla, hanno difficoltà importanti anche nello svolgimento delle più semplici attività quotidiane. Grazie a percorsi mirati e adattati alla problematica del paziente dai nostri medici, possiamo aiutarli a ritrovare l'armonia e il benessere fisico e, fare ritornare la serenità sui loro volti.

Tutto questo è possibile perché alcune aziende hanno scelto di essere al nostro fianco sostenendo l'attività di Esercizio Fisico Adattato permettendoci così, di aiutare le persone a ritornare a condurre una vita più vicino alla normalità e nella maggior parte dei casi, con un conseguente reinserimento sociale.

Essere aziende Socialmente Responsabili significa anche donare la gioia di aver superato ostacoli che durante la malattia sembravano insormontabili.

Se vuoi avere informazioni sul Programma Corporate Donors dedicato alle aziende contatta:

Gabriella Sinigaglia

corporate@liltbiella.it - 0158352111

Prevenire e curare con l'esercizio fisico adattato

La storia di Daria

A cura di: Aldina Trombini

L'esercizio fisico adattato ha fatto tornare il **sorriso** a Daria.

*"Lo ripeto spesso, grazie all'esercizio fisico adattato finalmente posso tornare a vedere il mondo a colori". La frase con cui Daria decide di raccontarsi (e raccontare la sua esperienza nelle palestre della Salute di Spazio LILT) del resto, la dice lunga. "Non riuscivo più a muovermi per un fortissimo **mal di schiena**, al punto che non ero più nemmeno autonoma. Poi ho scoperto che **l'esercizio fisico adattato**, ovvero l'esercizio fisico mirato a dosato a seconda delle diverse patologie di una persona, è davvero in grado di far stare meglio e ritornare il sorriso".*

E Daria, la malattia, la conosce bene. Nel 2007 ha sconfitto il **tumore al seno**. Una

battaglia che, però, sta di nuovo combattendo perché la malattia è ritornata nel 2017. *"Questo tumore non è più operabile come il precedente. Ho provato a sconfiggerlo per la seconda volta con la chemioterapia e con una cura ormonale che però non hanno avuto effetto. Per questo ho deciso aderire a uno studio europeo che utilizza una cura ormonale sperimentale. Sono seguita e supervisionata da un'équipe di Oncologi dell'ASL di Biella e, in particolare, un'infermiera che monitora ogni passo".*

E di passi, Daria, ne ha sempre fatti tanti in tutto il corso della sua vita. E tanti ne ha fatti fare a tutti i bambini delle scuole primarie a cui ha insegnato fino al pensionamento, aiutandoli a crescere e a diventare grandi.

Così come i fiori del suo giardino, che il mal di schiena non le permetteva più di curare e che, per caso, o per destino, l'hanno condotta a Spazio LILT. *"Ho chiamato in Lega Tumori perché ero alla ricerca di un corso di giardinaggio. Non c'era, ovviamente, ma c'era l'Esercizio Fisico Adattato ad attendermi. Così come Giuliano e Chiara, i chinesioologi di Spazio LILT. Dopo la prima **valutazione funzionale** ho deciso di iniziare a frequentare le palestre della salute di Spazio LILT dove mi è stato cucito su misura un programma di attività fisica che teneva conto non solo del mal di schiena, ma del tumore al seno e delle difficoltà con cui devo convivere quotidianamente per via della malattia. Faccio un esempio, semplice ma che secondo me ben spiega ciò di cui stiamo parlando. C'è un esercizio ben preciso che aiuta a combattere il mal di schiena, si chiama posizione del gatto. Dopo l'intervento io non posso più eseguirlo quindi i chinesioologi di Spazio LILT hanno adattato, è proprio il caso di dirlo, la mia condizione fisica ad altri esercizi **dosando l'esercizio come se fosse a tutti gli effetti un farmaco**".*

Dopo il primo ciclo di sedute, Daria riesce di nuovo a camminare, alzarsi dal letto, vestirsi, guidare.

*"Adesso mi manca più solo l'ultimo passo, ritornare alle mie rose e al mio giardino. Sta arrivando la primavera e io devo ringraziarle per avermi in qualche modo spinta a Spazio LILT e a ritrovare la mia **autonomia** e il mio **sorriso**".*



Grazie a chi ci aiuta ad accogliere e sostenere

I nuovi arredamenti dell'Hospice di Biella aiutano pazienti e familiari a stare bene

A cura di: Aldina Trombini

Gli arredi dell'Hospice di Biella sono cambiati. Nella forma, nel colore e, soprattutto, nel comfort. **Per i pazienti e per tutti i loro familiari. Per farli stare bene, sempre più accolti e sostenuti.** Un obiettivo quotidiano che per noi di LILT Biella non si traduce solo in cure mediche, ma in tante forme di sostegno e aiuto per chi sta attraversando un momento davvero difficile della propria vita. La cura, il sollievo, la vicinanza e l'accoglienza passano da tante piccole cose che rendono speciale ogni momento della giornata passata da noi. Come le poltrone, gli armadi, i letti. Le 10 stanze dell'Hospice accolgono ogni anno oltre 150 malati e le loro famiglie che possono stare con loro sia di giorno che di notte. Dopo quasi 20 anni i vecchi arredamenti (che non abbiamo però buttato via, ma donato alla Piccola Casa della Divina Provvidenza di Biella) iniziavano a mostrare i segni dell'età.

Cambiarli è diventata un'esigenza prioritaria che ormai non si poteva più procrastinare e che si è concretizzata grazie al sostegno di tanti Biellesi. Privati ed aziende hanno accolto ancora una volta il nostro appello e ci hanno permesso (ancora una volta) di coprire parte delle spese necessarie.

Un aiuto concreto che si è tramutato in **poltrone** su cui i familiari dei pazienti possono concedersi un momento di relax e sollievo.



Comode, reclinabili, contenitive possono inoltre essere utilizzate dai pazienti stessi al posto della classica "sedia a rotelle". Un sostegno economico che si è concretizzato in nuovi **letti** per garantire il benessere dei pazienti e facilitare gli interventi del personale che li cura ed assiste, in **armadi** per gli indumenti e gli oggetti personali dei pazienti, in **ausili** come, per esempio, il tavolo servitore per agevolare i pasti dei malati allettati e, ancora, in poltrone letto complete di materasso che possono essere utilizzate dai parenti per stare in compagnia del malato durante la notte.

"Acquistare i nuovi arredi dell'Hospice è stato davvero un grande sforzo per la nostra Associazione che non avremmo potuto sostenere senza l'aiuto dei cittadini biellesi a cui vanno i nostri più sentiti ringraziamenti" – commenta Mauro Valentini, Presidente di LILT Biella.





LASCITO TESTAMENTARIO

un gesto che non muore mai

Con un lascito a LILT Biella salvi la vita a tante persone
e aiuti i nostri medici a battere la malattia sul tempo.

**Richiedici la Guida ai Lasciti Solidali
o scaricala dal sito lasciti.liltbiella.it**

PER INFORMAZIONI CONTATTA:
Gabriella Sinigaglia
Tel. 015 8352111 - g.sinigaglia@liltbiella.it

Il regalo più prezioso sei tu e la tua voglia di fare la differenza

La lista nozze solidale di LILT Biella

A cura di: Marina Antoniotti

*"Nel giorno più bello della vita ci siamo detti "sì": è stato il nostro più grande gesto d'amore. Avevamo già tutto: lavoro, salute, tenerezza, dolcezza, attenzione, cura... non desideravamo altri regali. Così abbiamo pensato di coinvolgere i nostri invitati nell' essere parte di un progetto concreto, scegliendo la **lista nozze solidale di LILT Biella** e sostenendo la Lotta ai tumori: **il connubio di un gesto d'amore con un altro gesto d'amore**"*

Alessandro e Francesca



Alessandro e Francesca hanno deciso di sostenere LILT Biella coinvolgendo amici ed invitati in una grande causa di solidarietà, che ha reso ancora più speciale il giorno del matrimonio, dandogli un valore aggiunto.

La lista nozze solidale è un messaggio prezioso, è un gesto importante condiviso con le persone care, è un momento di gioia che si unisce ad un gesto generoso per permettere ad altre persone di vivere in modo migliore.

Aiutare, donare, dare speranza di continuare a vivere e guardare al futuro, è una scelta fatta con il cuore.

E' proprio **attraverso la lista nozze solidale che vengono mantenute le attività** che ci permettono di:

- **Proseguire a salvare nuove vite** attraverso la prevenzione e la diagnosi precoce.
- **Migliorare la qualità della vita** delle tante persone che, dopo la malattia, devono seguire un percorso di riabilitazione.
- **Aiutare le persone** che stanno affrontando il difficile periodo di accompagnamento in Hospice.

Scegli la lista nozze solidale di LILT Biella, darai speranza e sostegno alla lotta contro i tumori.

Richiedi maggiori informazioni:

- collegandoti al link
www.donazioni.liltbiella.it/lista-nozze-solidale-lilt-biella/
- contatta Marina Antoniotti
m.antoniotti@liltbiella.it - 015.8352115



IL TUO SOSTEGNO A LILT BIELLA, LA NOSTRA LOTTA CONTRO I TUMORI



CORRETTI STILI DI VITA

Con **30 euro** contribuisce al sostegno di una visita di controllo dell'AMBULATORIO DIETO-ONCOLOGICO.

Puoi inoltre donare a sostegno dell'AMBULATORIO DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO DI SOVRAPPESO ED OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA e del CENTRO ANTIFUMO



DIAGNOSI PRECOCE

Con **60 euro** contribuisce al sostegno di un'ecografia all'addome dell'AMBULATORIO ECOGRAFICO.

Puoi inoltre donare a sostegno degli AMBULATORI DERMATOLOGICO, SENOLOGICO, OTORINOLARINGOIATRICO E STOMATOLOGICO, COLON-PROCTOLOGICO, UROLOGICO e GINECOLOGICO



RIABILITAZIONE

Con **90 euro** contribuisce al sostegno di una prima visita fisiatrica dell'AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO.

Puoi inoltre donare a sostegno delle attività di ESERCIZIO FISICO ADATTATO e dell'AMBULATORIO DI PSICONCOLOGIA



EMERGENZA COVID-19

Contribuisce alla raccolta fondi per i DPI (dispositivi di protezione individuale: mascherine, visiere di protezione, cuffie monouso, camici e tute di protezione, gel disinfettante, ecc.).

Se desideri aiutarci puoi farlo. Ogni piccolo dono è importante perché fa la differenza per chi vive situazioni di disagio e di difficoltà.

DONA VITA, SOSTIENI LA PREVENZIONE ONCOLOGICA!

Tramite

CONTO CORRENTE POSTALE

N° 13749130

Con una

DONAZIONE ONLINE

sul sito
www.donazioni.liltbiella.it

Tramite

BONIFICO BANCARIO

BANCA INTESA SANPAOLO
IT33V0306909606100000124255

Per garantire un aiuto continuativo alla Lotta contro i Tumori, scegli la modalità del BONIFICO PERMANENTE.

Scarica il modello su www.donazioni.liltbiella.it/campagne/dona-ora e consegnalo alla tua Banca

Destinando il tuo

5X1000 A LILT BIELLA NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI

C.F. 90033250029

DONA SPERANZA NEI MOMENTI IMPORTANTI

IN OCCASIONE DI UN EVENTO SPECIALE

BOMBONIERE SOLIDALI

Marina Antoniotti:
m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352111

PERSONAL FUNDRAISING ONLINE

Aldina Trombini:
online@liltbiella.it - 0158352111

DEDICANDO UN PENSIERO A UNA PERSONA CARA

STELLE VIRTUALI di Spazio LILT

Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it - 0158352111

CON UN GESTO D'AMORE CHE NON MUORE MAI

LASCITO TESTAMENTARIO

Gabriella Sinigaglia:
g.sinigaglia@liltbiella.it - 0158352111

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella ONLUS, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base al D.lgs n. 117/2017 – Art 83. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.



5x1000
sorrisi per la vita

Ogni anno proteggiamo 5.000 persone contro i tumori. Aiutaci a:

- ☒ Proseguire a salvare nuove vite attraverso la prevenzione e la diagnosi precoce.
- ☒ Migliorare la qualità della vita delle tante persone che, dopo la malattia, devono seguire un percorso di riabilitazione.
- ☒ Accogliere le persone che sono giunte a uno stadio avanzato della malattia.

Firma per LILT Biella: C.F. 90033250029

IL TUO 5X1000 PUÒ FARE MOLTO.

LILT Associazione Provinciale di Biella ONLUS

SPAZIO LILT Via Ivrea 22, 13900 Biella • Tel. 015 83 52 111 • info@liltbiella.it • www.liltbiella.it