



SEDE DI  
PRATO

# “LA PREVENZIONE ONCOLOGICA COME PROGETTO DI VITA”

Ed. 2023-2024



## Presentazione

**“Prevenzione oncologica come progetto di vita”** è una pubblicazione che raccoglie gli elaborati di alcuni studenti dell’Istituto N. Copernico di Prato a completamento di uno stage attuato nella sede operativa della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

La LILT ha finalmente ricominciato, nel periodo post pandemia da COVID, le lezioni in presenza negli Istituti superiori della Città, gli stage agli studenti nella sede pratese e l’attuazione di concorsi a premi per le scuole che hanno come tema centrale la prevenzione oncologica.

La pandemia ha sicuramente influito sul comportamento personale e sociale dei giovani studenti e sulle modalità del loro apprendimento. Nel periodo pandemico infatti il computer e la “fredda tecnologia” hanno sostituito il confronto diretto e il prezioso e produttivo scambio di idee.

Gli studenti sono diventati, almeno in apparenza, più silenziosi e meno disponibili. Da questa constatazione è scaturita la decisione di accogliere i loro pensieri ed il loro modo di essere in una pubblicazione dopo un periodo di stage alla LILT e di avviare un percorso formativo nelle scuole superiori sulla prevenzione oncologica come progetto di vita.

La professoressa Russi dell’Istituto Copernico, che da anni collabora con la LILT, ha fornito i nomi degli studenti disponibili ad attuare lo stage. Numerosi operatori sanitari hanno partecipato all’attività didattica e alle esercitazioni pratiche che hanno per tema la prevenzione oncologica primaria e secondaria. L’attività didattica teorico-pratica nelle sue modalità organizzative ha suscitato l’interesse dei giovani studenti che hanno apprezzato il modello di insegnamento.

Partendo da questa constatazione ci è sembrata appropriata la foto in copertina gentilmente fornita da Don Giovanni, parroco della Chiesa della Sacra Famiglia. In essa un raggio di luce e di speranza irrompe attraverso la fredda struttura geometrica inondando l’ambiente quasi a dimostrare che, seminando ogni giorno con passione, si possono produrre buoni frutti per il futuro della nostra società.

**Dr. Roberto Benelli M.D.**  
Presidente LILT sede di Prato

**Prato, 11 Febbraio 2023** (Giornata del Malato)

---

## L'Incontro con i giovani studenti

Una particolare espressione del volto, il movimento delle mani per esprimere un'emozione, il sorriso di congedo a fine seduta, un silenzio pieno di significati, lo sguardo smarrito e preoccupato del primo incontro. Nella mia esperienza come psicoterapeuta con preadolescenti/adolescenti e le loro famiglie, ho toccato con mano come è nello spazio dell'incontro che si crea quella sinergia che apre al cambiamento, insieme all'accettazione incondizionata e all'ascolto empatico ed attivo. Questa pubblicazione è per loro che oggi si confrontano con temi e sfide complesse come essere dentro a una realtà multifaccettata (contemporaneamente materiale e digitale), con l'impatto di una pandemia che ha tolto il velo facendo emergere disagi e sollecitato nuovi bisogni. I traguardi tipici di questa tappa dello sviluppo caratterizzati dai processi di separazione-individuazione, la costruzione dell'identità sociale, la mentalizzazione del corpo si inseriscono in una cornice caratterizzata da una società fragile che non tollera la sofferenza e le frustrazioni e che cerca di reprimere il dolore. Il corpo è diventato il teatro di un disagio culturale, espressione di una società in cui i giovani si sentono continuamente messi alla prova sperimentando spesso sentimenti di frustrazione ed inadeguatezza. Il vero tabù della nostra epoca riguarda le emozioni negative, la possibilità di poterle esperire e nominare. Così alcuni sintomi legati al corpo (disturbi alimentari, gesti autolesionistici, parasuicidi e suicidi), sono gli emblemi di una incapacità dei giovani di stare con sé stessi, di sperimentare l'incertezza della loro tappa di sviluppo. Per le nuove generazioni il presente diventa qualcosa da vivere con la massima intensità perché permette di seppellire l'angoscia di un deserto di senso. Sebbene il mondo virtuale e le tecnologie non siano da demonizzare, è altrettanto vero che la tecnologia ha soppiantato l'uomo. Occuparsi di adolescenti, per aiutarli a crescere e per prevenire il disagio è un dovere che non si può trascurare. Esso richiede prima di tutto l'impegno a porsi dalla loro prospettiva, a rompere il silenzio dei tabù. Entrare nel loro mondo significa saperlo guardare con i loro occhi, con genuina curiosità, saperli ascoltare con empatia, trovare linguaggi condivisi, vederli come una risorsa ai fini dello sviluppo dell'individuo, significa costruire percorsi di crescita che potranno condurli verso l'autonomia e l'indipendenza. È necessario renderli partecipi, appassionarli, operare un passaggio dalle pulsioni alla risonanza emotiva, per aiutarli nel riconoscimento della differenza tra il bene e il male, viaggiando con loro alla scoperta dei sentimenti.

---

Durante lo stage che i ragazzi hanno svolto alla LILT, li ho introdotti nel vissuto emotivo del malato oncologico. Quando si sono rotti gli argini del silenzio è emersa la paura, la tristezza, la speranza: è emersa la Vita. È sempre un momento profondamente unico quando si accende quella scintilla che muove le emozioni nella mia pratica professionale. I ragazzi, partendo dal tema affrontato insieme, hanno saputo comunicare la gioia di vivere, hanno condiviso l'importanza di ascoltare con empatia, di curarsi della loro salute psico-fisica, di essere solidali con i loro pari e con le persone a loro care. I ragazzi hanno acquisito strumenti e lenti nuove per leggere una realtà che apre a spunti di riflessione sull'importanza dei sentimenti "auguro a tutti di vivere un'esperienza di questo tipo che alla fine porta ad una piccola grande crescita interiore", un messaggio di speranza estrapolato da uno dei loro elaborati.

**Dott.ssa Brunella Lombardo**  
(Psicologa Psicoterapeuta - LILT Prato)



## **La prevenzione oncologica come progetto di vita**

A Gennaio del 2023, come alcuni miei coetanei del liceo scientifico “Niccolò Copernico” di Prato, ho preso parte ad uno stage presso la LILT (Lega Italiana per la Lotta ai Tumori) di Prato. La seguente relazione è volta a descrivere il mio personale percorso, ciò che ho tratto da esso e le riflessioni che sono venute fuori per adesso, in quanto l’ambiente è a parer mio molto stimolante. Trascorrerò presso la LILT un periodo complessivo di 5 giorni, dal 23/01/2023 al 27/01/2023, giorno ancora non trascorso.

23/01/2023, Lunedì

Primo giorno di stage, un giorno principalmente dedicato all’ambientazione e alla presa di consapevolezza nel luogo di lavoro; dopo un breve tour della struttura, siamo stati messi al corrente dal loro RSPP dei piani di emergenza e di alcune norme comportamentali da tenere. A seguito di questa breve spiegazione ci siamo diretti nella sala conferenza della struttura, dove il Dr. Alberto Candidi Tommasi (direttore sanitario e gastroenterologo) ha tenuto un discorso riguardo i tumori del colon esponendoci le loro principali cause, i tempi di sviluppo che richiedono questi tipi di tumore, i metodi di intervento preventivi volti ad eliminare i cosiddetti “polipi” (potenziali tumori) e i vari metodi di prevenzione al fine di cercare di evitare, o comunque curare in tempo, un tumore al colon. Parlando di prevenzione è poi intervenuto il Dr. Roberto Benelli (presidente LILT Sezione Prato e urologo), parlandoci dei quattro tipi di prevenzione e dandoci delle dritte soprattutto riguardo alla prevenzione primaria, quella che dobbiamo effettuare personalmente ogni giorno. Ne ha poi approfittato per spiegarci che la LILT è una struttura dove si fa prevenzione, elencandoci i vari ambiti della medicina trattati al suo interno.

---

24/01/2023, Martedì

Durante il secondo giorno abbiamo assistito alla presentazione della Dr.ssa Maria Nincheri Kunz (vicepresidente LILT), che ha affrontato vari argomenti: il rapporto tra il fumo e la comparsa di tumori, le malattie sessualmente trasmissibili e recenti studi su ulteriori rischi del fumo (non esclusivamente tumori) e benefici dello smettere di fumare. Personalmente ho trovato questa presentazione molto utile, specialmente se fatta a dei giovani, dal momento che generalmente l'età adolescenziale è quella in cui si fanno le prime esperienze - che siano esse i primi rapporti o la prima sigaretta - che però devono essere fatte con una piena consapevolezza dei rischi che comportano.

25/01/2023, Mercoledì

Il terzo giorno abbiamo assistito a spiegazioni a carattere più pratico rispetto a quelle precedenti: come prima cosa siamo stati accompagnati dall'infermiera Benedetta Marchesini nell'ambulatorio di Dermatologia, dove ci ha spiegato come si effettua la procedura della mappatura dei nei. Ha proseguito poi con una breve presentazione sull'attività fisica, considerata un ottimo alleato nell'ambito della prevenzione. In seguito ci siamo spostati nell'ambulatorio di ginecologia dove ci ha mostrato lo speculum e altri strumenti necessari per vari esami ginecologici. Ci ha poi parlato del PapTest nelle donne, come si esegue ed il suo significato pratico. Ha proseguito poi parlandoci dell'ecografia mammaria e della mammografia. Successivamente siamo passati sotto la guida dell'infermiera Costanza Fatighenti, la quale ci ha mostrato il carrello di emergenza della struttura spiegandoci come si usa il defibrillatore e come si effettua la RCP (manovra di Rianimazione Cardio Polmonare). Ci ha poi spiegato e mostrato come inserire un catetere vescicale, elencando i vari casi in cui esso potrebbe essere necessario. Dopo ciò, ci ha mostrato la saletta operatoria della struttura, dove vengono solitamente effettuati interventi poco invasivi, come rimozione di nei o biopsie, ci ha fatto vedere alcuni strumenti, come il bisturi elettrico e l'ago per la biopsia alla mammella. Ci ha insegnato ad indossare i guanti sterili, necessari per procedere a

---

maggior rischio di infezione (come l'inserimento del catetere) e poi ci ha spiegato il funzionamento della sterilizzatrice dei ferri chirurgici. Devo ammettere che le spiegazioni ricevute da parte delle due infermiere mi hanno molto interessata poiché, comprendere l'andamento e le procedure di alcune visite che io stessa ho fatto e osservare gli strumenti e le tecniche del mestiere, mi ha avvicinata molto alla disciplina che mi interessa di più, la medicina.

26/01/2023, Giovedì

La quarta giornata è iniziata con intervento della Dott.ssa Brunella Lombardo (psicologa psicoterapeuta che segue i malati di tumore e i loro familiari), che ci ha trasportato nel cervello di un malato oncologico dal momento della diagnosi fino alla morte, spiegandoci quali sono generalmente le emozioni che si provano di fronte a tale situazione e incoraggiandoci a condividere il nostro pensiero in merito a tali tematiche. Ha poi descritto il suo ruolo in quanto psicologa e gli obiettivi che un professionista come lei ha nei confronti del paziente. Terminato l'incontro le ragazze dell'amministrazione hanno permesso di rispondere al telefono e prendere degli appuntamenti. Dopodiché l'infermiera Costanza Fatighenti ci ha spiegato la definizione di pressione sanguigna, i suoi valori medi nell'uomo e come si misura, dandoci anche la possibilità di misurarcela a vicenda tramite misuratore di pressione. Per concludere, una delle ragazze dell'amministrazione si è offerta come "paziente" per farsi fare un'ecografia davanti a noi dal Dr. Benelli, che ci ha mostrato vari organi come la vescica, i reni, il fegato, la milza, il cuore e ci ha dato alcune nozioni di anatomia. Poter assistere ad un'ecografia spiegata passaggio per passaggio è stato molto emozionante per me.

I quattro giorni trascorsi finora presso la struttura mi hanno insegnato una lezione molto importante: le regole della prevenzione vanno applicate a qualsiasi età per ogni azione e decisione sia riguardo la nostra alimentazione, la routine quotidiana, l'esercizio fisico.

Il titolo del progetto LILT è "La prevenzione oncologica come stile di vita", poiché è tramite il nostro stile di vita che mettiamo

---

in atto la prevenzione primaria, quella che permette di ridurre il rischio di malattie di ogni tipo e che, se le malattie si presentano lo stesso, ci garantisce una prognosi migliore e la consapevolezza di aver fatto tutto il possibile per evitarle.

Ci tengo a ringraziare i medici, in particolare il Dr. Benelli, senza l'entusiasmo del quale non ci sarebbe stato permesso di partecipare ad un'ecografia, le infermiere - che con la loro pazienza e voglia di fare hanno risposto a tutte le nostre domande e ci hanno mostrato un sacco di cose - e le ragazze dell'amministrazione, che ci hanno tenuto compagnia tra una pausa e l'altra.

**Anita Busia**

Liceo N. Copernico - Classe 4ES

27/01/2023



## **La prevenzione oncologica come progetto di vita**

In questa settimana abbiamo partecipato a un progetto che ci ha permesso di entrare in contatto con gli ambienti lavorativi della LILT, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Abbiamo assistito ad alcuni interessanti interventi fatti dai dottori riguardo all'importanza della prevenzione oncologica (a cui magari diamo poca importanza, ma che è in realtà fondamentale per prendere il controllo del nostro corpo) e alla lezione della psicologa, la dottoressa Lombardo, che ci ha spiegato come si tratta un paziente che ha scoperto di avere una malattia degenerativa o un tumore e quali sono gli step per arrivare all'accettazione della propria condizione.

La prevenzione oncologica è un progetto di vita che mira a ridurre il rischio di sviluppare un tumore attraverso una serie di azioni e comportamenti. Queste azioni possono essere di prevenzione primaria, cioè di natura personale, come ad esempio adottare uno stile di vita sano, ma anche di natura ambientale, come ad esempio la lotta contro l'inquinamento, o di prevenzione secondaria che riguarda soprattutto la parte di monitoraggio oncologico. Per quanto riguarda ciò che possiamo fare noi quotidianamente, innanzitutto, è importante seguire un'alimentazione equilibrata (ad esempio la nostra dieta mediterranea è perfetta) che preveda un consumo adeguato di frutta, verdura e cereali integrali, evitare il consumo eccessivo di alimenti grassi, zuccherati e alcolici e ridurre il consumo di carne rossa. Per quanto riguarda l'attività fisica, è importante svolgere almeno 30 minuti di esercizio moderato al giorno, anche cose semplici come camminare o andare in bicicletta. L'attività fisica, aerobica o anaerobica, fornisce molti effetti favorevoli, soprattutto per l'apparato scheletrico e muscolare, migliorando la massa e il tono dei muscoli e prevenendo l'osteoporosi, ma anche per quello cardiovascolare e respiratorio poiché va ad aumentare l'attività respiratoria e diminuisce la pressione

---

arteriosa. Se il tipo di allenamento è di grado moderato ha anche effetti favorevoli sul sistema immunitario, determinando un aumento di immunoglobuline e riducendo le citochine pro-infiammatorie; se al contrario viene eseguito un allenamento di grado intenso, questo determina un periodo di caduta delle funzioni immunitarie e l'aumento di citochine pro-infiammatorie. Infine l'attività aerobica migliora l'ossigenazione cerebrale e le funzioni cognitive, riduce il rischio dell'incidenza di alcuni tipi di tumore, quali: colon, seno, rene, prostata e determina la riduzione della mortalità generale e cancro specifica.

È importante, inoltre, evitare il fumo e l'esposizione a sostanze cancerogene presenti nell'ambiente, come ad esempio l'amianto e l'ozono. Il fumo è responsabile di circa il 30% dei tumori e dell'85% dei casi di carcinoma polmonare. È inoltre causa di patologie dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, di impotenza e di infertilità. Il fumo risulta inoltre dannoso non solo per i fumatori, ma anche per i non fumatori a causa delle polveri fini ed ultrasottili emesse nell'ambiente circostante che contengono sostanze nocive cancerogene ed inquinanti per l'ecosistema.

Un altro aspetto importante della prevenzione oncologica riguarda la diagnosi precoce che è ciò che si effettua nelle strutture adeguate.

Ciò significa che è importante sottoporsi regolarmente a controlli medici e screening, come ad esempio mammografie e Pap-test, eseguire periodicamente l'autopalpazione del seno nelle donne e dei testicoli negli uomini, eseguire regolarmente l'autoesame della pelle e la mappatura dei nei per individuare eventuali anomalie, melanomi o tumori in fase iniziale, quando sono ancora trattabili.

Infine è importante sviluppare una mentalità positiva e un atteggiamento proattivo nei confronti della propria salute. Ciò significa che è importante essere consapevoli dei propri comportamenti e dei propri stili di vita e prendere decisioni informate per migliorare la propria salute.

---

Per questo dopo aver ricevuto la diagnosi di tumore può essere utile prendere parte a gruppi di sostegno guidati dagli psicologi che esercitano l'attività nella struttura. All'interno del gruppo si arriva a comprendere che esiste la possibilità di abbattere quei muri che spesso fanno pensare a una rassegnazione obbligatoria, facendo un percorso che porta infine ad accettare la propria condizione e imparare a convivere e a combatterla.

Dunque è questo quello che la LILT porta avanti da ormai un secolo, il messaggio dell'importanza della prevenzione oncologica e delle malattie cronico-degenerative della terza età.

Il messaggio di sensibilizzazione alla prevenzione diffuso dalla LILT è importante a tutte le età; nei giovani è utile per permettere loro di acquisire uno stile di vita e comportamenti salutari per il benessere psicofisico, negli adulti invece, pur essendo più difficile far arrivare il messaggio, soprattutto se si sono consolidate abitudini sbagliate, è comunque utile per sostenere i modelli di prevenzione.

**Mattia Bartolini**

Liceo N. Copernico 4BS

27/01/2023



## **La prevenzione oncologica come progetto di vita**

Con la crescente longevità degli esseri umani, lo sviluppo della tecnologia e i cambiamenti nelle abitudini di vita, il tasso globale di cancro è generalmente in aumento. Negli ultimi decenni il cancro è diventato una delle principali cause di morte nei Paesi sviluppati.

La probabilità di contrarre il cancro aumenta con l'età, poiché aumenta la produzione dei radicali liberi che intossicano le cellule, causando le mutazioni durante la duplicazione del DNA.

L'invecchiamento non è l'unico fattore che provoca il cancro. Gli altri fattori sono: obesità, alimentazione scorretta, mancanza di esercizio fisico, consumo di alcol, fumo, infezioni, esposizione a radiazioni ionizzanti e contaminazione ambientale. Tra questi, il fumo è il più importante fattore che influisce sul rischio di sviluppare un tumore poiché le sigarette contengono molte sostanze tossiche, ad esempio catrame, nicotina, monossido di carbonio, il polonio-210 il quale non può essere escreto dal corpo ma può entrare nei vasi sanguigni e causare lesioni al cuore, fegato, stomaco. Dunque il tasso di mortalità di fumatori malati di cancro è del 22% sul totale. Inoltre circa il 5-10% dei tumori è dovuto ad anomalie genetiche ereditate dai genitori.

Quindi la prevenzione oncologica è fondamentale per la nostra vita. I metodi di prevenzione includono: smettere di fumare, non bere alcolici, mangiare più verdura, frutta e cereali, ridurre l'assunzione di carne e di fast food, mantenere un peso sano, fare più esercizio fisico, ridurre l'esposizione al sole ed eseguire le vaccinazioni per prevenire le infezioni.

Tutto ciò prende il nome di prevenzione primaria.

La prevenzione non è solo limitata alle fasi che precedono l'insorgenza della malattia ma può essere applicata anche quando la malattia è già presente: prevenzione secondaria e terziaria.

---

Lo scopo della prevenzione secondaria è di individuare il tumore in uno stato precoce in modo da trattarlo in modo efficace ed ottenere di conseguenza un maggior numero di guarigioni e una riduzione del tasso di mortalità.

Per prevenzione terziaria si intende invece la prevenzione delle recidive o delle eventuali metastasi dopo che la malattia è stata curata con la chirurgia, la radioterapia o la chemioterapia.

**Shi Ting Ting Elisa**

Liceo N. Copernico - Classe 4GS

27/01/2023



## La prevenzione oncologica come progetto di vita

La prevenzione oncologica è fondamentale per il prolungamento della vita media della popolazione.

La struttura LILT è dotata di vari ambulatori nei quali vengono effettuate specifiche visite di prevenzione (ecografie, visite dermatologiche per la mappatura dei nei, etc.). Grazie all'alternanza scuola-lavoro (PCTO), ho avuto il piacere di assistere a vari incontri di formazione tenuti da diversi medici e dal personale LILT. Abbiamo discusso sulle regole della prevenzione primaria e secondaria (riguardo alla prevenzione oncologica): vi sono infatti alcune regole da rispettare, come limitare il consumo dell'alcol evitando i superalcolici, non fumare, fare almeno mezz'ora di attività motoria quotidiana, evitare l'esposizione prolungata al sole e seguire una dieta corretta (come la dieta mediterranea), ma anche eseguire periodicamente la mappatura dei nei, partecipare ai programmi di screening... Abbiamo poi parlato della prevenzione del melanoma cutaneo, dell'importanza della prevenzione ginecologica, per prevenire il carcinoma della cervice, l'HPV e l'AIDS. Abbiamo imparato quanto sia importante per il nostro corpo fare attività fisica, a qualsiasi età, poiché migliora la postura, contrasta le malattie metaboliche, l'obesità, il sovrappeso... Ci è stato poi spiegato l'uso di vari strumenti utilizzati nelle visite dermatologiche e ginecologiche come il bisturi elettrico, lo speculum, ciò che serve per effettuare il PAP-Test, e anche ciò che è presente nel carrello delle emergenze, come ad esempio il defibrillatore o i vari farmaci che possono essere utili in base all'emergenza. Ho trovato molto interessante e coinvolgente anche la lezione svolta con la psicologa, che ci ha spiegato in cosa consiste il suo lavoro all'interno della LILT, riguardo agli aspetti psicologici ed assistenziali per i pazienti malati oncologici. Ci è stato poi spiegato dettagliatamente anche la funzione del catetere, dei guanti sterili e della sterilizzatrice. L'ultimo giorno abbiamo incontrato la nutrizionista che ci ha

---

parlato dell'importanza di una buona alimentazione per prevenire le varie malattie, indicando il tipo dei vari cibi e la quantità giusta da assumere, a seconda delle sostanze che essi contengono. Abbiamo anche assistito ad un'ecografia dell'addome, che ho trovato molto interessante, non avendo mai assistito dal vivo ad un'ecografia, e abbiamo anche imparato a misurare la pressione. È stata una settimana molto interessante sotto tutti i punti di vista, ho imparato molte cose che possono essere utili nel mio domani e soprattutto ho trovato un ambiente accogliente in cui lavorano persone gentili e disponibili in qualsiasi caso. Porterò sempre con me questa esperienza.

**Martina Matteoni**

Liceo N. Copernico - Classe 4DL

03/02/2023



## **La prevenzione oncologica come progetto di vita**

In questo percorso di stage, durato sei giorni, ho acquisito nuove conoscenze e ho imparato qualcosa in più rispetto a prima. Senza la conoscenza ed il sapere si danno per scontate molte cose che invece non sono affatto ovvie. Non pensavo che un percorso di prevenzione oncologica potesse avere tutti questi passaggi per permettere alle persone di vivere la propria vita con sicurezza e controllo, cercando di prevenire il più possibile tutti i rischi. Inizialmente, quando ho saputo di dover fare lo stage in questa struttura, non sapevo con precisione e certezza cosa avrei affrontato e che cosa mi sarei portata dietro una volta finito. È stata un'esperienza molto stimolante, con molte attività e spiegazioni interessanti. Il primo giorno abbiamo avuto il piacere di conoscere il Presidente di questa struttura, il Dr. Roberto Benelli e il Dr. Alberto Candidi Tommasi, i quali ci hanno spiegato come si opera alla LILT, le varie tipologie di prevenzione utilizzate e in particolare del tumore del colon-retto. È incredibile vedere delle percentuali così alte. Il giorno successivo abbiamo incontrato la Dottoressa Maria Nincheri Kunz, con la quale abbiamo affrontato la conoscenza in modo approfondito dei virus HIV/ AIDS e dei tumori trasmissibili sessualmente. Questa lezione mi è piaciuta particolarmente ed ho appreso come queste malattie possano essere trasmesse con estrema facilità, e anche quanto l'uso di sostanze stupefacenti, di alcol, di fumo e una cattiva alimentazione possano ampliare questo rischio. Con l'aiuto di Benedetta abbiamo visto quanto sia importante praticare attività fisica tutti i giorni; dall'altro lato però non bisogna esagerare, in quanto si possono manifestare effetti negativi che possono nuocere alla salute della persona. Molto stimolante è stato anche tutto il percorso di informazione nelle varie stanze e nei vari ambulatori, che abbiamo affrontato sempre con le due infermiere Costanza e Benedetta, le quali ci hanno mostrato il funzionamento di molti strumenti utilizzati nei vari interventi sui pazienti: il funzionamento della sterilizzatrice,

---

dei vari tipi di siringhe, forbici, pinze, bisturi e persino del catetere. Costanza ci ha poi mostrato tutto il materiale di emergenza che si trova nel cosiddetto carrello di emergenza, e ci ha spiegato come utilizzare il defibrillatore in caso di arresto cardiaco. Mi è stato molto utile partecipare a queste spiegazioni in quanto eravamo stimolati dal rispondere attivamente alle domande delle due infermiere, che non si sono limitate ad un semplice discorso ma ci hanno coinvolto positivamente. Un'altra persona che ha influito molto a livello emotivo ed empatico in questo ambiente è stata la psiconcologa Brunella Lombardo, la quale ci ha illustrato dettagliatamente tutto il percorso che viene svolto con il paziente una volta scoperta la malattia. Ci ha parlato degli aspetti psicologici ed esistenziali del malato oncologico, come si sente il paziente e cosa prova durante la malattia, le varie fasi di reazione alla crisi, tutti i fattori di rischio ai quali esso va incontro e il percorso clinico che viene effettuato. Ritengo che questa sia stata la parte un pò più complicata da affrontare di questo cammino, proprio perché sentendo i racconti e le esperienze della dottoressa ti immedesimi nella storia del paziente che ha vissuto la malattia. Anche soltanto pensare che la maggior parte delle persone scoprono questo tumore casualmente, non hanno sintomi inizialmente, poi succede che tutt'a un tratto la vita cambia e quella persona è costretta a adattarsi e a convivere con questo cambiamento. È stato molto toccante, e per me è davvero difficile riuscire a comprendere come queste persone riescano a trovare la forza di affrontare tali cambiamenti che portano poi a vivere una vita da un altro punto di vista. Grazie a questa settimana e alle persone che lavorano alla LILT ho un pò più di certezze per quanto riguarda il mio futuro: piacerebbe anche a me intraprendere questa professione e poter aiutare le persone. Auguro a tutti di vivere un'esperienza di questo tipo che alla fine porta ad una piccola grande crescita interiore.

**Maria Vittoria Mignani**

Liceo N. Copernico - Classe 4DL

03/02/2023



## **La prevenzione oncologica come progetto di vita**

Il cancro è un male oscuro, talvolta incurabile e tutti noi speriamo di non incontrarlo mai sul nostro cammino. Prima di vivere questa esperienza alla LILT non mi sono mai chiesta veramente che cosa potessi fare per prevenire l'insorgenza di un tumore, oltre ovviamente a non fumare e bere alcolici. Adesso invece dopo aver trascorso una settimana in questa struttura, ho capito che qualcosa la posso fare, e quel qualcosa è proprio la Prevenzione Oncologica. Come ci hanno spiegato il Dottor Roberto Benelli, alcuni infermieri ed altri dottori: avere uno stile di vita attivo, seguire una dieta mediterranea, ridurre ogni fattore di rischio, effettuare screening e controlli periodici e quant'altro, sono elementi da tenere di sicuro a mente e consigliare per il futuro.

Alla fine di questa esperienza non posso dire di aver preferito un'attività rispetto ad un'altra, perché da ognuna ho imparato qualcosa di nuovo ed utile. Ho imparato come si misura la pressione, come si inserisce un catetere, come si utilizza un defibrillatore, come si effettua la mappatura dei nei, ed ho vissuto tante altre esperienze molto interessanti.

Il tutto è stato affrontato con una serenità incredibile, che quasi dimenticavo di essere in un centro oncologico; anche se alcune volte non sono mancati momenti tristi e angoscianti, pensando ad alcuni miei parenti che hanno vissuto esperienze simili a quelle che ci venivano descritte.

Quindi, ciò che non dovremmo mai dimenticare, è che la Prevenzione è un passo molto importante da fare nella nostra vita.

**Ginevra Barba**

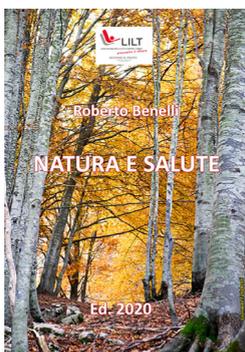
Liceo N. Copernico - Classe 4FS

03/02/2023



**BENESSERE È PREVENZIONE**  
**ATTIVITÀ FISICA, DIETA ANTINFIAMMATORIA**  
**TERAPIA FISICA VASCOLARE**

Publicazioni scaricabili dal sito web della LILT di Prato  
[www.legatumoriprato.it](http://www.legatumoriprato.it)



**LILT** **SPORT PRATO**

**"NATURA E SALUTE GIOVANI"**  
 per la città del futuro

Concorso a premi promosso da  
**LILT Sezione di Prato**  
 con la collaborazione della  
**Associazione Sport per Prato**  
 per le Scuole secondarie di II° grado  
**Ed. 2021-2022**

**LILT**

Roberto Benelli & Daniela Giacchè

**BENESSERE È PREVENZIONE**  
 ATTIVITÀ FISICA, DIETA ANTINFIAMMATORIA  
 TERAPIA FISICA VASCOLARE

**Partner-Go**

**LILT**

Benelli Roberto & Giacchè Daniela

**Attività Fisica è Prevenzione**

**Partner-Go**



---

**Hanno partecipato all'iniziativa editoriale della LILT di Prato:**

**Dr. Roberto Benelli MD** - Presidente LILT-Prato

**Dr.ssa Maria Nincheri Kunz MD** - Vicepresidente LILT-Prato

**Dr. Alberto Candidi Tommasi Crudelia MD** - Direttore sanitario LILT-Prato

**Dott.ssa Brunella Lombardo** - Psicologa Psicoterapeutica - LILT-Prato

**Dott.ssa Stefania Capecchi** - Biologa Nutrizionista - LILT-Prato

**Dott.ssa Elena Cecchi** - Biologa - LILT-Prato

**Dott.ssa Costanza Fatighenti** -Infermiera LILT-Prato

**Dott.ssa Benedetta Marchesini** -Infermiera LILT-Prato

**Lo staff LILT:** Chiara Pastorini, Martina Antenucci, Martina Gianassi, Federica Vannuccini, Daniela Cosci.

Gli studenti dell'Istituto N. Copernico coordinati dalla Prof.ssa Patrizia Russi.

*(Si ringraziano l'Associazione Sport per Prato, il CAI Prato Sez. Emilio Bertini, i Club service Rotary Club Filippo Lippi e Lions Club Prato Datini per il sostegno all'iniziativa ed ai concorsi a premi per gli studenti degli Istituti Superiori dell'Area Pratese.)*





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

**SEDE DI PRATO**

(Foto in copertina - “Chiesa della Sacra Famiglia”  
per gentile concessione di don Giovanni Chiti)