

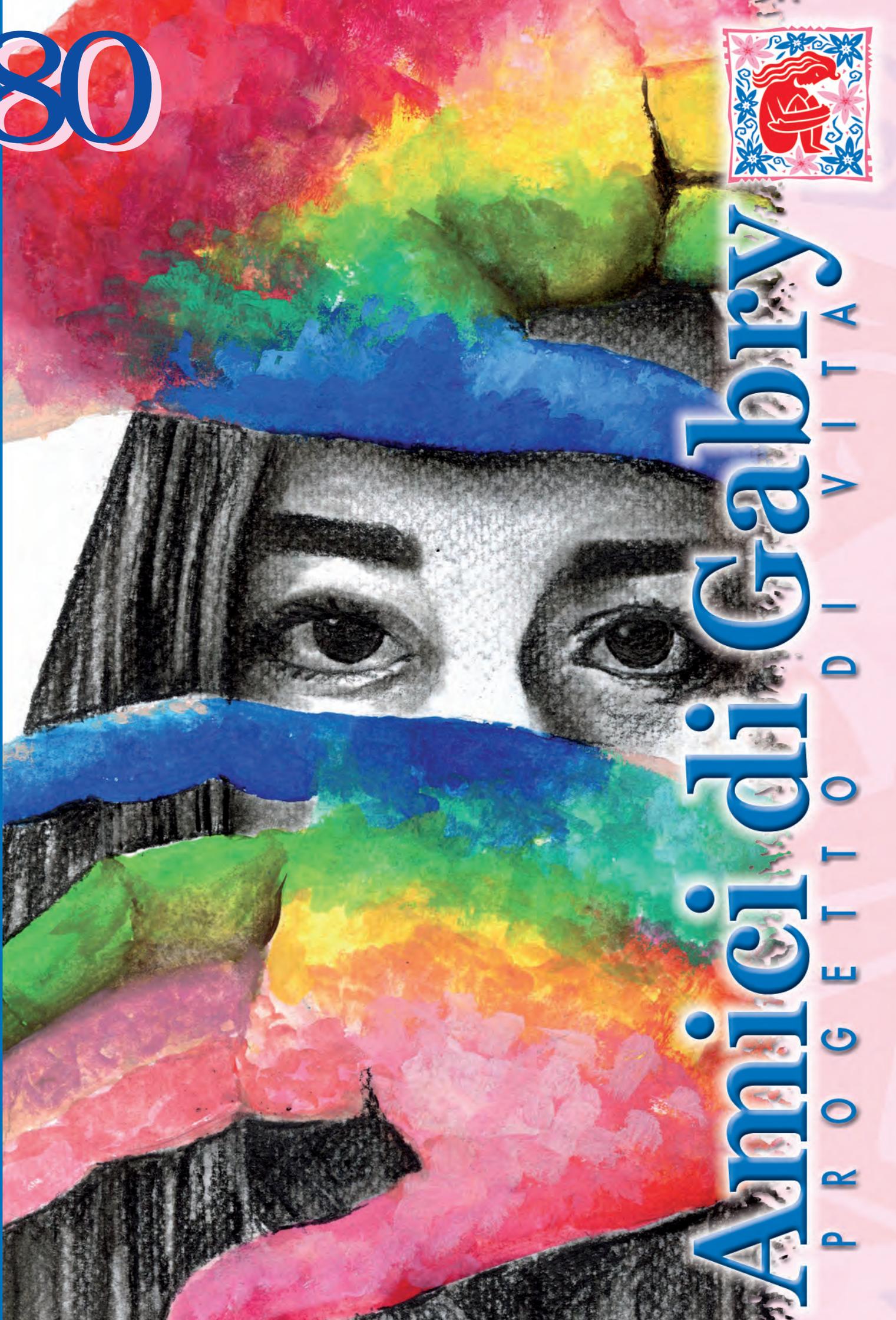
Anno XXII - n. 80 - Maggio 2023 - Periodico Quadrimestrale - Spedizione Poste Italiane S.P.A. - c/c 16386245

80



Amici di Gabry

PROGETTO DI VITA



***“Se vuoi un anno di prosperità,
fai crescere il grano***

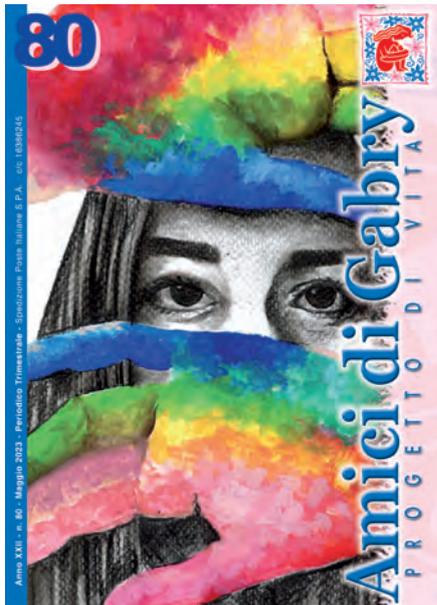
***Se vuoi dieci anni di prosperità,
fai crescere gli alberi***

***Se vuoi cent'anni di prosperità,
fai crescere le persone.”***



Ringraziamo le aziende che con il loro contributo ci permettono di crescere giorno per giorno e portare avanti iniziative come questo giornale.

80



Copertina
 "Pop Art Oncologica"
 Ritratto realizzato da:
Brusamolino Zoe
 Classe 4^a F
 Istituto d' Istruzione
 Superiore Statale
 Liceo Artistico
 "S. Weil" Treviglio

COMITATO SCIENTIFICO

Luciani Andrea
 Cremonesi Marco
 Ceruti Emanuela
 Petrelli Fausto
 Karen Borgonovo

COMITATO DI REDAZIONE

Luciani Andrea
 Ceruti Emanuela
 Mara Ghilardi
 Petrelli Fausto
 Karen Borgonovo

DIRETTORE RESPONSABILE

Cremonesi Marco

VICEDIRETTORE

Frigerio Enrico

SEGRETERIA

Rossi Lodovico
 Tel.e Fax 0363-305153
 info@amicidigabry.it

PROGETTO GRAFICO

Studio Origi
 Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO

REALIZZAZIONE GRAFICA

Venturini Fiorenzo - Treviglio

STAMPA

Algigraf srl
 Via del lavoro, 2 - 24060 Brusaporto (Bg)

EDITORE

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS
 Via Matteotti, 125 - 24045 Fara G. d'Adda (Bg)

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
 Tribunale di Bergamo

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"Un anno dopo"	●
<i>Enrico Frigerio e Marco Cremonesi</i>	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"Il tumore del polmone: fattori di rischio"	●
<i>Dott.ssa Karen Borgonovo</i>	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"Informazione nelle scuole: incontro con i ragazzi del liceo Galilei di caravaggio"	●
<i>Lucia De Ponti</i>	
SPAZIO TECNICO	8
"Screening per il tumore polmonare"	●
<i>Dott. Andrea Luciani</i>	
SPAZIO TERRITORIO	10
"I "Gozzuti" di Treviglio"	●
<i>Luigi Minuti</i>	
SPAZIO PSICOLOGICO	12
"Tumore polmonare: implicazioni psicologiche"	●
<i>Dott.ssa Emanuela Ceruti</i>	
SPAZIO CULTURA	14
"Quella sera al cinema"	●
<i>Giuseppe Bracchi</i>	
SPAZIO DEI RICORDI	16
"Ricordi... 'n poesia...di Angelo"	●
<i>La redazione</i>	

MAGGIO 2023



Un partner affidabile per un futuro più sereno

PROTEZIONI ASSICURATIVE E PREVIDENZIALI PER FAMIGLIE ED IMPRESE

AGENZIA GENERALE TREVIGLIO

Via Abate Crippa, 4

☎ 0363.48651 📞 389.5651650

✉ info@ferriassicura.it 🌐 www.ferriassicura.it

📘 UnipolSai Treviglio Ferri Assicura

PRODUZIONE E VENDITA DIRETTA DI IDROPITTURE E SMALTI PER EDILIZIA



VIA ISTRIA 1 (PIP 2) - 24047 TREVIGLIO (BG)

www.muracril.com



UN ANNO DOPO

È già passato più di un anno da quando è venuto a mancare Angelo, il nostro fondatore e condottiero, ed ancora oggi si avverte costantemente la mancanza delle sue intuizioni, delle sue scelte e delle sue iniziative che hanno fatto sì che l'associazione "Amici di Gabry" sia divenuta una realtà radicata sul territorio, punto di riferimento per i malati oncologici e per i propri famigliari.

Ma è proprio grazie alla solidità di quanto ha saputo costruire che con coraggio abbiamo ripreso in mano la situazione e siamo tornati a pieno regime anche dopo la pandemia.

I nostri volontari sono tornati operativi presso l'ospedale per il Day Hospital, l'attività di trasporto dei pazienti per le terapie a Treviglio, ma anche il trasporto a Milano di pazienti per terapie specifiche e sperimentali, nonché per gli esami ematologici presso l'ospedale Papa Giovanni di Bergamo.

Nella sede dell'associazione di Caravaggio è regolarmente presente l'attività di ascolto e supporto della nostra psicologa volontaria per i pazienti ed i famigliari.

È inoltre iniziata una proficua collaborazione con la LILT (Lega italiana per la Lotta ai Tumori) ed altre associazioni del territorio bergamasco per costruire un circuito collaborativo di diffusione di tematiche informative coordinate sulla prevenzione oncologica, in Bergamo e provincia.

Una prima giornata informativa scaturita da questo progetto si terrà venerdì 26 Maggio, quando incontreremo i ragazzi degli istituti scolastici di Treviglio per promuovere una tavola rotonda sul tema del fumo presso l'auditorium della BCC in centro Treviglio.

In continuità con l'impronta editoriale pensata in passato, anche per i prossimi anni avremo un tema di riferimento che accompagnerà le uscite delle nostre riviste periodiche: affronteremo infatti ogni anno, da diversi punti di vista, i principali tumori.

Per il 2023 ci focalizzeremo proprio sul tumore al polmone.

In questo numero partiremo con affrontare la tematica della prevenzione (screening, fattori di rischio,...), mentre dai prossimi passeremo in rassegna argomenti inerenti la diagnosi e la cura dello stesso.

Prossimamente vi aspettiamo NUMEROSI con i nostri consueti tradizionali appuntamenti: l'11 di Giugno il ritrovo al Roccolo di Treviglio per festeggiare tutti insieme il XX Green Day, ed il 2 di Luglio con i pazienti per la settima edizione della gita ad Arnosto, contrada di Fuipiano in Valle Imagna.

Vogliamo infine sinceramente ringraziare tutti i volontari che quotidianamente mettono forza ed entusiasmo per tutte le persone malate e bisognose del nostro importante contributo.

GRAZIE

**Enrico Frigerio
e Marco Cremonesi**

Presidente e
Vicepresidente
dell'Associazione
Amici di Gabry



EDITORIALE



ASSOCIAZIONE
AMICI DI GABRY
Tel. e Fax 0363 305153
info@amicidigabry.it
www.amicidigabry.it

CHI INCONTRATE?

Donne disponibili all'ascolto
Medico
Specialisti del settore:
Oncologo, Senologo,
Esperti di Medicina Alternativa
Psicologo

DOVE SIAMO:

"Associazione Amici di Gabry"
V.le Oriano, 20
24047 Treviglio (BG)
Martedì e Venerdì
dalle ore 9,30 alle 11,30
Tel. 0363 305153

DH Oncologico
ASST - Bg Ovest
Ospedale di Treviglio
Lunedì, Mercoledì e Giovedì
dalle ore 9,30 alle 11,30
Tel. 0363 424739

Centro formazione e ascolto
"Clotilde Finardi" via Fermo Stella, 13
Caravaggio (BG)

COLLABORAZIONE

Se diventi socio/a sostenitore,
anche con un piccolo contributo,
potenzierai il progetto che coinvolge
ognuno di noi.

ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY" ONLUS

Sede legale:
Via Matteotti 125
24045 Fara d'Adda
P.I.: 02645050168
Cod. IBAN:
IT 92 D 08899 53643 000000210230
Credito Cooperativo di Treviglio

c/c postale 16386245

“Il tumore del polmone: fattori di rischio”



Fumo di sigaretta e tumore del polmone sono due elementi che spesso nella nostra mente costituiscono un unico pensiero. Quanto viene riportato sull'involucro dei pacchetti di sigarette (... intendo quelle foto agghiaccianti di uomini morenti per patologie fumo correlate) e le campagne antifumo promosse dal Ministero e da altri enti a tutela della salute evidentemente non bastano se consideriamo che il tumore del polmone in Italia è la seconda neoplasia più frequente negli uomini (15%) e la terza nelle donne (6%), e costituisce la prima causa di morte per tumore negli uomini e la seconda nelle donne, con quasi 34.000

morti all'anno.

Nel 2022 in Italia sono state stimate circa 43.900 nuove diagnosi (uomini = 29.300; donne = 14.600) (Rif. *I numeri del cancro in Italia 2022. Intermedia Editore*).

Negli ultimi anni si è osservata una moderata diminuzione dell'incidenza negli uomini, ma un aumento significativo nelle donne: la spiegazione di queste variazioni è l'abitudine al fumo, che è calata nella popolazione maschile ed è invece aumentata in quella femminile.

In Italia si stima che la quota dei fumatori sia il 25% della popolazione attiva. L'incidenza della neoplasia aumenta inoltre all'aumentare dell'età, con un'età media alla diagnosi di 60 anni.

L'elevata incidenza e le statistiche di mortalità legata a questo tumore, nonostante l'introduzione di nuovi farmaci che permettono in alcuni casi di prolungare significativamente la sopravvivenza dei soggetti affetti, impongono di non dimenticare l'importanza della prevenzione primaria, e in particolare della lotta al fumo, principale fattore di rischio.

Esiste infatti un chiaro rapporto tra questa abitudine e la malattia, e ciò vale anche per l'esposizione al fumo passivo. Più si è fumato, maggiore è la probabilità di ammalarsi; in questa valutazione per altro sembra aver più peso il numero di anni in cui si è stati fumatori rispetto alla quantità di sigarette fumate.



In numeri... un fumatore rischia di ammalarsi di tumore al polmone circa 14 volte in più rispetto ai non fumatori e addirittura fino a 20 volte se fuma più di 20 sigarette al giorno. Smettere determina invece una forte riduzione del rischio oltre che favorire in alcuni casi l'efficacia delle cure oncologiche nei pazienti con tumore del polmone.

Tenete però presente che per annullare il rischio cardiovascolare legato al fumo sono necessari 3-4 anni, mentre per portare il rischio oncologico quasi pari a quello di un non fumatore sono necessari 10-15 anni.

Alcuni studi stanno portando alla luce una causa che fino a poco tempo fa era molto sottovalutata e cioè la presenza di radon all'interno delle abitazioni o luoghi di lavoro. Da questi studi emerge che il radon rappresenta la prima causa di tumore al polmone dopo il fumo da sigaretta, con un'incidenza che varia dal 10% al 20% dei casi di tumore polmonare nei paesi occidentali.

Il radon aumenta la sua potenzialità cancerogena di 25 volte nel caso di soggetti fumatori, in quanto questi presentano tessuti polmonari che intrappolano facilmente le particelle di questo gas.

Altre cause sono: lo smog, l'inquinamento atmosferico prodotto dalla combustione di derivati del petrolio, le lavorazioni che comportano l'uso di metalli particolari (nichel, cromo, ecc.) e di sostanze radioattive, l'amianto usato principalmente nella fabbricazione di materiale isolante, nella produzione di freni e frizioni, nei prodotti dell'edilizia, nelle plastiche e vernici.

... e le sigarette elettroniche?

Ne esistono di vari tipi, con differenti soluzioni da nebulizzare e aromi senza dubbio accattivanti specie fra i più giovani. Rispetto alla sigaretta

tradizionale, le e-cigs non comportano la combustione del tabacco, e questo evita l'esposizione a sostanze cancerogene come monossido di carbonio, catrame o nitrosammine. In ogni caso anche questi dispositivi producono sostanze tossiche (quali aldeidi e particolato) ma le concentrazioni riscontrate negli aerosol delle e-cigs, è ancora oggetto di studio; si sa che creano uno stato infiammatorio a livello delle vie aeree con rischio di tosse, asma e rinite, ma solo tra qualche anno sapremo con certezza se sono davvero innocue!



Karen Borgonovo
Oncologa
Oncologia Medica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Informazione nelle scuole: incontro con i ragazzi del liceo Galilei di Caravaggio”



Finalmente con l'anno 2023 la pandemia sembra essere stata messa alle porte e così' è stato possibile riprendere il progetto di informazione volto alle scuole medie superiori ideato dal dr Cremonesi e fortemente sostenuto dalla nostra associazione. Quest' anno con grande onore ed emozione siamo stati accolti dal Liceo Galilei di Caravaggio che è stata la scuola in cui mi sono diplomata.

Vi confesso che avere davanti una platea di studenti con i loro sogni, i loro dubbi e le loro perplessità giovanili è stata fonte di emozione ma anche di grande responsabilità.

Ad ascoltarci NON erano studenti qualunque ma ragazzi che volontariamente hanno aderito al PCTO "Montalcini" (Percorso per le Competenze Trasversali e l'Orientamento) ha spiegato la Prof.ssa Brigatti Donatella e che quindi sono arrivati all'ascolto "supermotivati".

Lo scopo del progetto è quello di orientare gli studenti verso la professione medica in modo efficace nel corso del triennio liceale.

Capite bene che eravamo consapevoli di avere di fronte qualche futuro medi-



co per cui abbiamo cercato di metterci tutto l'impegno possibile per trasmettere la passione in quello che facciamo ogni giorno nella nostra attività Ospedaliera. Abbiamo incontrato la Dirigente Scolastica, professoressa Albonetti e dopo aver spiegato l'attività della nostra associazione le abbiamo lasciato in ricordo la raccolta di tutti i numeri del giornalino "Amici di Gabry", simbolo della nostra attività di informazione e vicinanza alla popolazione.

Alla base del nostro operato vi è la forte convinzione che la scuola sia un luogo privilegiato dove costruire la consapevolezza che per battere il cancro serva l'aiuto di tutti, partendo dai giovani e dalla loro grande energia.

Questo perché sappiamo che ben il 50% dei tumori può essere prevenuta mediante "semplici accorgimenti" quali mangiare "bene", stare "in forma", non fumare, vaccinandosi, proteggendo la propria pelle, praticando attività sportiva. Abbiamo quindi spiegato ai ragazzi i principali tipi di tumore, come fare prevenzione "primaria" ossia come prevenire il tumore con stili di vita sani prima che questo insorga, come fare prevenzione "secondaria" aderendo allo screening ossia trovando il tumore in una forma così precoce che la guarigione è sicura. Ci siamo soffermati a lungo sulla importanza delle vaccinazioni in particolare su quella contro il papilloma virus.



Abbiamo mandato tanti messaggi, forse troppi in solo 2 ore, ma sappiamo che la mente dei giovani è molto ricettiva e che qualche seme sia stato sicuramente seminato.

Dopo aver concluso la presentazione vi è stato tempo per qualche domanda soprattutto da parte di chi sappiamo che vede il suo futuro con "il camice bianco" e vi assicuro che è stato davvero emozionante.

Da parte mia e del dr Cremonesi possiamo dire di aver vissuto solo "good vibes" o per dirla all'antica "tu chiamale se vuoi ...emozioni"

“Screening per il tumore polmonare”



quindi con tassi di guarigione maggiori.

I primi dati sullo screening del tumore polmonare mediante l'uso della radiografia del torace in due proiezioni o mediante analisi dell'escreato bronchiale hanno mostrato inefficacia o quantomeno una performance non superiore all'utilizzo della TAC spirale a basse dosi (TAC low dose) senza mezzo di contrasto del polmone, che oggi consente di avere prestazioni radiologiche con una precisione molto più alta rispetto ad una volta ma con un basso valore di radiazioni. A

La migliore arma e strategia contro il tumore polmonare rimane la prevenzione, e il fumo di sigaretta è il principale fattore di rischio.

Nonostante le campagne antifumo abbiano avuto e stiano dando tutt'ora i loro benefici, il tasso di fumatori, sia tra uomini che donne, rimane ancora alto; il rischio di tumore polmonare persiste inoltre per anni anche negli ex fumatori.

Lo screening ha lo scopo di diagnosticare più tumori con piccole dimensioni, più facilmente asportabili e

fare da apripista e a porre attenzione allo screening nella diagnosi precoce del tumore del polmone è stato il trial NLST (National Lung Screening Trial) condotto negli Stati Uniti e pubblicato nel 2011.

Questo insieme allo studio belga NELSON hanno dimostrato l'utilità dello screening con la TAC Low dose sulla riduzione della mortalità da tumore polmonare. In questi studi, che insieme hanno arruolato negli Stati Uniti e in Belgio quasi 70000 soggetti fumatori o ex fumatori, la TAC annuale ha mostrato una signifi-

cattiva riduzione della mortalità legata al tumore polmonare.

In Italia lo studio MILD, condotto dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano su oltre 4.000 individui, è stato l'unico programma randomizzato di screening in cui la TAC spirale low dose sia stata programmata, con frequenza annuale o biennale, per un periodo totale di 10 anni.

Lo studio ha dimostrato che proseguire un programma di diagnosi precoce fino a raggiungere i 10 anni, è utile per ottenere una significativa riduzione della mortalità per tumore polmonare.

Altri studi ma di dimensioni campionarie ridotte rispetto a questi non hanno portato alle stesse conclusioni, anche se è sempre emerso dai risultati un trend a favore della riduzione delle morti dovute a neoplasia polmonare.

Un recente studio australiano ha mostrato l'efficacia dello screening anche nei pazienti con esposizione ad asbesto, altro fattore di rischio per il tumore polmonare (oltre che per il mesotelioma), indipendentemente fossero fumatori o meno.

Ad oggi in Italia non esistono programmi di screening per tumore polmonare rimborsati e promossi dal ministero della salute.

La programmazione di una sorveglianza con TAC può essere presa in considerazione solo con valutazioni individuali e in accordo con il proprio medico di famiglia.

I soggetti fumatori o ex fumatori devono mettere in atto in primis programmi di prevenzione (STOP fumo!) ed eventualmente discutere con il proprio medico, che dovrà valutare il rapporto rischi/benefici, l'opportunità di iniziare una sorveglianza.



Nell'ambito dei servizi sanitari e assistenziali per la tutela dei diritti del cittadino, presso il centro servizi dell'Ospedale di Treviglio-Caravaggio apre il nuovo sportello del TRIBUNALE DEL MALATO dell'ASST BG-Ovest e riceve ogni lunedì dalle 14.30 alle 16.30

La nostra Associazione, all'interno del Dipartimento Interaziendale per le Cure Palliative, rappresenta il volontariato dell'ASST BG-Ovest e partecipa al gruppo di lavoro per il "Percorso del Paziente"

Si è riunita la Consulta del Volontariato dell'ASST BG-Ovest. La nostra Associazione con altre 14 associazioni, è parte attiva nel Socio-Sanitario locale

Da Febbraio è attivo il nuovo SPORTELLO DONNA presso l'ospedale di ROMANO ogni lunedì dalle 14 alle 17 e giovedì dalle 9 alle 12

Dott. Andrea Luciani
Direttore
Unità Oncologica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



“I “Gozzuti” di Treviglio”

I “Gozzuti” di Treviglio, già al tempo della peste nera (metà XIV secolo): un affresco di Giovanni da Milano nella torre civica, traslato ora nelle sacrestie del Santuario



lo ed esposto dapprima nella Cappella del Miracolo ed ora nelle Sacrestie vecchie del Santuario della Madonna delle Lacrime, è che rappresenta scene della Crocifissione con corredo di numerosi astanti, accomunati dalla circostanza di essere ‘gozzuti’.

A Treviglio, ne abbiamo già parlato, si trova tuttora l’arcinoto presepe ligneo ‘gozzuto’ di un secolo e mezzo posteriore a questo affresco. La ripetizione, in forme diverse, di scultura e pittura, entrambe tardo medioevali di figure ‘gozzute’ conferma inequivocabilmente l’antichità dell’attribuzione ai Trevigliesi della ‘scùrmagna’ di ‘Gòss’. Infatti da tempo immemorabile gli abitanti del capoluogo della Bassa vengono etichettati con il nomignolo di gozzuti.

◀ **Il presepe ligneo di Giovanni Angelo Del Maino (1470-1536) già nella chiesa dell’Annunciata ora nella sacrestia della Basilica di Treviglio – particolare del pastorello gozzuto**

Un recente studio di don Giovanni Villa ha richiamato l’attenzione sull’antichità e sull’origine di un importante affresco attribuito al pittore milanese Giovanni da Milano, discepolo di Giotto, attivo nella metà del XIV secolo durante l’epidemia della cosiddetta peste nera. La singolarità di questo affresco, eseguito nel vano interno della millenaria Torre civica di Treviglio, strappato dalla sua sede originaria agli inizi della seconda metà del XX seco-

L’autore dell’affresco trevigliese è vissuto ai tempi drammatici dell’epidemia di peste nera che infestò l’Europa nella metà del Trecento, contrastata a Milano con l’energica determinazione dei Visconti di limitare i transiti dentro e fuori la Signoria. Nel 1347 tuttavia il pittore milanese Giovanni da Milano, allievo di Giotto, era a Firenze, dove la peste seminava la morte, decise allora di abbandonare quella città e di ritornare in Lombardia dove ricevette molte commissioni importanti quali l’affresco

del mausoleo di Azzone Visconti nella Chiesa di San Gottardo a Palazzo e la cupola (*ciribiciacola* – i ciribì, ovvero gli uccelli, che vi ciacolano) dell'Abazia cistercense di Chiaravalle.

Giovanni da Milano ritornò poi a Firenze, terminato il contagio, dove eseguì tra gli altri gli affreschi nella Basilica di Santa Croce e dipinse, nel 1360, il celeberrimo polittico d'Ognissanti, a tempera e oro su tavola, conservato ora nella Galleria degli Uffizi fiorentina. A Firenze eseguì infine con tempera e oro la tavola "Cristo in trono adorato da Angeli" oggi alla Pinacoteca milanese di Brera.



ESTATE 2023
"SEMPRE INSIEME"

Domenica 11 Giugno
appuntamento al nostro
XX° GREEN DAY
Amici di Gabry
Parco del Roccolo
Treviglio

Domenica 2 Luglio
tutti in gita ad
ARNOSTO - FUIPIANO

...prenotatevi!

APPUNTAMENTO CON LA SALUTE

Sono diverse le attività che il progetto "Insieme si può. Insieme funziona - 2023" mette in campo intorno al 26 maggio per promuovere la cultura della salute a proposito del fumo.

Si comincia con un incontro/convegno, proprio il 26 maggio, alle ore 18, all'Auditorium della Cassa Rurale di Treviglio. Relatori di diversa estrazione faranno una chiacchierata tra loro e con i presenti. E, tra medici specialisti, amministratori pubblici e psicologi, ci saranno anche dirigenti scolastici e un paziente.

Perché il cancro lo si racconta in modo pieno solo quando c'è qualcuno che può dire cosa sia viverlo in prima persona, nella propria carne.

L'obiettivo sarà quello di spaziare sul tema del cancro ai polmoni, in modo serio ma sereno, con linguaggio semplice per comprenderne i suoi diversi aspetti. E quando parliamo di presenti ci riferiamo a chi potrà partecipare in sala e anche a chi vorrà farlo a distanza. Sarà infatti messa a disposizione la possibilità di partecipare attraverso la diretta streaming su diversi canali YouTube.

Poi, come accennavamo sopra, ci saranno diverse postazioni informative sul territorio provinciale. In particolare, davanti ad alcuni Istituti scolastici.



Luigi Minuti
Storico e amante della
nostra "bassa"



“Tumore polmonare: implicazioni psicologiche”



Quando si riceve una diagnosi di tumore lo shock è spesso la prima reazione, poiché le certezze, le abitudini e le aspettative che avevano caratterizzato la vita fino a quel momento vengono completamente stravolte.

Lo shock innesca un processo reattivo associato ad una serie di sintomi caratterizzati da incertezza, frustrazione e senso di colpa, angoscia, diminuzione dell'autostima, ostilità, senso di ingiustizia, senso d'impotenza e depressione.

L'ansia e lo stress sono reazioni fisiologiche, ma possono incidere fortemente sui risultati clinici e sull'aderenza alle cure del paziente.

È possibile, di fronte ad una notizia sconvolgente, sperimentare paure e

preoccupazioni che portano a non riuscire a pensare ad altro.

Nello specifico, per i pazienti con tumore polmonare, si riscontrano spesso livelli molto alti di stress, anche a causa dello “stigma” che questo tipo di neoplasia porta con sé e che ha a che fare con l'essere “il tumore dei fumatori”.

Ci si pone svariate domande fin da subito, quali: “Perché proprio a me?” “Che cosa succederà ora?”, e ci si interroga sui propri stili di vita, che comunemente sono associati al cancro, alle volte con senso di colpa (per esempio per non aver smesso prima di fumare).

Sappiamo che l'insorgenza del tumore è legata a molteplici fattori, tra cui la genetica, l'esposizione a fattori ambientali e comportamenti personali. Diviene perciò importante sforzarsi di spostare l'attenzione e le proprie energie dalle presunte responsabilità personali al futuro ed a ciò che si può fare per contribuire a cambiare il decorso della malattia.

Tra i pazienti colpiti da tumore al polmone, che risulta essere la seconda neoplasia, dopo quella al seno, in termini di nuovi casi di tumore (AIOM, 2021), una tra le paure ricorrenti riguarda quella di non riuscire più a respirare.

La specificità di questa malattia, infatti, fa sì che nei pazienti possano svilupparsi fantasie di morte immediata o di sofferenza, legate alle procedure diagnostiche invasive, ai trat-

tamenti debilitanti ed alla progressione di malattia in un organo vitale quale il polmone.

Lo stato depressivo aumenta inoltre la percezione del dolore, la difficoltà a respirare e può determinare una riduzione della compliance terapeutica.

Da un punto di vista psicologico è possibile integrare il beneficio derivante dall'assunzione dei farmaci e dell'ossigeno, con l'utilizzo di esercizi di respirazione o con la pratica di alcune tecniche di rilassamento, tra le quali frequentemente viene sperimentata la mindfulness. Essa si fonda su un approccio basato sulla meditazione, che consiste nell'osservare, guardare ed imparare a capire il funzionamento della propria mente, concentrandosi su quanto accade nel momento presente, abbandonando i pensieri sul passato e le aspettative sul futuro, e dunque accettando quello che nella vita non si può cambiare. Permette cioè di spostare l'attenzione dalla malattia a come la mente accoglie l'esperienza della malattia, la percepisce a livello sensoriale e la interpreta a livello cognitivo, e come reagisce ad essa a livello emotivo.

Se l'ansia, la paura e la rabbia sono intense, continue e perseveranti e ci si sente sovraccaricati e preoccupati per la propria salute psicologica, è importante parlarne con l'équipe curante e chiedere aiuto. Con lo psicologo che opera in ambito oncologico è possibile avere uno spazio personale di condivisione dei propri pensieri e delle proprie emozioni, scoprire le modalità per apportare nella vita quotidiana dei cambiamenti che faranno sentire meglio ed aiuteranno nel rilassamento, e trovare dentro di sé le risorse da utilizzare in momenti di criticità come il periodo che segue la diagnosi, la fase in cui si effettuano i trattamenti, il reinserimento nella vita quotidiana e le fasi periodiche di

rivalutazione.

Lo psicologo non prende in considerazione solo la malattia e le condizioni di salute generale, ma anche il contesto socio-familiare, lavorativo e culturale del paziente per proporre il percorso più idoneo ad ogni persona in quello specifico momento della vita.

Gli studi evidenziano come gli interventi psicologici in oncologia possono determinare una significativa diminuzione del dolore, dell'ansia e della depressione con un conseguente miglioramento della qualità della vita e delle condizioni generali di salute.

**Sostieni "Amici di Gabry"
Dona il tuo 5 per mille
indica il nostro codice fiscale:
02645050168**

(La destinazione del 5 per mille non interferisce con quella dell'8 per mille per le opere sociali dello Stato e delle Chiese.)

**Per ogni informazione,
seguici anche online:
www.amicidigabry.it**

Emanuela Ceruti
Psico-Oncologa
dell'Associazione
e Unita Oncologica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



“Quella sera al cinema”



Ci sono mattine che vorremmo prendere lo specchio e mandarlo in frantumi. Un po' è colpa degli anni che passano, inesorabilmente. Maledetto il tempo: anche stanotte ci ha messo mano aggiungendo un'altra piega al viso, un altro capello bianco. Dobbiamo accettarlo il più serenamente possibile, non c'è

alternativa. Per rinfrescarci può aiutare un bel tuffo nella piscina dei ricordi e portarne uno a galla. Ecco, come d'incanto, sono tornato il giovanotto che ero a 17 anni. È primavera e un caro amico mi chiede se voglio andare con lui al cinema in un paese vicino. Ha conosciuto una ragazza e sicuramente sarà accompagnata da un'amica, quindi bisogna andare in coppia. Bene, gli dico, non c'è problema: domani si va al cinema. Stavo vivendo un brutto periodo. Mi ero lasciato da poco con una dolce fanciulla di Bergamo, Mariangela, alla quale volevo bene. Per davvero.

Le prime ore del pomeriggio le trascorro in bagno per la toilette, intesa come farsi belli di fino. Tira, mola e messeda, riapro la porta dopo un paio d'ore. Capelli cotonati alla Lucio Battisti, fondotinta per celare i maledetti brufoli, maglietta bianca e blu alla marinara, pantaloni color non si sa bene, ma così attillati da indossarli col calzascarpe. Il tutto bagnato da una pioggia di acqua di colonia Pino Silvestre, fregata a nonna Ester. Quando mi presento per la paghetta, una moneta da 500 lire d'argento, mio padre, ottimo sarto, dopo una scrutatina mi chiede se sono pronto per esibirmi al circo. Pensavo peggio...

In un attimo sono in piazza e via, si parte. Il mio amico Fausto è un anno più vecchio di me e mi passa a prendere con la Fiat 500 bianca targata MI K0 che gli ha prestato la sorella. Stasera proiettano il film "In ginocchio da te" con Gianni Morandi e Laura Efrikian, in bianco e nero. Dopo una brevissima fila per i biglietti, ci portiamo in sala: un casino infernale. Una volta, la sala cinematografica non era quel luogo silenzioso, comodo e quasi asettico di oggi. Fumo di sigarette e toscani, gente che sgranocchia patatine, colpi di tosse dovuti alla farina di castagne aspirata con una stringa di liquirizia, gagliardi rutti esplosi in sala dai soliti imbecilli appena si spengono le luci, ragazze con in mano il fazzoletto pronte ad asciugarsi una lacrimuccia. Con il prete don Rissulìn a vigilare come una sentinella prussiana, pronto a tirare scappellotti quando una coppia si stringe troppo sui sedili di legno.

In tutta quell'animazione, Fausto mi indica le ragazze con un cenno. Sono sedute proprio nel bel mezzo della sala. "Quella mora è mia, la biondina è tua", dice con una certa baldanza. Ma neanche per idea: io ho sempre avuto un debole per i capelli scuri. Così decido di giocare sporco, approfitto delle luci che si spengono e, come un bracco sull'usta di una fagiana, mi fiondo sulla poltroncina accanto alla morettona. Fausto, battuto sul tempo, s'accuccia a latere della biondina cercando di mandarmi dei segnali di avvertimento. Che io lascio cadere nel vuoto. Nessuno al mondo mi schioderebbe da quel seggiolino. La ragazza al mio fianco, imbarazzata, non toglie lo sguardo dallo schermo, mentre Fausto ogni tanto continua a mandare segnali inequivocabili. Beh, che fare. Non so nemmeno il nome della mora: mi è bastato uno sguardo. Profondo, ma sempre uno sguardo. A metà del primo tempo, già si sentono le ragazze pian-

gere perché il soldatino Gianni Morandi fa un po' il pirla con la sua Lauletta. O la va, o la spacca: approfitto del momento magico per allungare la mano sfiorando la sua. Inizio ad accarezzarle le dita, prima di stringerla. Lei, sempre con lo sguardo fisso sullo schermo. Finisce il primo tempo, il cuore è già in subbuglio. La ragazza, una quindicenne in un corpo maturo, mi guarda e abbozza un lieve sorriso.

Dopo mezzo secolo le immagini sono ancora nitidissime. Indossa un maglione color tortora, sotto due occhioni neri da perdersi. Mamma mia com'è bella. Aveva ragione Fausto, ormai stravaccato sul suo seggiolino, rassegnato e con lo sguardo per aria. Le luci si spengono nuovamente per il secondo tempo. Dopo qualche attimo, riprendo da dove ci siamo lasciati, ovvero mano nella mano. Avverto, come dire, una certa fiducia. Prendo un po' di coraggio e comincio ad avvicinare il mio viso al suo. Ecco, ormai siamo guancia a guancia. Solo i lunghi capelli scuri le dividono con un impalpabile diaframma. Un colpo di tosse, uno stacco veloce, lei si aggiusta i capelli indietro liberandosi la guancia con apparente naturalezza. A questo punto la temperatura corporea sale ulteriormente, il cuore va per conto suo picchiando come il martello del fabbro sull'incudine. Ci riprovo: lentamente appoggio la guancia alla sua. Avete presente quando posate una costata di manzo sulla griglia bollente? Uguale. Rimango incollato a quella dolce parete per tutto il tempo. La sua pelle profuma di mughetto, di innocenza e di gioventù. Quando la scritta "fine" esce sullo schermo e Gianni Morandi ha finalmente conquistato la sua Laura, le luci mi sorprendono ancora perso in quella dolce prossimità. Chissà perché, stasera don Rissulin ha deciso di risparmiarmi, ma da un suo sguardo eloquente capisco che non ci sarà una prossima volta. Fortuna vuole che anche Fausto ha fatto bello con la biondina smaltendo l'incazzatura. Usciamo dal cinema, lei mi pianta addosso quegli occhioni neri da far paura e dice: "Piacere, io sono Giovanna. Forse c'è stato un malinteso". Io, quasi a giustificarmi, provo la battuta di spirito: "No, sono proprio Giuseppe". Lei abbozza un sorriso e: "Lo so, ti vedo tutte le mattine in sella a un vespino

rosso con la scritta Zeppelin". Giovanna fa segno di abitare a un centinaio di metri. L'accompagno stringendole forte la mano. Arrivati al cancello, la morettona, è quasi alta come me, apre la porticina. L'attimo di varcarla e il buio ci avvolge come un tabarro complice. Solo un flebile raggio di luna rischiarava il suo volto. Le accarezzo le guance. Scottano! Continuo a perdersi in quegli occhioni, prima di appoggiare le labbra alle sue. Sono in paradiso. Sì, dev'essere il paradiso, perché sento una musica dolce, gli angioletti che svolazzano intorno. No, troppo bello anche per essere il paradiso, ma così c'è il rischio che il diavolo ci metta le corna, o la coda. Forse anche il forcone. Ecco, in mezzo al cortile luccica qualcosa che me lo ricorda. Giovanna mi dà uno strattone: "Scappa!". Resto lì, fermo come un pistola, rintronato più che mai: quella ragazza dagli occhioni neri e dal profumo di mughetto mi ha conquistato. Forcone, è pur sempre un forcone. A brandirlo però non è il diavolo, peggio: la madre, che avanza lancia in resta per bucarci il fondo dei pantaloni. Quella sera l'angelo del Signore è dalla mia parte e, sia fatta la sua gloria, prende il sopravvento su Satana dotandosi di uno scatto fenomenale. Peccato solo che, a differenza di "In ginocchio da te", la mia storia non ha avuto un lieto fine.

Giovanna e io siamo rimasti insieme quasi un anno, sempre con la minaccia del forcone in agguato. Quando si dice il fato: lasciata la morettona, dopo qualche mese incontro di nuovo la sua amica, la biondina, Angelisa, quella che era designata a essere la ragazza del cinema. Anche lei si è appena lasciata con Fausto. Beh, abbiamo provato a frequentarci, ma quella ragazza dagli occhioni neri e col maglione color tortora ormai mi aveva ingarbugliato il cuore. E dopo più di mezzo secolo, a volte ancora non lo lascia tranquillo.

Giuseppe Bracchi
Giornalista amico
dell'Associazione
Amici di Gabry



SPAZIO DEI RICORDI

“Ricordi... 'n poesia... di Angelo”



UNDES DE GIUGN

*Al ciel de giugn
Al ma 'mpienes de malincunia
Al ma derva al cor apena a laur
chi fa egn al magu.
Forse an oter ciel,
'n du notra banda,
al pol damm chel che ma manca*

Angelo

CHI CHE SO

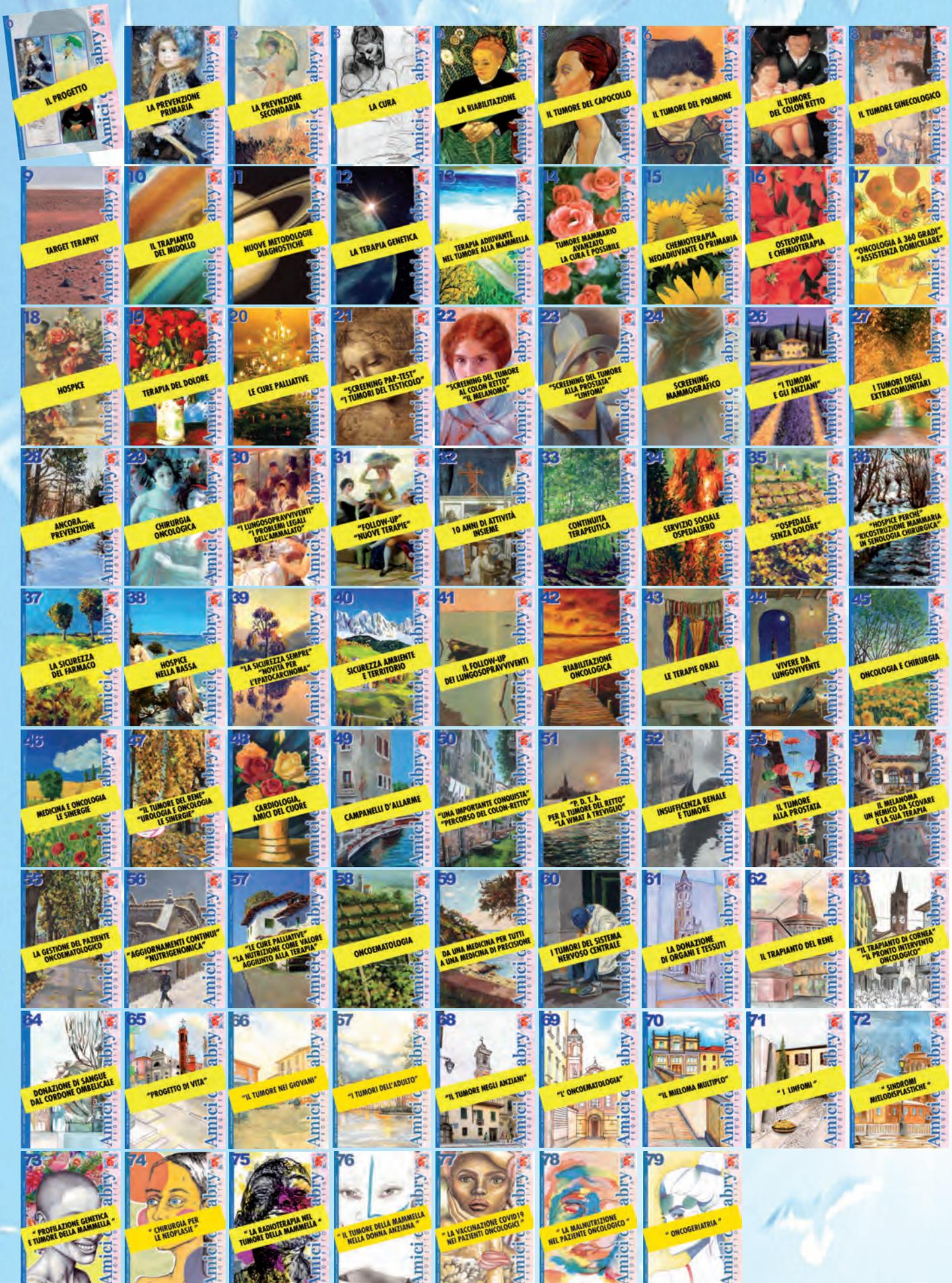
*Chi che so la sa i tò occ
N'del quader quando ga cunte so
I me laur 'n di mumenc che go al magu;
La sa al platen pie de foie
'n del bosc 'n due' vorerese pusa quiet;
la sa i nigoi chi va
cume' la sciuma 'n del ciel;
la sa i cansu de la pora set
chi ma porta 'n via i cruse.*

*Tal set anche te, purtegot,
Quando ma sa bute sö so la legna,
Colda de culur,
'ntanta che i me ca i ma fa aria co la cua
per famm sent chi ma ol be.*

*No, a so mai cuntet,
pode mia es cuntet.
Al me cor l'e' mai pie' ase',
l'e' mia ase'
perche' 'l vol la musica,
'l vol pensa a laur puse granc de noter,
preghiere, malincunie,
voie chi sa 'n pisa po i sa smorsa,
'n di nosc eterni silènsi.*

Angelo

Amici di Gabry Più di 20 anni compiuti con Voi



Dal 1998 amicizia e servizi di assistenza, consulenza, formazione e informazione.
 Per sostenerci e ricevere la nostra rivista a casa tua: c/c postale 16386245
 Per partecipare attivamente alle nostre iniziative: tel. 0363 305153

Per ogni informazione: www.amigidigabry.it



AMICI DI GABRY - ONLUS
Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363 305153
Centro Formazione e Ascolto "Clotilde Finardi" - Via Fermo Stella, 17 - Caravaggio (BG) Tel. 0363 1742676
info@amicidigabry.it - www.amicidigabry.it
Reg. Prov. Ass. 28/96 - Fg. 7 - Sez. D - P.I./C.F. 02645050168

L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

• SPORTELLO INFORMATIVO

È un servizio rivolto a chi, per la prima volta, entra in contatto con l'Associazione, ha come obiettivo quello di accogliere i bisogni della persona e di aiutarla a conoscere la realtà del nostro lavoro attraverso la presentazione dei servizi che offriamo.

• SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

È uno spazio di ascolto e di elaborazione dei vissuti legati alla malattia al quale potersi rivolgere per una consulenza o individuale o familiare, presso Day Hospital Oncologico

• SPORTELLO DI CONSULENZA ONCOLOGICA

Il servizio è a disposizione esclusivamente per i soci dell'Associazione per problematiche inerenti alla malattia.

Per appuntamento telefonare negli orari di apertura alla sede associativa in Viale Oriano a Treviglio

Promuoviamo incontri formativi rivolti alla popolazione e/o a piccoli gruppi su tematiche legate alla malattia tumorale.

Più forza ad Amici di Gabry
< Più forza all'Oncologia > < Più servizi ai malati >
IL TUO SOSTEGNO È IMPORTANTE

DONA IL TUO 5 PER MILLE

Apponi una firma nell'apposito riquadro del tuo modello fiscale (CUD/730/Unico) e il 5 per mille della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".

Per sceglierci dovrai indicare il codice fiscale dell'associazione.

02645050168

La destinazione del 5 per mille non interferisce con quella dell' 8 per mille per le opere sociali dello Stato e delle Chiese.

"PIÙ DONI MENO VERSI".

Se sostieni "Amici di Gabry" con una donazione, puoi godere di benefici fiscali. Conserva la ricevuta postale o bancaria per la prossima dichiarazione dei redditi.

ASSOCIATI

15,00 € per i soci ordinari,
150,00 € per i soci sostenitori

Per effettuare un versamento scegli una di queste modalità:

- C/c postale n°16386245 intestato ad "Associazione Amici di Gabry"
Via Matteotti 125 - 24045 Fara Gera d'Adda.
- Bonifico bancario sul c/c 210230/31 - CREDITO COOPERATIVO DI TREVIGLIO
Cod. IBAN IT92D0889953643000000210230

SE HAI BISOGNO DI ULTERIORI CHIARIMENTI

CHIAMA IN SEDE AL NUMERO 0363 305153

ONLUS - Sede Legale: via Matteotti, 125 - Fara Gera d'Adda (BG)

Sede Associativa: viale Oriano, 20 - Treviglio (BG)