

Un'infermiera specializzata per le nostre pazienti

All'interno del Breast Centre del nostro ospedale, un nuovo profilo professionale formato per accompagnare le donne durante il percorso diagnostico-terapeutico legato al tumore al seno



Breast Care Nurse, un sostegno per affrontare la malattia

I benefici del nuoto per il nostro organismo

Metastasi epatiche, le nuove cure migliorano le condizioni di vita

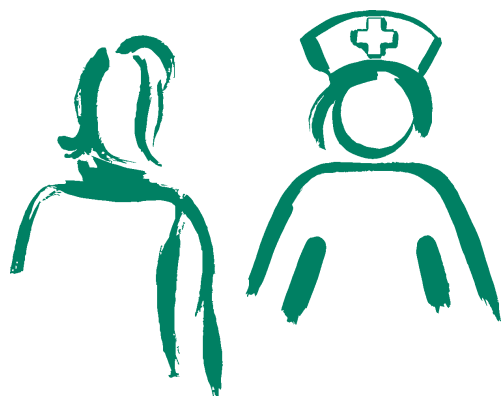
Coloranti cancerogeni e bibite gassate: i rischi per la salute

Affrontare il tumore al seno attraverso il mezzo fotografico



Breast Care Nurse, un sostegno per affrontare la malattia

Un supporto professionale e umano che accompagna le donne in tutte le fasi di diagnosi e cura del tumore al seno



Un punto di riferimento costante, professionale e umano al fianco delle nostre pazienti. Con la recente costituzione del Breast Centre di Humanitas Centro Catanese di Oncologia, è nata una nuova figura di infermiera altamente specializzata, dedicata alle donne con tumore al seno.

IL RUOLO DELLA BCN

Il percorso diagnostico-terapeutico delle neoplasie mammarie è spesso lungo ed impegnativo; e vede le pazienti coinvolte a 360 gradi nell'affrontare quotidianamente sempre nuove sfide. La Breast Care Nurse accompagna e supporta la paziente durante tutte le fasi.

Molte ed importanti sono le funzioni della Breast Care Nurse: "Bisogna essere pronti in qualsiasi momento a rispondere ad ogni richiesta della paziente, dubbio o esigenza - spiega la dott.ssa **Antonella Vinciguerra**, una delle due BCN di Humanitas Centro Catanese di Oncologia - offrendole consigli pratici, supporto emotivo e spiegazioni ulteriori per quanto riguarda tutto il percorso da seguire. E' molto importante informare ed educare sia le pazienti che i familiari sulle terapie e sugli eventuali effetti collaterali,



in modo tale da garantirle una maggiore serenità e tranquillità in un periodo così delicato ed importante".

UN SUPPORTO A 360°

Partendo dalla fase pre-diagnostica, passando per l'intervento chirurgico fino ad arrivare alla fase di follow up successiva al trattamento, la figura della BCN, dedicata esclusivamente alle pazienti di senologia, offre un trattamento completo e ad ampio raggio che ha inoltre una incidenza importante sulla completa guarigione delle donne: "Il nostro è un grande lavoro di squadra a tutti gli effetti - racconta la dott.ssa **Concetta Galvagna**, altra BCN di Humanitas Centro Catanese di Oncologia - perché all'interno di un Breast Centre ogni decisione viene presa collegialmente e ogni terapia è studiata in maniera personalizzata per ogni singola paziente. Cerchiamo sempre di spiegare alle donne che il loro quadro clinico è seguito costantemente da un team multidisciplinare e cerchiamo di renderle quanto più partecipi possibile, provando anche ad aiutarle a comprendere al meglio il linguaggio medico, spesso molto tecnico e di difficile comprensione. Tutto ciò le aiuta moltissimo nel farle sentire protette e indirizzate verso il giusto percorso, dando quella dose di grinta in più e voglia di andare avanti fondamentali in momenti difficili, ma soprattutto non facendole sentire dei numeri anonimi".

L'IMPORTANZA DELL'ASPETTO UMANO

L'aspetto umano al giorno d'oggi sembra essere considerato sempre più importante nell'affrontare il tumore al seno, malattia che

mette a dura prova ogni donna e per la quale è necessaria una gran quantità di coraggio e forza di volontà: "E' un lavoro duro ma assolutamente gratificante - racconta la dott.ssa Vinciguerra - che ogni giorno ci per-



mette di stare a contatto con le pazienti e di scoprire aspetti nuovi di ognuna di loro, coglierne il lato umano, le debolezze, le speranze e le aspettative. Abbiamo un ottimo feedback dalle pazienti stesse, che apprezzano molto la nostra figura e il nostro ruolo, considerandolo un "extra" importante per le piccole e grandi problematiche legate alla malattia".

"Grazie al lavoro di squadra del Breast Centre - conclude la dott.ssa Galvagna - riusciamo ad offrire un percorso terapeutico integrato e personalizzato; e la figura della BCN riesce a tenere conto dell'esigenza non solo di aumentare le probabilità di guarigione della donna, ma anche di salvaguardarne la qualità della vita, intesa come benessere psicofisico, femminilità, vita di coppia, famiglia e lavoro".

QUEL QUALCOSA IN PIÙ...

"Posso dire che l'incontro con le BCN (Antonellina - come mi piace chiamarla - e Concetta) è stato estremamente positivo.

Il loro operato all'interno della struttura, per noi pazienti, è di fondamentale importanza in quanto con il sorriso, la disponibilità e l'infinita pazienza, ci aiutano a superare momenti particolarmente difficili.

Instaurando un rapporto umano e professionale, hanno sempre la capacità di assorbire malumori e arrabbiature e di darci una chiave di lettura positiva di un momento che positivo non è".

Testimonianza di una paziente





I benefici del nuoto per il nostro organismo

Considerato da sempre uno degli sport più completi, scopriamo quali sono le precauzioni e gli accorgimenti per nuotare in sicurezza e far bene al nostro organismo

Come in tutti gli sport, anche per quanto riguarda il nuoto per avere benefici dalla sua pratica è importante arrivare preparati da un punto di vista fisico, soprattutto se all'inizio dell'estate si arriva dopo un lungo periodo di inattività. Il nuoto è uno sport particolare perché può essere praticato da tutti e si può incominciare a qualunque età. Tutto ciò non deve però trarre in inganno perché se da un certo punto di vista l'approccio con il nuoto può sembrare semplicistico e il contatto con l'acqua può farci provare una sensazione di grande



benessere, dall'altra dobbiamo considerare che proprio in acqua alcune percezioni del nostro corpo possono essere meno evidenti e quindi possono rappresentare un vero e proprio pericolo per la nostra salute.

PREPARARSI A NUOTARE

Per avere un giusto approccio all'attività fisica, bisogna seguire qualche indicazione particolare prima di nuotare: "È necessario - spiega il dott. **Giuseppe Giacone**, cardiologo di Humanitas Centro Catanese di Oncologia - osservare alcune indicazioni di carattere generale che prevedono innanzitutto la necessità di mantenere il nostro corpo in buono stato di idratazione assumendo liquidi, di consumare pasti leggeri con frutta e verdure e di immergersi in acqua lontano dai pasti. Mentre nello specifico sarebbe opportuno nei soggetti con problemi cardiaci effettuare dei controlli prima di iniziare una stagione di nuoto per verificare la propria idoneità all'attività sportiva anche amatoriale".



Giuseppe Giacone

CHI VA PIANO, VA SANO E VA LONTANO

E' dunque opportuno e consigliato che tutti seguano alcuni consigli se si vuole nuotare senza troppe pretese durante la stagione estiva: "È fondamentale osservare alcune precauzioni - raccomanda il dott. Giacone - soprattutto se non si è abituati a nuotare e si comincia da un giorno all'altro. Innanzitutto sarà necessario iniziare con una fase di riscaldamento: bisogna evitare gli eccessi soprattutto all'inizio del percorso di allenamento. Ci sono segnali che possiamo perce-



pire, che però in realtà non dovrebbero mai comparire perché sono già piccoli sintomi che si è giunti a uno sforzo eccessivo. Parliamo in particolare dei dolori muscolari, tipici campanelli di allarme per gli sportivi alle prime armi: è consigliabile fermarsi subito per evitare di sottoporre il nostro organismo a uno sforzo ulteriore del muscolo, che peggiorerebbe la situazione e allungherebbe i tempi di recupero. Il primo segnale di uno sforzo eccessivo è il dolore muscolare alle gambe, che può spesso rapidamente trasformarsi in un crampo".



FREQUENZA CARDIACA E RECUPERO

Durante le prime bracciate è bene iniziare gradualmente, tenendo un certo ritmo per tutta la durata della nuotata e mantenendo una frequenza cardiaca che deve essere sotto massimale, cioè non troppo alta; mediamente, per un soggetto senza problemi cardiovascolari, anche se non allenato, i battiti medi al minuto sono circa 120. È possibile controllarli in autonomia con facilità, anche senza l'aiuto di cardiofrequenzimetri: è sufficiente mettere il dito medio e indice al giu-

gulo o al polso, contare le pulsazioni per 10 secondi e poi moltiplicarle per 6, in modo da avere il riferimento dei battiti al minuto (bpm). È importante verificare anche la fase di recupero: se entro un paio di minuti i bpm scendono va tutto bene; se non scendono o lo fanno lentamente vuol dire che ab-

biamo una scarsa capacità di recupero e sarebbe opportuno effettuare qualche controllo cardiologico sotto sforzo.

Grazie al nuoto si riscontrano benefici sostanziali dal punto di vista metabolico, perché l'attività aerobica è in grado di correggere i fattori di rischio cardiovascolare e può abbassare i valori di colesterolemia, aiutare a controllare meglio i valori glicemici, ridurre la pressione arteriosa; riducendo tutti questi fattori di rischio cardiovascolare sarà minore il rischio di sviluppare relative malattie al cuore e alla circolazione. E fortunatamente il nuoto è un'attività fisica a basso rischio: "Non mi sento di scoraggiare nessuno a praticare quello che definisco il primo sport in assoluto - conclude il dott. Giacone - dal momento che può essere svolto fin dalla nascita ma sicuramente occorre osservare qualche precauzione specie se ci cimentiamo a svolgere il nuoto in un ambiente non protetto come il mare libero dove siamo da soli a confrontarci con le nostre capacità fisiche. La prudenza sia per il soggetto apparentemente sano sia per il cardiopatico che è ben controllato e stabilizzato è quella di allenarsi gradualmente, non spingersi oltre i propri limiti e fermarsi prima di percepire un eccessivo affaticamento muscolare".

LE REGOLE D'ORO PER NUOTARE IN SICUREZZA

Per nuotare e allenarsi senza rischi e con buoni risultati, è bene seguire alcune semplici regole, in modo da ottenere benefici per il nostro organismo e non correre inutili rischi

1 PRIMA DI NUOTARE

- ✓ Assumere liquidi per avere l'organismo ben idratato
- ✓ Consumare pasti leggeri
- ✓ Immergersi in acqua solo a digestione avvenuta

2 DURANTE IL NUOTO

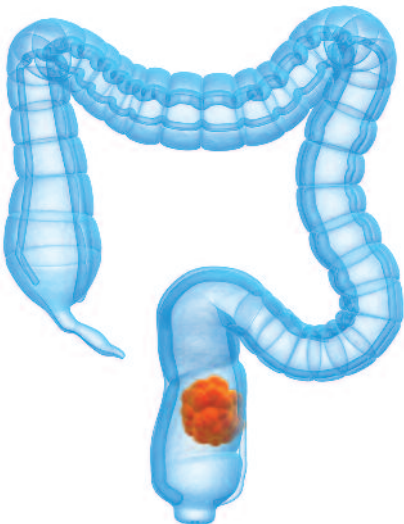
- ✓ Cominciare con un riscaldamento blando, evitando gli eccessi improvvisi
- ✓ Procedere sempre gradualmente
- ✓ Fare attenzione ai segnali di sforzo eccessivo, ovvero i dolori muscolari
- ✓ Controllare di tanto in tanto (soprattutto dopo il picco di sforzo) la frequenza cardiaca: per un soggetto senza problemi, i battiti medi al minuto sono circa 120. Per controllare i battiti è sufficiente mettere il dito medio e indice al giugulo o al polso e contare le pulsazioni per 10 secondi, moltiplicando poi per 6, in modo da avere il riferimento dei battiti per minuto.
- ✓ Verificare la fase di recupero: se entro un paio di minuti i bpm non scendono o lo fanno lentamente, vuol dire che abbiamo una scarsa capacità di recupero; sarebbe dunque opportuno effettuare qualche controllo clinico sotto sforzo.





Metastasi epatiche, le nuove cure migliorano le condizioni di vita

Nuovi farmaci e tecniche chirurgiche all'avanguardia confermano e rafforzano i progressi compiuti negli ultimi anni nel contrastare il carcinoma colo-rettale



Con più di 680.000 nuovi casi all'anno nel mondo, il tumore al colon-retto rappresenta la seconda forma più comune di cancro, soprattutto nei paesi occidentali. Fortunatamente però i farmaci a bersaglio molecolare stanno dando buoni risultati che fanno ben sperare per gli sviluppi futuri nel riuscire a contrastare la malattia in tutte le sue fasi.

PREVENZIONE E SCREENING GENETICO

La prevenzione rappresenta sempre l'alleato migliore per evitare qualsiasi forma di malattia, così come sempre maggiori sono le attenzioni sui familiari che abbiano avuto dei precedenti: la predisposizione familiare rappresenta per il tumore al colon-retto un fattore di trasmissione importante. Per questo è fondamentale la sorveglianza per diagnosticare quanto più precocemente possibile qualsiasi forma anche lieve di patologia, che sarà più facilmente trattabile se individuata precocemente.

Un aspetto altrettanto importante riguarda le abitudini alimentari e lo stile di vita: un'alimentazione con pochi grassi e poca

carne e ricca invece di fibre, vegetali e frutta (unita ad uno stile di vita sano e che comprenda attività fisica) è sicuramente un valido sostegno nel prevenire il tumore.

UN APPROCCIO INTEGRATO PER RISULTATI MIGLIORI

Oggi le terapie farmacologiche sempre più mirate, una diagnostica biomolecolare sempre più sofisticata e le tecniche chirurgiche sempre più avanzate permettono di ottenere un trattamento multidisciplinare integrato



in grado di aumentare la sopravvivenza e offrire ai pazienti qualità di vita migliori. Relativamente alla malattia metastatica o recidivata sono oggi disponibili nuovi farmaci a bersaglio molecolare che, associati alla chemioterapia standard, hanno potenziato ed arricchito in maniera sostanziale le possibilità di cura.

In molti casi infatti le metastasi epatiche e polmonari inizialmente non operabili, possono diventare tali con un trattamento efficace: quanto più alto è il tasso di risposta a quel trattamento, tanto più sarà elevato il tasso di operabilità delle metastasi.

Questi e altri argomenti sono stati dibattuti lo scorso 26 giugno al convegno "Metastasi epatiche da carcinoma colo-rettale: l'importanza di un approccio multidisciplinare", organizzato da Humanitas Centro Catanese di Oncologia, presieduto dal dott. **Sebastiano Mongiovì**, chirurgo oncologo, e dal dott. **Maurizio Chiarenza**, Responsabile degenza di oncologia medica.



Sebastiano Mongiovì

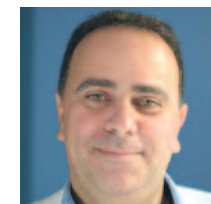
Big speaker di rilievo internazionale è stato il Prof. Adam Rene, dell'Hopital Paul Brousse, grazie al quale è stato possibile un confronto con le nuove frontiere terapeutiche europee. Durante il convegno è stato inoltre possibile apprezzare le nuove tecniche della chirurgia segmentaria grazie ad un collegamento in diretta audio-video con la sala operatoria di Humanitas.

FARMACOLOGIA E TERAPIE INTELLIGENTI

Le terapie cosiddette 'intelligenti', che utilizzano cioè farmaci biologici, stanno ricoprendo un ruolo sempre più importante nei casi metastatici e permettono di consegnare al chirurgo pazienti inizialmente non operabili: "L'obiettivo principale - spiega il dott.

Chiarenza - è riuscire a colpire la neoplasia in modo sempre più specifico senza aumentare in modo significativo gli effetti collaterali legati ai trattamenti chemioterapici di base. Lo scopo fondamentale è quindi ottenere sempre maggiori risposte migliorando la qualità di vita dei pazienti".

Il percorso più efficace è dato dall'integrazione tra il trattamento chemioterapico associato ai farmaci biologici, che stanno conoscendo sviluppi continui: "Nell'ultimo anno - espone il dott. Chiarenza - sono stati pubblicati i risultati di alcuni studi multicentrici su nuovi farmaci che sembrano dare vantaggi maggiori in termini di risposta e sopravvivenza, aiutando così l'equipe medica multidisciplinare nell'aumentare la quota di operabilità dei pazienti metastatici, che rimane l'obiettivo principale".



Maurizio Chiarenza

LE NUOVE FRONTIERE DELLA CHIRURGIA

Anche i progressi in ambito chirurgico stanno ricoprendo un ruolo fondamentale nella lotta contro il tumore.

In particolare, "E' oggi possibile - spiega il dott. Mongiovì - intervenire chirurgicamente con resezioni sempre più limitate, mantenendo ovviamente tutti i criteri resettivi necessari, per poter avere la possibilità di rioperare in un secondo momento quei pazienti che dovessero avere una ricaduta, ipotesi che si verifica in circa il 30% dei casi".

La chirurgia cosiddetta segmentaria risulta dunque di grande aiuto perché permette di risparmiare maggiori porzioni di organo: "Il fegato è diviso in 8 parti - spiega il dott. Mongiovì - e se le lesioni riguardano solo un segmento, possiamo intervenire solo sulla parte interessata, escludendo così epatectomie maggiori che potrebbero avere effetti indesiderati sul paziente. La particolarità tecnica risiede nel clampaggio selettivo, che permette di interrompere l'afflusso sanguigno solo al segmento interessato dalla resezione, mentre il resto del fegato rimane perfuso per tutta la durata dell'intervento".



TUMORE AL COLON-RETTO, È UTILE SAPERE CHE...

- ✓ La familiarità rappresenta un importante fattore di trasmissione. Per questo è fondamentale la sorveglianza per diagnosticare quanto più precocemente possibile qualsiasi forma anche lieve di patologia, che sarà più facilmente trattabile se individuata precocemente
- ✓ Un aspetto altrettanto importante riguarda le abitudini alimentari e lo stile di vita: un'alimentazione con pochi grassi e poca carne e ricca



invece di fibre, vegetali e frutta (unita ad uno stile di vita sano e che comprenda attività fisica costante nel tempo) è sempre un valido sostegno per prevenire il tumore

- ✓ Gli esami più semplici e diretti per una prima diagnosi preventiva sono l'ispezione rettale e la colonscopia, consigliabili soprattutto dopo i 50 anni di età, indipendentemente da casi di familiarità e anche in assenza di sintomi



Coloranti cancerogeni e bibite gassate: i rischi per la salute

Recenti studi dimostrano la pericolosità di alcuni coloranti, inseriti nelle bevande solo per fini estetici. Scopriamo quali sono i rischi per il nostro organismo



Dissetanti, rinfrescanti, colorate ed invitanti. Per molti di noi, resistere alla tentazione delle bevande gassate è quasi impossibile. Ma c'è un'incognita che non va sottovalutata: la presenza di un colorante dannoso per il nostro organismo, il 4 MEI. Quali rischi corriamo assumendo bevande gassate? C'è un limite entro il quale possiamo stare tranquilli?

I RISULTATI DEGLI STUDI

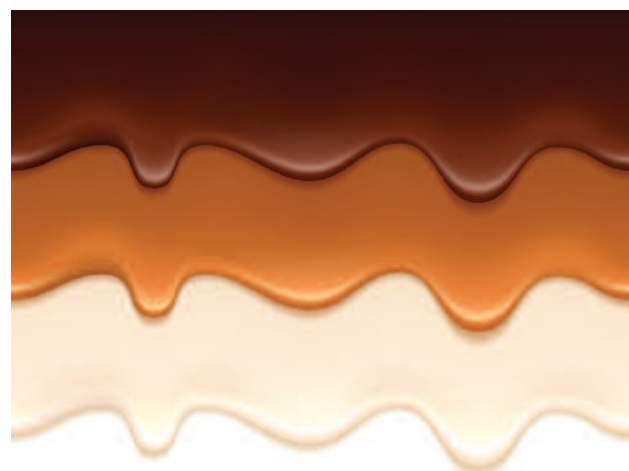
Recentemente *Lancet Oncology* ha pubblicato uno studio dello IARC (International Agency for Research on Cancer) e inserisce nella lista delle sostanze potenzialmente cancerogene una sostanza contenuta in alcuni coloranti presenti in molte bevande e alimenti. Dallo studio, condotto dai ricercatori del *John Hopkins Center for a Livable Future* di Baltimora, emerge che l'equivalente di una lattina di bevanda gassata zuccherata al giorno aumenta il ri-

schio di ammalarsi di cancro se è contenuto un sottoprodotto del caramello, il colorante 4 MEI (4-metilimidazolo), un colorante artificiale, indicato in Europa come E150c ed E150d.

"I consumatori di bevande gassate - spiega il dott. **Michele Caruso**, Responsabile Oncologia Medica di Humanitas Centro Catanese di Oncologia - sono esposti ad un rischio di cancro evitabile e non motivato in quanto il co-



Michele Caruso



lorante viene aggiunto solo per motivi "estetici". In Europa già tre anni fa, L'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, diffuse una valutazione scientifica proprio sui coloranti sintetici a base di ammoniaca, che sono di quattro tipi: l'E 150 d, l'E150 c, l'E150 a (classe I) e il solfito-caustico E150 b. L'Efsa stabilì quindi per la prima volta una dose giornaliera accettabile (Dga) di gruppo (applicabile cioè a tutti e quattro i tipi di coloranti utilizzati dall'industria alimentare), pari a 0,3 g per Kg di peso corporeo al giorno per tutti, adulti e bambini".

LE INCOGNITE PER LA SALUTE

In Italia, l'industria delle bevande analcoliche non impiega l'E 150 c, ma fa un uso comunque dell'E150 d.

Il colorante si trova in molte bibite, dalle cole al chinotto, ma anche nelle caramelle, in alcuni aceti balsamici e nella salsa di soia. E' facile superare il dosaggio di 0,3 g per kg consigliata dall'Efsa anche superando i 5 g per kg.

Naturalmente il rischio per la salute

è legato all'assunzione di tale sostanza, con gli alimenti e/o le bevande che lo contengono, solo se è costante e continua nel tempo: "La popolazione che assume gli alimenti "incriminati" è esposta al 4-metilimidazolo attraverso la sua presenza nei caramelli; questo colorante - chiarisce il dott. Caruso - è stato testato riguardo alla carcinogenicità in topi e ratti e ha causato l'aumento dell'incidenza dei carcinomi degli alveoli e dei bronchi nei topi maschi e femmina, e della leucemia nei topi femmina. Uno dei tumori che potrebbe insorgere è quello alla prostata, nei maschi. Il meccanismo di carcinogenesi non è stato ancora chiarito".

Sembra dunque che tutti siano a rischio, senza distinzioni particolari, in quanto i coloranti oncogeni, presenti nella stragrande maggioranza delle bibite gassate a larghissi-



ma produzione e consumo, agiscono indisturbati e indistintamente. Sono sempre validi però i consigli generici legati all'alimentazione e allo stile di vita: "Rischiamo tutti in maniera indifferenziata - conclude il dott. Caruso. In particolare però le persone che abusano di bevande gassate, che contengono il caramello, e che non seguono una corretta dieta (povera di grassi e ricca di vegetali) accompagnata da uno stile di vita errato. In generale sono consigli validi per tutti: non fumare, adottare una dieta povera di grassi e praticare regolarmente esercizio fisico".



I RISCHI DEI COLORANTI

• Secondo uno studio dello IARC (*International Agency for Research Cancer*) pubblicato da *Lancet Oncology*, una sostanza contenuta in moltissime bibite gassate sarebbe cancerogena. E' il 4 MEI, indicato in Europa con le sigle E150c e E150d

• L'Efsa, autorità europea per la sicurezza alimentare, ha stabilito una dose giornaliera accettabile (dga), pari a 0.3 gr per ogni kg di peso corporeo. E' però molto facile superare tale soglia

• Oltre alle bibite gassate, il colorante cancerogeno è presente anche nelle caramelle, in alcuni aceti balsamici e nella salsa di soia.

• Gli studi hanno evidenziato una maggiore incidenza dei carcinomi degli alveoli e dei bronchi nei topi maschi e della leucemia nei topi femmina.





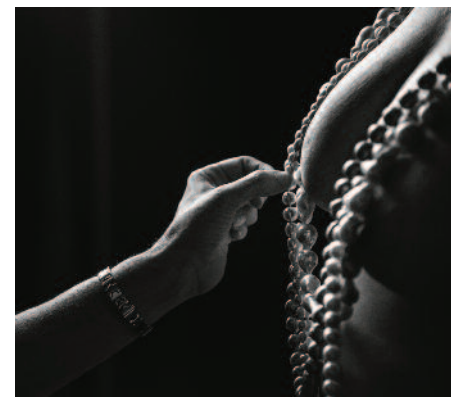
Affrontare il tumore al seno attraverso il mezzo fotografico

Un laboratorio di grande impatto ha visto coinvolte alcune pazienti del nostro ospedale, dando loro l'opportunità di esprimersi ed esprimere le loro emozioni durante il percorso terapeutico

Raccontare la propria esperienza e il proprio cammino attraverso la fotografia. E' stato questo lo scopo di "Io non muoio", un percorso che ha utilizzato lo strumento fotografico con finalità terapeutiche, raccontando attraverso le immagini la lotta delle pazienti contro il tumore al seno. Il progetto è stato promosso e condotto dalla dott.ssa Antonella Cunsolo, Psicologa, Psicoterapeuta, Fotografa e Presidente dell'associazione Art'è Benessere di Catania. Ad affiancarla, la dott.ssa Maria Muratore, infermiera del nostro ospedale; e Antonello Musumeci, socio dell'associazione. Gli approcci teorici di riferimento alla base delle metodologie utilizzate sono state le Tecniche di Fototerapia di Judy Weiser e l'approccio Sistemico-Relazionale.

LE FASI DEL PROGETTO

Il laboratorio, appoggiato con entusiasmo dal Direttore Sanitario, dott.ssa Annunziata Sciacca, è stato suddiviso in tre fasi principali: la prima, attraverso l'uso di fotografie inizialmente proposte dalla dott.ssa Cunsolo e successivamente portate dalle pazienti, ha favorito la narrazione delle storie personali e la condivisione dei vissuti relativi all'evento traumatico. La seconda fase è stata caratterizzata da sessioni fotografiche durante le quali le pazienti hanno avuto modo di farsi ritrarre seguendo il progetto fotografico formulato da ciascuna di loro e in accordo col messaggio e le emozioni che premeva loro esprimere e trasmettere attraverso la loro immagine. La terza fase è stata dedicata alla selezione dei ritratti realizzati, con parti-



colare attenzione ai relativi vissuti suscitati da ciascuna delle immagini e alla condivisione delle rispettive testimonianze e dei feedback su ciò che per loro ha significato far parte di questo progetto.

L'IMPORTANZA DELLA CONDIVISIONE

Un percorso dunque intenso che ha visto le partecipanti emotivamente molto coinvolte: "Partendo da e attraverso le immagini - racconta la dott.ssa Antonella Cunsolo - le pazienti hanno avuto, da subito, la possibilità e l'urgenza di raccontarsi e condividere le proprie emozioni con chi stava vivendo la stessa condizione, qualcosa che, a detta loro, non ha prezzo. L'espressione dei vissuti suscitati dalle fotografie scelte e portate dalle pazienti ha favorito il processo di elaborazione dell'evento traumatico stesso. Avere avuto, infatti, a disposizione uno spazio mentale e fisico, mediato dallo strumento fotografico, ha permesso loro di concedersi anche un momento di cedimento, di poter esprimere paure, preoccupazioni senza alcun freno. Tutto ciò ha inoltre favorito la creazione di forti legami e relazioni di mutuo-aiuto tra le pazienti, che ancora oggi costituiscono importante risorsa in più per ciascuna di loro per affrontare il proprio percorso clinico. L'utilizzo del mezzo fotografico e delle tecniche di fototerapia, così come ci insegna Judy Weiser, ha permesso di raggiungere in tempi molto brevi dei risultati sorprendenti".

Il gruppo di lavoro ha dimostrato grande entusiasmo e partecipazione, avendo avuto



l'occasione di lavorare anche sull'immagine di sé delle pazienti, messa a dura prova dalla malattia. Le immagini hanno volutamente messo in risalto non i segni visibili sulla pelle, riconducibili agli interventi chirurgici, ma soprattutto una bellezza e una fierezza che nessuna cicatrice potrà mai oscurare.

LA FORZA DELL'OTTIMISMO

Infine, ma non ultimo come importanza, comune si è rivelato il forte desiderio espresso da tutte loro di poter trasmettere ad altri un messaggio positivo e di fiducia: "All'inizio eravamo delle perfette sconosciute riunite attorno ad un tavolo - racconta Daniela, paziente che ha preso parte al progetto - e solo più avanti ho capito di cosa si trattasse realmente. Non erano semplici foto quelle che avremmo dovuto fare; infatti attraverso un processo di condivisione e di confronto sono nate delle immagini che ci rappresentano, che dicono qualcosa di noi, che scavano le parti più intime del nostro cuore, che fanno venir fuori quello che abbiamo passato, il nostro dolore, la nostra voglia di combattere e la nostra vittoria. Ciascuna di noi, ha raccontato la propria esperienza, e, da perfette sconosciute, siamo diventate in brevissimo tempo un gruppo unito e compatto. Nel far venire fuori ciò che avevamo dentro abbiamo curato, almeno in parte, alcune ferite che la malattia aveva lasciato aperte". A conclusione del progetto verrà anche organizzata una mostra con le immagini più significative, cui seguirà anche la pubblicazione di un libro fotografico.

MUSICOTERAPIA IN ONCOLOGIA

Si è svolta il 12 maggio scorso alla biblioteca comunale "Livatino", la conferenza "Musicoterapia in oncologia", una tavola rotonda in cui si è parlato della musicoterapia come sostegno alla persona durante la malattia, e della capacità della musica di suscitare emozioni e placare le tensioni: può infatti determinare una riduzione dei livelli di ansia e di stress, un miglior controllo del dolore, una migliore compliance ai trattamenti antitumorali e può fornire un supporto psicologico ai pazienti e ai loro familiari. Sono intervenute anche la dott.ssa Cecilia James, psicologa; e la dott.ssa Nelly Cantarella, musicoterapeuta del nostro ospedale, che hanno così avuto l'occasione, insieme ad alcune pazienti, di ricordare il decennale del Servizio di Musicoterapia che si svolge presso Humanitas Centro Catanese di Oncologia

Per l'Humanitas, che mi ha fatto uscire dal tunnel del male. Con tanto affetto alla dott.ssa Sciacca M.A.A.

Tumore

Che drama! Cerco aiuto... gli interventi... la "cura"... Il mio corpo ferito, violato, la chemio che sana e distrugge, cerco di sopravvivere: i figli, il marito, l'amore per il mio corpo: complesso, perfetto, divina armonia. Sopravvivo... poi leggo "musicoterapia" ma è l'ultimo giorno. Passo l'estate aspettando settembre... Finalmente riprende.

Inizio il percorso e diventa indispensabile, vitale, risolutivo. La musica mi avvolge, mi domina, mi impone la calma, gli occhi, ostinatamente chiusi, si aprono dentro di me: vedo le mie debolezze, ho imparato ad accettarle. Vedo le mie cicatrici... ho imparato a valorizzarle. Vedo la "forma" del mio corpo, imparo a scrutarlo, cullarlo, accettarlo. Sono cambiata, sono più forte, mi sento sicura

grazie alle note di Mozart o meglio Beethoven, di Enya, oppure Dan Gibson, a Cecilia col training, al canto con Nelly, al feeling col gruppo, all'atmosfera creata, agli incensi bruciati, alle carezze coi velli, alle danze sfrenate, ai colori mai usati, ai disegni più astratti, ai versi improvvisati. Così, i venerdì sono diventati importanti, essenziali, un'isola felice, l'isola del mio sé, dove la musica mi culla,

mi abbraccia, mi conforta, e poi mi dice "puoi farcela", "accetta tutto quello che incontri". La vita "lunga" o "breve" che sia, può essere migliore vissuta sulle note musicali, sui fruscii del mare, sui cinguettii degli uccelli e... sul grido dell'aquila. Allora mi sento "forte" e in quel momento niente mi può turbare... a parte la lacrima che bagna i miei occhi.

HUMANITAS CENTRO CATANESE DI ONCOLOGIA

Via V.E. Dabormida, 64 - 95126 Catania
Anno X - numero 2 - Luglio 2015
Autorizzazione del Tribunale di Catania N. 3/2005, dell'11 gennaio 2005
Direttore responsabile: Mario Galli
Direttore Comunicazione: Walter Bruno
Ufficio stampa: Roberto Citelli
Grafica: Pierluigi Nava, G&R Associati
Immagini: archivio CCO, Shutterstock
Stampa: Tipolitografia Sarica - Catania



C'è
Humanitas
nella tua
scelta?

5x
1000

RICERCA SCIENTIFICA
97408620157

Sostieni medici e ricercatori
di Humanitas
per offrire a tutti cure
più innovative ed efficaci.

HUMANITAS
FONDAZIONE PER LA RICERCA

www.humanitasricerca.org