

natural
WELLNESS

TUMORE AL SENO

Il Gomitolorosa della solidarietà

Fare la maglia come terapia di supporto

Fondata dal senologo Alberto Costa, allievo di Umberto Veronesi, un'associazione recupera lana vergine di scarto e prepara kit da distribuire negli ospedali per favorire relax e serenità tra le pazienti. Ecco come funziona e come sostenerla. E, dai controlli ai test genetici, i consigli di prevenzione. Per non rimandare più

di **FRANCESCA GALEAZZI**



Quando lavoro a maglia mi sento super rilassata: è stata la mia terapia di supporto per uscire dal cancro»: Ivana Apolloni non riesce a trattenere un sorriso scorrendo sul cellulare un sms di Alessandra, una paziente di 58 anni guarita da un tumore al seno. «Ogni volta che ricevo messaggi di questo tipo, avverto un senso di benessere interiore che alimenta la passione per la mia professione», confida Ivana, direttrice di Gomitolorosa, associazione non profit che promuove il lavoro a maglia negli ospedali a scopo terapeutico.

«La lanaterapia è uno strumento potente per ridurre l'ansia nei pazienti, soprattutto oncologici. Si possono trarre molti benefici per la salute fisica e mentale: il lavoro a maglia coinvolge entrambi gli emisferi cerebrali e, con lo sferruzzare, subentra uno stato di rilassamento simile alla meditazione. Gli studi dimostrano che diminuisce la tensione muscolare, il battito cardiaco rallenta, si abbassa la pressione sanguigna: entriamo in uno stato di profondo rilassamento psicofisico», spiega, mentre accarezza tra le mani un gomitolo rosa. «È come il primo che abbiamo realizzato, per rappresentare la patologia del tumore mammario: la forma arrotondata, il colore, la morbidezza, sono tutti elementi evocativi del seno. Il fondatore di Gomitolorosa, Alberto Costa, è un illu-



I BENEFICI DELLA LANATERAPIA

Testimonial di Gomitolorosa, l'attrice Cristiana Capotondi. L'associazione non profit aiuta le persone a ripristinare il benessere psico-fisico attraverso la lanaterapia, un rimedio non farmacologico. Gomitolorosa dona i suoi gomitoli realizzati con lana autoctona italiana in esubero a ospedali e associazioni, aiutando sia i pazienti a beneficiare del potere terapeutico del lavoro a maglia, sia i soggetti più deboli, quali anziani, disagiati, disabili, bambini, che ricevono un manufatto carico di solidarietà. Info www.gomitolorosa.org

stre senologo e ha dedicato la propria vita a curare le donne dal carcinoma mammario. Era rimasto colpito dalle pazienti che lavoravano a maglia nella sala in attesa di sottoporsi alla visita: sembravano avere una calma maggiore rispetto alle altre, avevano una specie di sguardo meditante, un atteggiamento più rilassato del corpo».

Era il 2012 e da allora Gomitolorosa ha recuperato 14mila chili di lana sucida, tosata ma non ancora lavata e di scarto, che altrimenti sarebbe stata bruciata o abbandonata nei campi, creando invece gomitoli di pura lana vergine certificata. «All'inizio la lanaterapia veniva proposta alle degenti e nelle sale di ►

Cristiana Capotondi per Gomitolorosa foto di Dirk Vogel

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

176834



LA DIRETTRICE

Ivana Appolloni, 49 anni, sposata e mamma di Lorenzo e Tommaso, vive a Roma. È direttrice di Gomitolorosa dal 2018 e ha oltre venti anni di esperienza nel Terzo settore, in particolare nella raccolta fondi e comunicazione.



Regala una Love Box

Sono di pura lana vergine italiana, pesano 50 grammi. Oltre al colore rosa, i gomitolini sono disponibili in 13 diversi tinte per ricordare il codice internazionale che attribuisce a ogni malattia una tonalità differente (ad es. arancione: sclerosi multipla e leucemia, azzurro: cancro alla prostata, bianco: tumore al polmone, etc). Per sostenere Gomitolorosa, si possono acquistare i gomitolini direttamente

dal sito, sostenendo così tutti i progetti dell'associazione, indipendentemente dal colore dei gomitolini. Per un mix arcobaleno, è possibile ordinare la *Love Box* in cui sono contenuti 14 gomitolini di colore diverso, ferri circolari, uncinetti, un ago per la lana e schede contenenti i pattern da realizzare. Un'idea regalo originale e solidale anche per il prossimo Natale (donazione minima: 49 €).

Da rifiuto speciale a risorsa

Ogni primavera le pecore devono essere tosate ma il vello rasato è considerato dalla legge italiana un "rifiuto speciale"; i pastori non possono abbandonarlo nei campi, né bruciarlo, pena l'inquinamento del suolo e dell'aria. A questo problema ha risposto Gomitolorosa proponendo il recupero della lana autoctona italiana di scarto: grazie al Lanificio F.lli Piacenza (www.piacenza1733.com), partner del progetto, vengono creati gomitolini di pura lana vergine certificata. Un meccanismo di economia circolare per cui un rifiuto viene trasformato in un manufatto, e poi valorizzato a scopo terapeutico e solidale.



Getty Images

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

176634

**natural
WELLNESS**


PREVENZIONE Dialogo con **Alberto Costa**, chirurgo senologo, presidente di Gomitolorosa

Le regole, i test, le cure

È sempre più curabile, ma i dati parlano chiaro: la neoplasia mammaria è in pole position tra i tumori in Italia. Vietato, quindi, abbassare la guardia, anche se i progressi sono continui: dalle tecnologie per la diagnosi preventiva alle tecniche di ricostruzione ai test genetici.

Dottor Costa, la diagnosi precoce rimane l'arma più potente contro il tumore mammario. Ma in termini di prevenzione, cosa possiamo fare?

È un argomento molto complesso per il cancro al seno. Il tema è ridurre il contatto fra gli ormoni estrogeni e la ghiandola mammaria, quindi cautela con la terapia sostitutiva in menopausa (cautelare non vuol dire abolirla!) e magari discutere con il senologo una temporanea cura preventiva con antiestrogeni – il più famoso si chiama tamoxifene – a basse dosi, quando la mammografia suggerisce un rischio un po' più alto. E poi, possibilmente, fare figli in età giovane e allattarli: fino ai primi del '900 il

tumore al seno veniva chiamato «la malattia delle suore» perché nella popolazione generale si riscontrava raramente. Infine, le ben note buone abitudini: non fumare, limitare l'alcol, mangiare frutta e verdura, no a sovrappeso e obesità, praticare attività fisica regolare ed eseguire screening costanti.

L'autopalpazione è fondamentale?

Sì, ma oggi l'obiettivo è diagnosticare il tumore ben prima che diventi palpabile: più è piccolo, più è curabile. Non aspettiamo di sentircelo addosso e, dopo i 45 anni, facciamo piuttosto una mammografia ogni due anni, o ogni anno, a seconda del livello di rischio.

A proposito di rischio, possono aumentare alcune mutazioni a carico di specifici geni, come BRCA1 e BRCA2: si stima che i tumori mammari ereditari rappresentino il 5-7% del totale. È noto il caso di Angelina Jolie che dopo aver perso per un tumore al seno la madre, la nonna e una zia, nel 2013 decise di ricorrere alla mastectomia

preventiva. In quali casi dovremmo sottoporci ai test genetici?

Se una donna ha due parenti di primo grado, per esempio mamma e sorella, o mamma e nonna, che hanno avuto il tumore al seno, e se in più c'è qualche caso in famiglia di tumore all'ovaio, o, ancor più allarmante, un raro caso di tumore alla mammella maschile, è bene rivolgersi al proprio medico che la invierà a uno dei vari centri di valutazione genetica. Ci sono protocolli codificati in tutte le regioni e i test genetici sono a carico del Servizio sanitario nazionale.

Quanto si sono evolute le tecniche di ricostruzione del seno?

Anche quando è necessario togliere tutto, i chirurghi più bravi passano sotto la pelle e conservano il capezzolo, poi il chirurgo plastico inserisce le protesi. Anni fa le donne quasi non osavano porre questioni estetiche, temevano di apparire vanitose o superficiali. Il grande cambiamento iniziò con Umberto Veronesi che nel 1972 inventò la "quadrantectomia", asportando, quando possibile, solo il quadrante che conteneva il tumore. La prima sottoposta alla nuova tecnica era un'attrice specializzata nelle commedie di Goldoni, i costumi erano camicette bianche scolate della *Locandiera*. «Non posso vivere senza il teatro», ci disse, «quindi non potete togliermi il seno!». Andò tutto nel migliore dei modi: la signora adesso ha 90 anni e sta benone.



Alberto Costa, 70 anni, è segretario generale della Scuola Europea di Oncologia, presidente dell'Accademia di Senologia Umberto Veronesi, membro del Board della ECCO, European CanCER Organisation. Ha pubblicato *Umberto Veronesi. L'uomo con il camice bianco* (Rizzoli, 2020). È il fondatore di Gomitolorosa di cui oggi è presidente.

aspetto degli ospedali: le donne potevano usare il materiale che lasciavamo nelle aree di attesa e, sferuzzando, interrompevano il flusso di ansia che attanaglia prima di un controllo. Dopo il Covid, con la restrizione delle misure di contatto, ho pensato di creare dei kit personali che vengono regalati a ciascuna paziente», spiega Appolloni, mostrando una busta bianca con il materiale: un gomitolino, un uncinetto e uno schema da eseguire che ha una forma esagonale. E tramite un QR code all'interno si accede a un video tutorial che insegna come realizzare lo

schema. «Non è solo un modo di ingannare il tempo, ma anche di fare del bene: con tutti gli esagoni realizzati, formiamo coperte che vengono donate a persone in difficoltà, dai senzatetto ai profughi e agli anziani. La malattia crea spesso un groviglio di pensieri negativi, ma la lanaterapia a scopo solidale permette di spostare l'attenzione da sé agli altri, sentendosi utili. Si innesca un meccanismo virtuoso dal punto di vista psicologico: è un modo di prendersi cura delle donne non solo attraverso le terapie mediche, ma anche pensando al benessere e alla calma». 🍀

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

176834