

testo: Minnie Luongo  
foto: ingimage.com

## Per combattere il cancro non ci sono solo le cure



**U**scire, almeno per qualche momento, dalla situazione negativa non solo fisica ma anche mentale che necessariamente comporta una diagnosi di tumore si può. Anzi, è consigliabile per più motivi. Lo dimostrano alcune interessanti iniziative portate avanti soprattutto a Roma.

### La storia entra negli ospedali di Roma

**Che cosa mangiavano i Romani, chi ha inventato il formaggio? Mangiavano seduti a tavola con le posate? Esistevano i "ristoranti"?** A queste e altre domande hanno cercato di rispondere giovani selezionati, formati dalla Sovrintendenza Capitolina, allo scopo di intrattenere, incuriosire ed informare, in modo semplice e divulgativo, gli ospiti degli Istituti Regina Elena e San Gallicano. Lo scorso ottobre ha preso il via la seconda edizione di **"Degenza e conoscenza: la storia di Roma entra negli ospedali"**, con il primo di più appuntamenti, dal titolo **"Magna Roma: a tavola con i romani antichi"**. Presso la Chiesa degli Istituti, inoltre, si è svolta la proiezione di immagini e sono stati raccontati aneddoti curiosi sulla vita dei romani. Dai responsabili dell'iniziativa è stato sottolineato come si sia trattato di *«un modo piacevole per distrarsi, uscendo virtualmente dalla malattia ed entrando in una realtà storica che, seppur lontana nel tempo, può risultare attualissima se contribuisce a far conoscere meglio la città storica in cui si vive»*.

### Anche la fotografia aiuta

Premessa: con Prevenzione Tumori ci eravamo già occupati delle Pagaie Rosa. Ragione di più per essere felici del gran successo di questa particolare mostra fotografica. *«Il cancro mi ha cambiato la vita, ma il Dragon Boat mi ha insegnato a lottare ancora di più. Le Pagaie Rosa hanno cambiato i miei ritmi, scanditi, nel mio dopo, da gare, allenamenti, risate, fatica, limiti e sostegno, collaborazione e partecipazione, eventi e grandi mangiate, spensieratezza e impegno, condivisione e comprensione. Io sento che la felicità scende in barca ogni volta ed io, oggi, posso dirvi di saperla riconoscere»*. La testimonianza di Evelina, colpita da un tumore al seno a soli 26 anni, è la sintesi perfetta del sentire di tutte le Dragon Lady e di ciò che intende narrare e trasmettere la mostra fotografica itinerante **"Sul drago senza paura"**.

La prima tappa della mostra è stata agli IFO-IRE Regina Elena e San Gallicano, lo stesso luogo dove la mostra è stata ideata e

progettata, in collaborazione con la Onlus Pagaie Rosa. L'esposizione di scatti ritrae momenti di allenamento delle Pagaie Rosa: donne operate di tumore al seno che, dopo la malattia, hanno riscoperto la gioia di vivere rimettendosi in gioco attraverso un'attività sportiva abbastanza nuova in Italia, il Dragon Boat. Completa le foto una didascalia che descrive in sintesi la storia medica della donna ritratta, per comunicare in maniera diretta i trascorsi clinici e lo stato attuale.

Pertanto, l'obiettivo è **"trasmettere"** alle donne che stanno affrontando il cammino della malattia la gioia di vivere ritrovata. **Quale posto migliore, dunque, se non un ospedale dove centinaia di donne in cura passano quotidianamente il loro tempo?**

Sono oramai decine di migliaia in tutto il mondo le donne operate per tumore al seno che praticano il Dragon Boat riuscendo a trasformare l'esperienza della malattia in una opportunità di incontro, condivisione e programmi a lungo termine. Il progetto itinerante IFO-Pagaie Rosa Onlus **"Sul drago senza paura"** ha proprio voluto diffondere messaggi positivi e di incoraggiamento: perché ripartire con **"vigore"** dopo le cure può non essere difficile.

In particolare, il Dragon Boat favorisce la prevenzione del linfedema o **"braccio gonfio"** che, dopo un intervento per tumore mammario, è una delle complicanze più frequenti e interessa ben il **30%** delle donne. Al linfedema si associano spesso disturbi dell'articolazione della spalla (**"spalla congelata"**) e disturbi di sensibilità del braccio. Vivere bene con il linfedema è possibile se si segue il regolare piano terapeutico e di fisioterapia con **"mobilitazione"** dei distretti corporei interessati. *«Lavoriamo quotidianamente per il benessere della donna e per poter garantire il miglior trattamento possibile. È di fondamentale importanza - spiegano i clinici della Breast Unit e Servizio di riabilitazione oncologica del Regina Elena - il percorso riabilitativo personalizzato che include attività fisica, adeguate abitudini di vita e percorsi informativi-educazionali del paziente, per evitare possibili cause di peggioramento del linfedema. L'attività del Dragon Boat è in linea con l'approccio riabilitativo, multidisciplinare, utilizzato agli IFO, che considera gli esiti dei trattamenti non come deficit funzionali isolati ma inseriti nel contesto psico-sociale della persona»*.

Aggiunge Marta Branca, commissario Straordinario IFO: «La collaborazione con le Pagaie Rosa è un importante esempio di continuità assistenziale, di collaborazione, di sostegno reciproco tra ospedale e territorio, tra sport e salute, tra testimonianza e speranza». «L'idea del progetto fotografico - chiosa Maria Grazia Punzo, presidente Pagaie Rosa Onlus - è stata quella di usare delle immagini per portare alle donne operate un messaggio di speranza, mostrando che non solo esiste un "dopo", ma che dopo si può avere una vita piena e avvincente più di prima».

#### La testimonianza di Evelina

Ecco la testimonianza che Evelina ha voluto rendere pubblicamente: «Esiste una prima e un dopo... Nel prima, non è semplice apprezzare tutte le cose belle che ci circondano, non è immaginabile calarsi nelle emozioni più intense. Nel prima si pensano tante cose, ma si agisce poco; nel prima si pensa troppo alle conseguenze e ci si proibisce molto.

Nel prima, a volte non si è felici o, peggio, non si riconosce la felicità quando arriva. Quando scopri di avere un cancro, entri invece in un limbo in cui ti senti sola, un momento in cui il prima si trasforma, si fonde con i pensieri, con le paure, con le reazioni e diventa un dopo. Un dopo diverso per ogni donna. In questo dopo una nuova forza scuote l'anima, rinvigorisce le cellule... cellule che dopo averti tradito iniziano a fare il tifo per te, per la tua guarigione. E senti che qualcosa dentro di te cambia: la smania di vivere t'invade i muscoli e la testa. Vorresti riempire i polmoni con tutta l'aria del mondo, ma non ti basta. Vorresti correre su e giù per tutte le strade del mondo, ma non ti basta. Vorresti riempire gli occhi, le orecchie di tutti i colori e suoni del mondo, ma non ti basta.

**Mi chiamo Evelina e mi sono ammalata a 26 anni, nel mio dopo esistono tante cose, la più folle? Quella che prima non avrei neanche mai preso in considerazione? Quella di cui oggi vado più fiera? Allenarmi tutte le settimane, con qualsiasi condizione atmosferica con delle donne meravigliose in un posto fantastico che ti rimette a posto con la coscienza, praticando uno sport impensabile fino all'anno scorso. Il cancro mi ha cambiato la vita, ma il Dragon Boat mi ha insegnato a lottare ancora di più, a sentirmi parte di un gruppo, a non sentirmi mai sola. Le Pagaie Rosa hanno cambiato i miei ritmi, scanditi, nel mio dopo, da gare, allenamenti, risate, fatica, limiti e sostegno, collaborazione e partecipazione, eventi e grandi mangiate, spensieratezza e impegno, condivisione e comprensione. Io sento che la felicità scende in barca ogni volta ed io, oggi, posso dirvi di saperla riconoscere».**

#### ...e poi c'è lo yoga

Da anni ormai è diventato un appuntamento irrinunciabile per gli ospiti di più Istituti ospedalieri, dove molti pazienti frequentano ogni settimana la lezione tenuta da insegnanti federali che, a titolo volontario, mettono a disposizione le loro competenze. «L'elemento più interessante - dichiarano gli insegnanti della Federazione Italiana Yoga (FIY) - sta nella continuità della frequenza, che ha dato modo alle persone di intrecciare una rete importante di relazioni tra persone che hanno avuto esperienze simili: un ulteriore supporto positivo al processo di cura-guarigione, che viene così arricchito dall'energia della reciprocità umana nell'aiuto, nell'ascolto, nel semplice incontro». Gestire al meglio il livello di stress e affrontare la malattia con maggiore consapevolezza, mettendo in "comunicazione" mente e corpo, sono gli obiettivi

e spesso i reali risultati che scaturiscono dalla frequentazione del corso.

«Lo yoga mi ha aiutato nel momento più drammatico della mia vita - si racconta Francesca - Non ha cambiato la dura realtà della malattia, ma ha contribuito a cambiare il modo in cui mi sono rapportata ad essa, non più da vittima impotente ma da protagonista».

Il paziente oncologico desidera due cose: la propria guarigione, ovviamente, e con la stessa intensità desidera di vivere pienamente il proprio presente. La paura di non avere futuro, infatti, è quella che porta via anche il presente, mette in ginocchio più della malattia stessa e fa precipitare in un abisso di terrore. Continua Francesca: «Qualsiasi cosa si faccia il pensiero della malattia è lì, e specie nei primi tempi non abbandona mai. Sono diventata una paziente oncologica all'età di 38 anni, nel pieno della vita. Sono precipitata nell'abisso del sentirmi senza via d'uscita. Mi sono disperata e ho toccato il fondo; poi una certezza si è fatta avanti, chiara come il sole: non potevo sapere se mi sarei salvata o no, avevo il cancro, non lo sapevano neanche i medici. L'unica cosa possibile da fare era cercare di vivere al meglio e per farlo dovevo attaccarmi al mio presente con le unghie e con i denti, fermare il cervello che andava troppo in là, dovevo vivere soltanto nel qui ed ora.

La grande sfida sarebbe stata questa: la paura di non avere futuro non doveva rovinarmi il presente.

Sapevo quindi che cosa fare, ma mi mancava il come farlo. Ricordando un'esperienza di un corso di yoga frequentato molti anni prima, e la pace interiore che ne ricavo, il senso di radicamento nel momento presente, mi sono detta che era quello che dovevo cercare. Così ho trovato il corso tenuto all'IFO dai volontari della Federazione e ho iniziato a frequentarlo.

Ho ricordato e sperimentato di nuovo come il respiro sia il cardine di questo processo delicato e difficile, che merita attenzione e dedizione. Ho sentito che c'è un momento in cui il respiro nasce sempre, spontaneo, simbolo della vita, e c'è un suo fluire, un suo inizio e una sua fine, e poi di nuovo un inizio... Nella mia vita ho sempre cercato di controllare ogni cosa, ho cercato l'efficienza, il raggiungimento di obiettivi e traguardi, la lotta, la ricerca, l'affanno. Ho capito che quelle stesse armi non mi sarebbero servite a nulla in questa circostanza, dovevo lasciarmi andare e fluire anche io, proprio come il mio respiro, accettando tutto quanto mi stava capitando, perfino quel terrore che andava e veniva. Dovevo solo respirare e sentirmi viva. E mentre la ricerca scientifica avanza per dare speranze di guarigione ai malati oncologici, spero che possa proseguire anche questo tipo di esperienza, che nel frattempo li aiuta a vivere».



## PAGAIE ROSA

Questa Onlus si occupa della riabilitazione psico-fisica delle donne operate al seno. È formata da tutte donne operate di tumore al seno. Finalità principale: testimoniare attraverso l'attività sportiva del Dragon Boat e degli sport di pagaia in generale che il tumore al seno non le ha vinte, costringendole a un muto e compassionevole isolamento, ma si è trasformata per loro in un'opportunità di coraggio e di nuova vitalità.

L'associazione ha una squadra di Dragon Boat denominata Pink Butterfly, nata nel 2002 in seguito ai campionati del mondo disputatisi al laghetto dell'EUR. Oggi la squadra delle Pink Butterfly è composta da venticinque donne, di età tra i 28 e i 70 anni. Ognuna con la sua

storia di sofferenza alle spalle e di reazione. Tutte donne "normali", non particolarmente sportive eccetto qualcuna, che vivono una vita normale di mogli, madri e donne impegnate nel lavoro.

Sito Internet: [www.pagaierosa.org](http://www.pagaierosa.org)



### INDIRIZZI UTILI

#### ISTITUTO NAZIONALE TUMORI REGINA ELENA

Via Elio Chianesi, 53  
00144 Roma  
Tel. 06.52661

#### AZIENDA OSPEDALIERA SPEDALI CIVILI DI BRESCIA - PRESIDIO SPEDALI CIVILI

Piazzale Spedali Civili  
25123 Brescia  
Prenotazioni/informazioni:  
030.224466-3995808  
Centralino: 030.39951  
[www.spedalicivili.brescia.it](http://www.spedalicivili.brescia.it)  
Orl - Prof. Piero Nicolai  
Tel. 030.3995319

