

**Settembre 2016**

*Contiene il modulo per  
sostenere ANT con una  
donazione continuativa*

## Sommario

3

Editoriale

4

Bilancio Sociale ANT

5

Assistenza ANT in Umbria

6

Storia di una Delegazione

8

A Tavola Usa la Testa

9

Vorrei la Pelle Sana

11

Gli Amici di ANT

12-13

News dalle Delegazioni

14

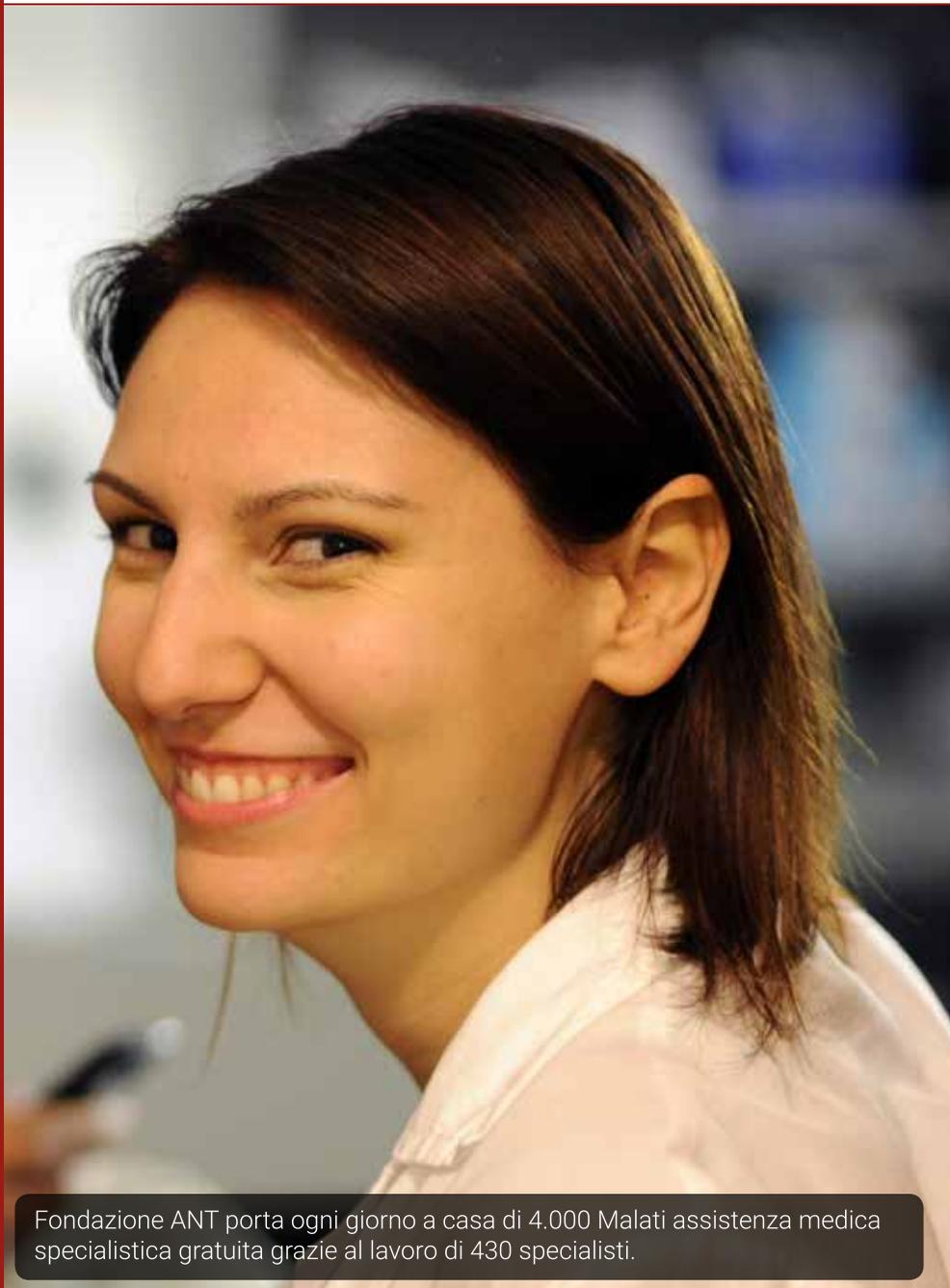
La Posta di ANTY

G A Z Z E T T A

# EUBIOSIA

EUBIOSIA SIGNIFICA DIGNITÀ DELLA VITA, CON AMORE

RACCOLTA FONDI C.C.P. 11424405



Fondazione ANT porta ogni giorno a casa di 4.000 Malati assistenza medica specialistica gratuita grazie al lavoro di 430 specialisti.

# Aiutare ANT conviene! Erogazioni a favore di Fondazione ANT Italia ONLUS

Fondazione ANT Italia è Onlus ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 04/12/1997 nr. 460 e risulta iscritta dal 09/12/2002 all'Anagrafe delle Onlus. Alle donazioni delle persone fisiche si applica il regime previsto dall'art. 15, comma 1, lett. i-bis), D.P.R. 22/12/1986 nr. 917 (T.U.I.R.) e successive modificazioni (Legge di stabilità in materia di donazioni alle onlus in vigore dallo 01/01/2015): per le erogazioni effettuate con mezzi di pagamento diversi dal denaro contante è concessa una detrazione d'imposta pari al 26% di quanto elargito, fino ad un limite di liberalità massimo di 30.000€ (la detrazione massima consentita è pertanto pari a 7.800€). Alle donazioni delle imprese, sia individuali che societarie, si applica il regime previsto dall'art. 100, comma 2, lettera h), D.P.R. 22/12/1986 nr. 917 (T.U.I.R.): sono deducibili dal reddito dell'impresa donante le erogazioni liberali in denaro per un importo non superiore ad 30.000€ od al 2% del reddito di impresa dichiarato. L'erogazione liberale può essere effettuata senza seguire particolari modalità.

In alternativa ai precedenti regimi, alle persone fisiche e giuridiche si applica l'agevolazione contenuta nell'art. 14, D.L. 14/03/2005 nr. 35 convertito in Legge 14/05/2005 nr. 80: le erogazioni liberali in denaro od in natura a favore di ONLUS sono deducibili dal reddito complessivo dichiarato

nel limite del 10% dello stesso e comunque nella misura massima di 70.000€ annui. Per beneficiare della deduzione le erogazioni liberali in denaro devono essere effettuate con mezzi di pagamento diversi dal contante. Fondazione ANT Italia Onlus attesta di possedere tutti i requisiti soggettivi ed oggettivi richiesti dalle normative citate, compresa la tenuta di contabilità adeguata e la predisposizione del bilancio.

*Gazzetta Eubiosia*, periodico di informazione della Fondazione ANT Italia Onlus.

Anno XVII Numero 3 Settembre 2016, registrazione al Tribunale di Bologna n.5257 del 17/4/85.

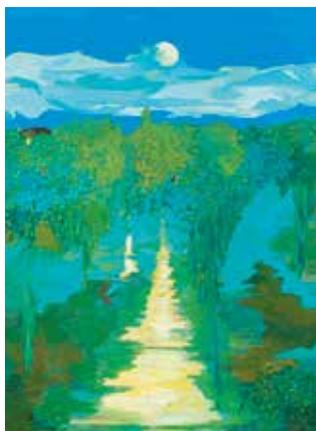
Redazione c/o Istituto delle Scienze Oncologiche, della Solidarietà e del Volontariato, via Jacopo di Paolo, 36 – 40128 Bologna.

Direttore Responsabile: Raffaella Pannuti.

Coordinationamento Editoriale: Carlo Azzaroni, Irene Bisi, Mara Gruppioni, Mirco Salvaterra, Maria Rita Tattini. Stampa: Data Mec S.r.l.

Questo numero è stato chiuso in redazione il 25 luglio 2016.

Per effettuare donazioni a Fondazione ANT tramite bonifico bancario: EMIL BANCA IT 59 L 07072 02402 005000062395



## **MOSTRA IN ANT CON L'ARCIVESCOVO DI BOLOGNA IL 29 SETTEMBRE**

Da tanti anni il prof. Franco Pannuti e il prof. Sergio Alessandri condividono, oltre alla professione medica, anche il desiderio che la dignità della vita sia rispettata, e che se ne riconoscano la bellezza e la profondità. Proprio con questo proposito Pannuti e Alessandri hanno organizzato una mostra-evento, che si terrà dal 29 settembre al 6 novembre nella sede ANT in via Jacopo di Paolo, 36 a di Bologna sul tema dell'acqua quale metafora della vita. Saranno esposte più di 50 opere di Alessandri, che ci porteranno a riflettere sul dono della vita la quale, come un ruscello, scorre fra i sassi essendo dotata di una grande forza che le consente di essere vincitrice. Accanto al tema dell'acqua vi è quello della speranza, raffigurata dalla luce solare e dal lume della luna che vengono dall'alto a guidare lo scorrere dell'esistenza umana. E da ultimo il tema della casa, dei luoghi della vita quotidiana che pure ci fanno percepire il sacro se lo sappiamo cogliere nei suoi simboli quotidiani attraverso la preghiera e il silenzio.

La mostra sarà inaugurata il 29 settembre, alle ore 18, alla presenza dell'Arcivescovo di Bologna Mons. Matteo Maria Zuppi che presenterà una riflessione a partire dalla mostra e dall'esperienza di ANT. Interverranno anche il prof. Carlo Monaco e il poeta Nicola Muschitiello, per aiutarci a cogliere ancora più in profondità i contenuti dell'iniziativa.



## Editoriale Eubiosia

**C**ari Amici di ANT, quest'anno, per la prima volta, il bilancio della nostra Fondazione chiude con un disavanzo di 2.760.820€. Sono fondamentalmente tre le motivazioni: la prima è che non sono giunte eredità – rispetto all'anno precedente – per oltre 1.200.000€. La seconda è l'adeguamento dei compensi del personale sanitario, che ha comportato un aumento dei costi per circa 800.000€. Infine, la svalutazione dell'Immobiliare Mammola, società proprietaria del terreno su cui abbiamo costruito undici anni fa la sede centrale di ANT a Bologna e dalla quale abbiamo quindi acquisito il diritto di superficie come Fondazione ANT.

La raccolta fondi, nonostante il persistere della crisi economica, ha mantenuto nel 2015 gli stessi ritmi in molte regioni d'Italia dove ANT è presente: chiaro segno di un forte radicamento territoriale e della grande qualità del nostro intervento sanitario dedicato alle persone e alle famiglie.

Per quanto riguarda il progetto Eubiosia abbiamo ottenuto la certificazione di qualità UNI EN ISO 9001:2008 emessa da Globe srl. Certificazione che riguarda tutti i 20 gruppi di assistenza ANT presenti in 9 regioni italiane: Lombardia, Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Marche, Lazio, Campagna, Puglia e Basilicata.

Il risultato raggiunto dalle nostre 20 équipes spinge la nostra realtà, unica in Italia, verso un'uniformità di presa in carico e di assistenza. Obiettivo non ancora raggiunto da altre reti di cure palliative presenti nel nostro Paese. Già dall'anno scorso, attraverso un questionario lanciato da ANT, Federconsumatori e Impact, si sono messe in evidenza la scarsa conoscenza e la difformità di applicazione della legge 38 sul dolore, che sta alla base delle cure palliative in Italia.

Il tema dell'integrazione tra pubblico e privato sociale è un nodo non risolto, nonostante la riforma del terzo settore, avviata nel 2015 e approvata nel 2016. Altrettanto significativa, ma poco incisiva, si è rilevata la riforma degli appalti pubblici che, anziché includere, rischia di escludere di fatto le Onlus nel processo di integrazione e di sussidiarietà, costringendo le amministrazioni pubbliche a rinunciare anche al contributo economico che il terzo settore porta al sistema pubblico. In termini di origine dei proventi, ANT rappresenta un esempio molto chiaro: circa il 16% è l'apporto del servizio sanitario nazionale, tramite le ASL, mentre oltre 80% viene dalla raccolta fondi. Ritengo che, se non ci fossero le convenzioni con le ASL, molti Volontari ANT perderebbero parte delle motivazioni che stanno alla base dell'efficacia della raccolta.

Grazie alla propria capacità previsionale e all'atteggiamento sempre prudente ANT nel 2015 non è venuta meno all'impegno di assistenza medica specialistica assunto nei confronti di oltre 10.000 Famiglie e ha garantito, sempre gratuitamente, oltre 21.000 visite di prevenzione. Risulta poi di grande valore scientifico la gestione di 10 progetti di ricerca, a testimonianza della voglia di ANT di migliorare in qualità, efficacia ed efficienza.

Le sfide per il futuro si prospettano ardue e impegnative. Due tra tutte: mantenere lo stesso livello qualitativo e quantitativo di assistenza e cercare di conservare e aumentare la raccolta fondi a sostegno del progetto Eubiosia. Abbiamo sempre creduto nella condivisione (INSIEMITA') e a questo valore, oltre a quello dell'EUBIOSIA, richiamiamo tutti i Volontari, gli operatori sanitari e i collaboratori di ANT che vogliamo ringraziare di cuore a nome di tutti i nostri Assistenti.

*Raffaella Pannuti, Presidente ANT*

## Bilancio di Missione di Fondazione ANT

**C**on 20 équipe mediche attive in 9 regioni italiane, oltre 280 professionisti specializzati e 10 mila malati di tumore curati gratuitamente a domicilio ogni anno, nel corso del 2015 Fondazione ANT ha visto riconosciuta la qualità dei propri servizi di assistenza grazie alla certificazione UNI EN ISO 9001:2008 – emessa da Globe srl. Un risultato eccellente, che garantisce l'uniformità dei livelli di assistenza in tutte le regioni dove ANT è presente.

Solo il 16% è il sostegno economico che arriva ad ANT dal servizio sanitario nazionale, tramite le ASL, mentre oltre l'80% viene dalla raccolta fondi che nel 2015, nonostante il persistere della crisi economica, ha mantenuto gli stessi ritmi. Chiaro segno di un forte radicamento territoriale e della grande qualità dell'intervento sanitario ANT dedicato alle persone e alle famiglie.

Dall'inizio delle attività nel 1985, sono oltre 113.000 le persone assistite da ANT in Italia, con un costo medio per malato di 2.280€ per 132 giorni di assistenza, laddove una giornata di ricovero ospedaliero costa invece circa 780€ (Fonte Ageing Society 2009). Nel solo 2015 sono state 1.362.908 le giornate di assistenza offerte dai 135 medici, 105 infermieri, 33 psicologi, 4 farmacisti, 3 fisioterapisti, 2 nutrizionisti e 1 assistente sociale che collaborano con ANT in virtù di contratti libero-professionali.

Ai pazienti sono offerti servizi domiciliari sanitari personalizzati, dall'attivazione di specialisti ed esami diagnostici, alla fornitura di presidi medici sanitari e attrezzature direttamente a casa attraverso il Servizio Famiglia ANT, fino all'inserimento chirurgico a domicilio del PICC, un catetere venoso centrale a inserzione periferica per la somministrazione di farmaci e nutrizione.



Peculiarità dell'assistenza ANT è la presenza in équipe di psicologi dedicati al paziente e alla sua famiglia, sia durante la fase di assistenza, sia durante il momento di elaborazione del lutto.

Parallelamente ai servizi di assistenza domiciliare, ANT ha sviluppato un ampio programma di prevenzione oncologica gratuita che abbina progetti di sensibilizzazione ed educazione sanitaria nelle scuole e sul territorio a visite e controlli gratuiti e aperti a tutti. Un impegno che ha portato a erogare in poco più di dieci anni oltre 125.000 visite in diversi ambiti, 21.000 nel solo 2015 tra visite e controlli diagnostici gratuiti per la diagnosi tempestiva di melanoma, noduli tiroidei, neoplasie ginecologiche e mammarie.

Nel corso dell'ultimo anno grande impulso è stato dato alle attività legate alla corretta alimentazione poiché una dieta sana ed equilibrata rappresenta uno degli strumenti più importanti ed efficaci nella prevenzione primaria e nella terapia delle malattie ormai tipiche delle società occidentali, le cosiddette malattie del benessere.

Grande attenzione è infine dedicata alla formazione dei caregiver e dei volontari socio-assistenziali, oltre alla sensibilizzazione degli studenti di ogni ordine e grado.

## Il Bilancio di Missione ANT nella provincia di Modena

È stato presentato a Palazzo Carandini a Modena il Bilancio di Missione delle Delegazioni ANT della Provincia di Modena. In questa zona ANT è presente con quattro delegazioni: a Mirandola, Modena città, Savignano sul Panaro e Vignola, dove operano nuclei di volontari guidati rispettivamente dai delegati Maria Grazia Zagnoli, Maria Concetta Pezzuoli, Ivonne Degli Esposti e Carlo Camatti. Per la parte sanitaria sono invece attivi 3 medici, 2 infermieri e una psicologa, oltre ad altri 5 medici specializzati nei progetti di prevenzione. Dal 1990 fino al 31 dicembre 2015, ANT ha assistito nell'intera provincia 2.118 malati di tumore, 82 nel solo 2015. Sono state inoltre erogate 3.487 visite di prevenzione del melanoma, oltre 28.800 dall'avvio del progetto nel 2004; sono stati 931 invece i controlli ecografici gratuiti della tiroide nel 2015, oltre 2.800 dal 2009. L'attività delle Delegazioni è sostenuta da erogazioni di privati cittadini, aziende, banche e fondazioni. Solo lo 0,5% deriva da contributi di enti pubblici (Comuni).

Un ruolo chiave è poi svolto dalle attività dei PAAV, i 7 punti di aggregazione del Volontariato presenti a Modena città, Vignola, Sassuolo, Carpi, Castelfranco Emilia, Mirandola, Maranello. A Mirandola fanno capo anche i 2 PAAV di Ostiglia e Roncoferraro in provincia di Mantova.



## L'assistenza ANT è ora attiva anche in Umbria

**N**ei primi mesi del 2016, Fondazione ANT ha avviato anche in Umbria la propria attività medica di assistenza specialistica gratuita a casa dei malati di tumore. Da Bologna, dove è nata nel 1978, ANT ha ampliato il proprio raggio di azione fino a raggiungere oggi 10 regioni italiane, arrivando così ad assistere complessivamente oltre 10 mila persone ogni anno.



In Umbria ANT è attiva dal 2011 con una sede a Perugia, nata per raccogliere fondi sufficienti a rendere possibile l'attivazione dell'assistenza domiciliare gratuita oncologica. Quello che cinque anni fa era poco più di un sogno, si è trasformato in realtà grazie all'impegno della Delegazione che ha creato rete sul territorio, coinvolgendo singoli donatori e aziende per sostenere un'équipe multi-professionale composta da un medico, un infermiere e un nutrizionista attivi nelle zone di Perugia, Bastia Umbra, Assisi, Corciano, Deruta, Torgiano e Foligno. Si ringraziano in particolare Umbra Cuscineti e Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia per l'importante sostegno. Di fondamentale importanza è poi il lavoro dei tantissimi Volontari che offrono il loro tempo e la loro professionalità organizzando manifestazioni ed eventi di raccolta fondi.

# Storia di una Delegazione ANT: Sasso Marconi

**E**ra il 1980 quando a Sasso Marconi nacque la Delegazione ANT; con la determinazione di due coraggiose volontarie (Anna Rappini e Pina Vaccari Melchionda) ebbe inizio la nostra realtà. In quegli anni non esisteva un locale adibito come sede e la raccolta fondi avveniva presso le case di alcune volontarie. Una volontaria mise anche a disposizione la propria mansarda, realizzando manufatti con creatività, capacità e tanto impegno assieme ad altre laboriose formichine, arrivando così a raccogliere fondi inaspettati.

Nel 1999 le volontarie aprirono il primo cANTuccio, per offrire i propri manufatti alla condizione di recuperare le spese sostenute entro sei mesi. L'esperimento riuscì in pieno, la raccolta fondi superò di gran lunga le spese e così questa attività prese il via con tanto entusiasmo e tanto impegno.

La Delegazione di Sasso Marconi comprende tutta la Valle del Reno (da Borgonuovo, Sasso Marconi fino a Ponte della Venturina di Porretta Terme) e dalla Valle del Setta (Vado, Rioveggio, Monzuno, Castiglione dei Pepoli, S.Benedetto V.d.S., Madonna dei Fornelli, Pian del Voglio).



Il PAAV (Punto di aggregazione e di ascolto volontari) nuova denominazione del precedente cANTuccio, è situato a Pontecchio Marconi in via Porrettana, 163. In questo spazio, in cambio di un'offerta, proponiamo tante tipologie di merci realizzate dalle volontarie o frutto di donazioni di Aziende e privati.

La Delegazione ha avuto i seguenti delegati: la Sig.ra Rappini dal 1980 al 1998 e il dott. Tommasi dal 1998 al 2012. Attualmente come delegata seguo gli aspetti amministrativi e coordino i gruppi di volontari che si impegnano con passione, entusiasmo e fatica.

L'assistenza ANT è presente nel Comune di Sasso Marconi, circa 100 sofferenti ogni anno da oltre 30 anni, e nei 13 comuni dell'Appennino del Distretto di Porretta, circa 225 sofferenti all'anno a partire dal 2002, grazie anche alla ferma volontà dei volontari di ampliare a questo territorio di montagna, bello ma disagiato.

Dal 2013 vengono effettuate consulenze di cure palliative dai medici ANT nei tre ospedali di zona e numerose sono state anche le giornate di prevenzione con il progetto melanoma e il progetto tiroide.

*Maria Guidoreni - Delegata ANT Sasso Marconi*

## Uffici Accoglienza - dove attivare l'assistenza ANT

### LOMBARDIA

Brescia Viale della Stazione, 51 - 030 3099423

### VENETO

Verona Via Marin Faliero, 51 - 045 577671

Villafranca di Verona (VR) Via Rinaldo di Villafranca, 9/A - 346 2366276

### EMILIA ROMAGNA

Bologna Via Jacopo di Paolo, 36 - 051 7190111

Bologna c/o Ospedale Malpighi Via Albertoni, 15 - 051 2142320

Ferrara Via Cittadella, 37/39 - 0532 201819

Modena Via Verdi, 60 - 059 238181

Vignola (MO) Via M. Pellegrini, 3 - 059 766088

### TOSCANA

Firenze Via delle Panche, 40/B - 055 5000210

Pistoia (Punto INFO) Via Del Canbianco, 19 - 0573 359244

Prato (Punto INFO) Via Boni, 5 - 0574 574716

### MARCHE

Civitanova Marche (MC) Via Gabriele D'Annunzio, 72-74 - 0733 829606

Pesaro Corso XI Settembre, 217/19 - 0721 370371

Porto S. Elpidio (AP) c/o Casa del Volontariato Via Del Palo, 10 - 348 0800715

Urbino Via Gramsci, 29 - 0722 2546

### UMBRIA

Perugia - Via Filosofi, 74 - 347 4423135

### LAZIO

Roma - Ostia Lido (Punto INFO) Via Cardinal Ginnasi, 12 - 06 56368534

### PUGLIA

Acquaviva delle Fonti (BA) Via Palmerio De Rosa, 4 - 080 758055

Andria (BT) Via Barletta, 176 - 345 6536168

Bari Via De Amicis, 43/45 - 080 5428730

Barletta (BT) Via Achille Bruni, 28 - 328 6818626

Bisceglie (BT) Via Virgilio, 16 - 080 9648479

Brindisi c/o Ex Ospedale "A. Summa" P.zza A. di Summa, 4 - 0831 522225

Corato (BA) Piazza Sedile, 42 - 080 8724647

Fasano Via Galatola, 39 - 080 4421010

Foggia Via Brindisi, 25 - 0881 707711

Francavilla Fontana (BR) Via S. Francesco d'Assisi, 87 - 0831 815978

Giovinazzo (BA) Via Marconi, 5 - 349 5115885

Grottaglie (TA) Via Giusti, 12 - 099 5610104

Lecce Via Orsini del Balzo, 10 - 0832 303048

Manfredonia (FG) Via Togliatti, 22 - 347 4498567

Mesagne (BR) Via A. Profilo fu Tommaso, 9 - 0831 777000

Molfetta (BA) Corso Regina Margherita di Savoia, 18 - 080 3354777

Nardò (LE) (Punto INFO) Via Palermo, 13 - 0833 1936609

San Pancrazio Salentino (BR) Via San Pasquale, 123 - 0831 664680

Taranto Via Pitagora, 90/B - 099 4526722

Terlizzi (BA) Viale Roma, 6 - 340 8249928

Trani (BT) Via delle Crociate, 46 - 346 9819344

Trani (BT) c/o Ospedale S. Nicola Pellegrino Viale Padre Pio - 346 9819344

### CAMPANIA

Napoli Via Riviera di Chiaia, 9/A - 081 202638

### BASILICATA

Potenza Piazzale Don Uva, 4 - 0971 442950

Villa D'Agri (PZ) Via Roma, 20 - 0975 354422

## Il Bilancio di Missione ANT a Brescia e provincia

È stato presentato a Palazzo della Loggia il Bilancio di Missione della Delegazione ANT di Brescia relativo alle attività svolte nel 2015. In crescita il numero di pazienti oncologici che scelgono le cure domiciliari con ANT: 624 nuovi ingressi nel 2015, per un totale di 4.058 famiglie assistite dal 2001 a oggi 14.842 prestazioni medico-infermieristiche, 653 colloqui di appoggio psicologico per l'intero gruppo familiare e oltre 88.000 giornate di assistenza.

Gli operatori sanitari ANT hanno percorso più di 161.000 chilometri, riuscendo a raggiungere 57 comuni della provincia.

Il 2015 ha segnato un miglioramento delle attività di prevenzione: ad oggi grazie al Progetto Melanoma ANT sono stati visitati gratuitamente 1.456 cittadini bresciani. Importante è stata la partecipazione di stakeholder che si sono resi ambasciatori di solidarietà, organizzando occasioni di raccolta fondi o sostenendo particolari progetti della Fondazione. Ai Volontari e ai collaboratori ANT si deve poi l'organizzazione delle postazioni di raccolta fondi in città e provincia; la realizzazione di spettacoli e altre iniziative, oltre alla gestione dei punti di aggregazione per l'offerta di prodotti donati da privati e aziende. Quest'anno è stato inoltre possibile portare a Brescia il Progetto PICC per l'inserimento chirurgico di cateteri venosi necessari per la somministrazione di farmaci e nutrizione parenterale.



## EUBIOCHEF: la salute in punta di forchetta

Eubiochef è un contest che ha lo scopo di sensibilizzare le persone a una cucina salutare. Fare attenzione a cosa e come si mangia è una delle prime forme di prevenzione. Però è importante non solo mangiare in modo sano, ma anche gratificare gli occhi e il palato: per questo Fondazione ANT e Vetrina Toscana invitano chef, food blogger e semplici appassionati a mandare le loro ricette "eubiotiche". L'iniziativa è aperta a tutti i maggiorenni e per partecipare basterà inviare la propria ricetta all'indirizzo mail [vetrina.toscana@regione.toscana.it](mailto:vetrina.toscana@regione.toscana.it) entro il 30/10/2016, con foto del piatto e descrizione della natura salutare della ricetta e della sua relazione con la Toscana. Per maggiori info e regolamento: [www.ant.it/toscana](http://www.ant.it/toscana) o [www.vetrina.toscana.it](http://www.vetrina.toscana.it).

Le ricette ritenute idonee saranno pubblicate sul portale di Vetrina Toscana e sulla pagina dedicata ANT. Tra queste saranno selezionate le 5 migliori da un apposito comitato tecnico scientifico di Fondazione ANT e Vetrina Toscana, mentre gli autori saranno chiamati a raccontare il proprio piatto nel corso della serata finale che si terrà a novembre, durante la quale alcune ricette inviate verranno realizzate da importanti chef Toscani. Le migliori ricette confluiranno in una pubblicazione digitale edita da Toscana Notizie che potrà "ispirare" la cucina di tutti i giorni.



Ricette creative e salutari a favore di ANT



## A TAVOLA USA LA TESTA ALIMENTAZIONE EUBIOTICA E COMBINAZIONI ALIMENTARI

L'alimentazione di tipo mediterraneo rappresenta lo stile alimentare più sano e corretto perché ci dice COSA mangiare, cioè quali sono gli alimenti che ci proteggono dalle malattie e ci aiutano a vivere meglio. Ma non basta!

La dieta "ideale" deve anche saper rispettare le regole del COME mangiare tipiche dell'alimentazione eubiotica.



Infatti, non è importante solo saper scegliere gli alimenti giusti, ma anche saperli combinare tra loro in modo da permetterne una digestione ottimale. Sappiamo che ogni nutriente ha un proprio ambiente di lavoro all'interno del canale digerente, e l'incongrua associazione degli alimenti può portare ad una sua incompleta digestione, con l'insorgere di fatti fermentativi e putrefattivi.

La digestione ideale avviene quando i cibi di un singolo pasto non richiedono processi digestivi opposti o contrastanti, in pratica quando si rispettano le appropriate combinazioni alimentari.

	Combinazione ottimale	Combinazione tollerabile	Combinazione da evitare
Carne, pesce, uova	Con le verdure	Con il pane	Tra di loro - Con la frutta
Latte e latticini	Con le verdure	Con il pane	Con tutti gli altri alimenti Con la frutta
Legumi	Con le verdure	Con i cereali	Con altri cibi proteici Con la frutta
Cereali	Con le verdure	Con la frutta	Con gli alimenti proteici
Frutta	Da sola, lontano dai pasti		
Verdure	Con tutti gli alimenti		Con la frutta non oleosa
Oli e burro	Con le verdure	Con i cereali	Con gli alimenti proteici

Il modo più semplice per evitare gli inconvenienti delle associazioni inopportune è far sì che ogni pasto della giornata sia costituito da un unico piatto di base (monopiatto), ad esempio a pranzo solo il primo (pasta o riso, anche con i legumi) e a cena solo il secondo (carne, pesce, uova o formaggio), accompagnati sempre da verdura e pane, preferibilmente integrale e biologico. La frutta e i dolci vanno consumati lontano dai pasti, a colazione o a merenda.

L'alimentazione eubiotica non è una dieta "alternativa", ma uno stile di vita sano e in sintonia con la natura e il nostro corpo. Alimentarsi in modo eubiotico fa acquistare maggior energia e vitalità, e maggior resistenza alle malattie.

Rubrica a cura di Enrico Ruggeri, Medico Nutrizionista ANT

## Il Bilancio di Missione ANT nel Friuli e Veneto

Con dieci delegazioni di Volontari, ANT è presente dalla metà degli anni Ottanta in Veneto e Friuli Venezia Giulia, dove ha sviluppato progetti gratuiti di assistenza specialistica domiciliare ai malati di tumore, di prevenzione oncologica, di formazione e ricerca grazie al sostegno dei cittadini e delle realtà del territorio. I Volontari della Fondazione hanno raccolto fondi sufficienti a sostenere l'assistenza a circa 500 malati di tumore nella zona di Verona dal 2003 a oggi (una media di 33 al giorno nel 2015) grazie a un'équipe di professionisti retribuiti composta da 2 medici, 1 infermiere e 1 psicologo. Sono inoltre presenti 5 medici specializzati nei progetti di prevenzione che hanno permesso ad ANT di offrire, nel solo 2015, oltre 500 visite gratuite per la prevenzione del melanoma (a Bonavigo, Campolongo Maggiore, Castelmassa, Isola della Scala, Legnago, Monfalcone, Nogara, Occhiobello) e 235 controlli gratuiti per la diagnosi precoce di eventuali noduli tiroidei (ad Arquà Polesine, Badia Polesine, Legnaro, Occhiobello, San Martino Buonalbergo, Santa Maria Maddalena). Sul territorio sono poi presenti 3 Punti di Ascolto e Aggregazione del Volontariato, e grazie ai Volontari è stato possibile attivare diversi servizi sociali in alcune aree. L'attività delle Delegazioni è sostenuta dalle erogazioni di privati cittadini, aziende, banche e fondazioni; solo l'1,5% deriva da enti pubblici (Comuni).



## II^ edizione del progetto "Vorrei la pelle sana"

**S**ono consapevoli che la salute è un bene prezioso da coltivare fin da piccoli, sanno che mangiare sano, non fumare e non bere alcolici sono alcuni dei cardini per una vita in benessere, ma spesso sottovalutano gli effetti che possono avere poco sonno e troppo sole. È la fotografia emersa dai questionari che Fondazione ANT ha sottoposto a oltre 1.600 bambini partecipanti al progetto "Vorrei la pelle sana", 88 incontri informativi sui corretti stili di vita che psicologi e medici ANT hanno condotto in altrettante quinte classi di scuola primaria in 41 città di 8 regioni italiane.



*I lavori sono stati valutati da Gianna Terzani e Riccardo Marchesini, nella foto.*

Giunto alla sua seconda edizione, il progetto è stato realizzato coi fondi raccolti nell'estate 2015 attraverso una campagna di NIVEA nei punti vendita Coop. Con tali fondi il programma di sensibilizzazione è stato ampliato in Puglia, Emilia-Romagna, Toscana, Lombardia, Marche, Campania, Basilicata e Lazio per introdurre gli alunni ai corretti stili di vita e alla prevenzione. Il sodalizio tra ANT e NIVEA è proseguito anche nell'estate 2016: ogni due prodotti NIVEA acquistati nei punti vendita Coop e Ipercoop NIVEA ha donato 1€ a sostegno del tour dell'Ambulatorio Mobile ANT che toccherà nel 2017 diversi Centri Commerciali IGD, partner dell'iniziativa, e piazze italiane con visite gratuite e consulenze di un nutrizionista ANT.

## Al Leonardo da Vinci formazione ANT per assistenza a passeggeri oncologici

**D**a luglio è operativo il nuovo servizio di assistenza gratuita per i passeggeri a ridotta mobilità di natura oncologica in partenza e arrivo all'aeroporto Leonardo Da Vinci, il principale scalo italiano. Si tratta di un'assistenza a 360 gradi, che riguarda principalmente le cure mediche offerte direttamente in aeroporto dal Pronto Soccorso di Aeroporti di Roma e da ADR Assistance.

Il progetto prevede due tipologie di prestazioni attivabili: una prima, servita presso il Pronto Soccorso di ADR, qualora il passeggero con problemi di carattere oncologico necessiti di controlli specialistici di natura cardiologica, pneumologica e chirurgica prima del volo; una seconda garantita nelle sale di accoglienza di ADR Assistance in aerostazione, qualora sia sufficiente un controllo dei parametri generali.

La società di gestione aeroportuale ha stretto un accordo con Fondazione ANT per avviare un



progetto formativo rivolto ai circa 300 operatori di ADR Assistance, società dedicata al sostegno delle persone con disabilità e ridotta mobilità, al fine di assicurare un'assistenza adeguata alle delicate esigenze fisiche e psicologiche di chi si sposta per ragioni sanitarie ed è portatore di una fragilità legata alla diagnosi oncologica. Il percorso formativo, condotto dagli psicologi di ANT, consentirà agli addetti di rispondere alle esigenze, anche le più complesse e di natura comunicativa, dei pazienti in transito nello scalo romano.

### SU AMAZON IL LIBRO SULLA COMUNICAZIONE MEDICO-PAZIENTE

Una collezione di storie sulla relazione tra medico e paziente, in delicato equilibrio tra empatia e distacco. Un prezioso vademecum che, attraverso voci e punti di vista diversi, chiarisce quali sono le buone pratiche della comunicazione tra professionisti e persone in cura. È *La terapia del dolore. Criticità relazionali tra medici e pazienti*, insolito manuale, ideato da Spell srl e nato dai racconti di quasi 160 medici palliativisti, oncologi e terapisti del dolore che nel febbraio 2015 hanno partecipato al progetto "Ascolto e relazione nel percorso di cura: 6 D.E.I. nostri?", promosso da Angelini con l'obiettivo di migliorare la gestione del Dolore Episodico Intenso (D.E.I.), un particolare tipo di dolore che affligge tra il 30 e il 50% di



coloro che soffrono di patologie neoplastiche. Accompagnati dall'attore e psicologo Paolo Vergnani e da un team di Formattori® di Spell srl, i professionisti hanno affrontato nel corso di specifici workshop le situazioni critiche più frequenti nella gestione del paziente oncologico che soffre di dolore. Rielaborate da Annalisa Arione, accompagnate dalle illustrazioni di Rosanna Mezzanotte e dai testi di Paolo Vergnani, le dodici storie sono diventate l'ordito di questo manuale di comunicazione medico-paziente. Il libro, con prefazione di Pupi Avati, è in vendita su Amazon e i proventi saranno destinati a Fondazione ANT.

# Gli Amici di ANT

## Agave per ANT

Nel corso del 2016, Agave ha rinnovato la propria vicinanza ad ANT sviluppando un progetto di cause-related marketing. Una parte del ricavo delle vendite del prodotto Flexart Plus effettuate nel primo trimestre dell'anno ha infatti consentito ad ANT di offrire 50 settimane di assistenza domiciliare gratuita ai piccoli malati oncologici, all'interno del progetto "Bimbi in ANT". Un importante aiuto offerto ai pazienti in età pediatrica, che possono così essere seguiti dagli specialisti ANT nel loro ambiente quotidiano, vicini alla propria famiglia.

*Agave Farmaceutici è un'azienda impegnata nella produzione e commercializzazione di integratori alimentari ad elevata titolazione. L'azienda si caratterizza per una vocazione specialistica, basata sulla ricerca di principi attivi scientificamente validati e orientati ad*

*benessere dell'apparato osteo-articolare e muscolo-tendineo, del sistema flebo-linfatico e del sistema nervoso periferico.*

## Fondazione Cassa di Risparmio di Prato per ANT

Nel 2015 Fondazione Cassa di Risparmio di Prato ha scelto di sostenere l'azione di ANT, erogando un contributo a sostegno del progetto PICC (peripherally inserted central catheter) per i Sofferenti di tumore della provincia di Prato. Il PICC è un catetere venoso centrale inserito perifericamente all'altezza del braccio, nella vena basilica, sotto guida ecografica, grazie al quale possono essere somministrati farmaci, liquidi e sostanze per la nutrizione parenterale. Tra il 2015 ed il 2016 circa 100 pazienti in assistenza ANT hanno usufruito del servizio PICC a Prato e provincia.

*Fondazione Cassa di Risparmio di Prato svolge attività di interesse pubblico, di utilità sociale e di promozione dello sviluppo economico e culturale del territorio pratese. Il forte e costante legame con il territorio di origine ha consentito alla Fondazione di assumere un ruolo attivo nei principali momenti della vita della città, con la quale ha instaurato un dialogo costruttivo attraverso interventi mirati, che può realizzare anche con altri soggetti pubblici o privati, nell'ambito dell'istruzione e della ricerca scientifica, della conservazione dei beni artistici e culturali, del volontariato e dell'assistenza alle categorie sociali più deboli.*

## UBI Banca per ANT

Fondazione ANT e Gruppo UBI Banca hanno avviato una partnership per supportare i tanti progetti ANT, anche attraverso

l'utilizzo di innovativi strumenti finanziari. Uno di questi è rappresentato dalla devoluzione ad ANT di una quota delle commissioni del Fondo UBI Pramerica Azionario Etico. Si sono potuti coprire, in questo modo, i costi di circa 250 giornate di assistenza domiciliare gratuita. Gruppo UBI Banca e ANT sono anche impegnati nello sviluppo delle donazioni attraverso il sistema dell'addebito automatico (SDD), forma di donazione che permette di pianificare meglio l'impegno solidale territoriale.

*UBI Banca è il terzo Gruppo bancario commerciale per capitalizzazione di Borsa in Italia, con una quota di mercato superiore al 5%, 1554 sportelli che assicurano la presenza nelle aree a maggiore attività economica del Paese e 17.500 dipendenti. Si basa su un modello di banca federale e quindi opera sul territorio grazie all'attività delle*

*sue controllate: Banca Popolare di Bergamo, Banco di Brescia, Banca Popolare Commercio e Industria, Banca Regionale Europea, Banca Popolare di Ancona, Banca Carime e Banca di Valle Camonica.*

*Nel 2011 il Gruppo UBI Banca ha avviato uno specifico modello di servizio "UBI Comunità" che comprende un'offerta commerciale studiata per soddisfare le peculiari esigenze di istituzioni religiose e di organizzazioni appartenenti al terzo settore.*

*Per il Gruppo UBI Banca il rapporto con il mondo non profit rappresenta un'importante declinazione della più generale strategia del "Fare Banca per Bene".*

*Una modalità per contribuire a creare impatto sociale positivo presso le comunità di riferimento grazie al sostegno di progetti di interesse generale e di elevata valenza sociale.*

## Eventi ANT

### Delegazioni in prima fila



In occasione dell'inaugurazione della nuova ala dell'Istituto ANT di Bologna, lo scorso 10 giugno è stata realizzata una serata a tema "country" con un fantastico buffet di carne alla griglia e la musica dal vivo con *il Resto del Carlitos*.



Lo Chef Bruno Barbieri e Moscot hanno collaborato per creare una Limited Edition, scegliendo l'iconico modello di occhiali *Zolman sole* nella colorazione Tokyo Tortoise. Il ricavato è stato poi devoluto a Fondazione ANT.



La squadra master dell'Aquarius Piscina di Canosa di Puglia (BAT) si è presentata per la stagione agonistica 2015-2016 col logo di ANT sulla propria divisa. Gli atleti hanno voluto così sensibilizzare sull'attività dei medici ANT e ricordare anche la signora Maruzzella, legata alla dirigenza dell'Aquarius.



Lo scorso 4 maggio si è svolta a Nogara (VR) nella Saletta Civica "Aldo Ciresa" un incontro di formazione e sensibilizzazione in ambito oncologico. La serata, condotta dal medico ANT Dott. Jacopo Tamanti, ha riscosso un notevole interesse.

## Eventi ANT

### Delegazioni in prima fila



Su iniziativa di Donato Stasi, è nata a Potenza una squadra di calcio a 11 composta da Volontari ANT e da ex giocatori professionisti e di serie C come lo stesso Stasi, Giuseppe Catalano, Giuseppe Sibilani, Massimo Borneo. In questo anno di attività il team si è cimentato in diverse occasioni e con buon successo sul campo.



Sono circa un migliaio le persone che lo scorso 12 luglio hanno partecipato alla cena di gala del Circolo Antico Tiro a Volo organizzata a Roma a sostegno di Fondazione ANT. Gaetano Curreri, leader degli Stadio, ha emozionato la platea, affiancato in tale occasione dai Solis Quartet. Eccolo con il Presidente ANT Raffaella Pannuti.



Anche quest'anno il Festival "Jazz on the road" ha dedicato una serata a Fondazione ANT. Sabato 16 luglio sul palco di piazza Brusato a Brescia si è esibito il DAX Trio, formato dal pianista Alfonso Santimone, Stefano Dallaporta al contrabbasso e Zeno De Rossi alla batteria.



Anche nel corso di questa estate si è svolta ad agosto l'iniziativa "Ballando sotto le stelle", giunta ormai alla sua 4ª edizione e realizzata dalla Delegazione ANT di Torre Santa Susanna (BR) per raccogliere fondi a sostegno dei progetti gratuiti di prevenzione oncologica di Fondazione ANT.

## La Posta di ANTy

*A P.M.*  
Siamo stati con te in questi mesi, testimoni silenziosi e impotenti, ma non ti abbiamo abbandonato. Abbiamo visto la tua vita sospendersi in quello stillicidio di gocce che tranquillizzano, che anebbiano i pensieri eliminando la sofferenza e abbiamo pianto tutto il nostro dolore e la nostra disperazione. Siamo venuti con te, per un po' e, fin dove possibile, ti abbiamo accompagnato, poi abbiamo dovuto lasciarti andare, non senza aver trattenuto nel nostro cuore tutto il possibile di te. Speriamo di averti restituito un po' di quella bontà, comprensione e tenerezza che tu con grande generosità ci hai sempre donato in tutti questi anni.

*Gli Amici di Vignola*

Gli operatori di Lecce che hanno seguito mio marito B.S. nell'ultimo periodo della sua malattia si sono dimostrati

professionisti qualificati, ma soprattutto persone estremamente sensibili. Si sono sempre prodigati con competenza manifestando doti non comuni di sensibilità e di partecipazione alla nostra vicenda umana, non facendoci mai mancare quello di cui avevamo bisogno in quel frangente. A loro e ad ANT vanno la gratitudine e la riconoscenza mia e dei mie figli. *G.P.*

La mia famiglia si è rivolta alla delegazione ANT di Erchie su consiglio di chi stava già vivendo il nostro stesso dramma, un malato oncologico in casa. Ci era stato detto che, quando la malattia di papà sarebbe diventata più aggressiva, avremmo potuto contare sul sostegno di ANT, che nel giro di poco è diventato un vero e proprio punto di riferimento. Abbiamo ricevuto un supporto medico-infermieristico perfettamente

disegnato sulle nostre esigenze. Non mi sarei mai aspettata di ricevere da degli estranei un sostegno umano così importante con tanta naturalezza. In una situazione così terribile e assurda, aver conosciuto ANT, che mai ci ha fatto sentire soli, è stata l'unica nota positiva. Anche dopo la scomparsa di mio padre, ANT è stata ancora vicina alla mia famiglia, nella difficile, confusa e complessa fase di elaborazione del lutto. A chi sta vivendo un'esperienza familiare simile alla nostra consiglio di non esitare a rivolgersi ad ANT, a tutti gli altri chiedo di aiutarli a continuare in questo prezioso operato. Io e la mia famiglia abbiamo voglia di esprimere tutta la nostra gratitudine non solo a parole, sarebbe troppo riduttivo in confronto a quanto ANT ci ha dato, ma anche unendoci ai volontari della delegazione ANT di Erchie.

*Con affetto, A.L.R.*

### "VICINI A CHI STA VICINO" IL BLOG

Potete seguire ANT anche sul blog che abbiamo aperto di recente su Repubblica.it, uno spazio di racconto e supporto pensato per i caregivers e i familiari che si occupano dei malati di tumore.

ANT è nata per rendere i giorni difficili della malattia un po' più sopportabili, per il malato e per chi è con lui lungo il percorso, senza rinunciare a un'assistenza professionale e di livello ospedaliero.

Ed è così che nasce anche il blog, per dare sostegno a "chi sta vicino". Seguiteci, scrivete e condividete!



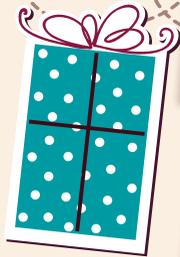
### VITA E DINTORNI poesie e aforismi

*Se testa e cuore vanno in disaccordo questa vita diventa solo inganno gli uomini non sanno quel che fanno e pure il saggio finirà balordo.*

Luigi Ruggeri nasce a Nardò (LE) nel 1940. È sociologo, filosofo, traduttore, professore. È anche poeta, dal verso vibrante e raffinato, lirico e critico, dal senso immediato e riposto, assillato com'è dal mistero dell'essere e della vita, ma sempre aperto al futuro e alla speranza. Ha pubblicato *Il Guercio di Puglia*, dramma storico (1985), *Alla mia terra* (1990), *Il velo del tempio* (1991), *Fili e labirinti* (1994), *Prechere nosce* (1994), *Nove Salmi* (1995), *Canto e lamento al secolo che muore* (1996) e *Nardò, mia cantilena* (2003), che raccoglie le liriche per la sua città natale.

2016

SCEGLIETE DI AUGURARE  
BUONE FESTE A FIANCO DI  
FONDAZIONE ANT ITALIA ONLUS



Festività  
con ANT



Richiedete il nuovo catalogo degli omaggi natalizi telefonando allo 051 7190123-126 oppure via e-mail all'indirizzo [omaggi.natalizi@ant.it](mailto:omaggi.natalizi@ant.it)



FONDAZIONE  
**ANT**  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori



UN TUMORE CAMBIA LA VITA. NON IL SUO VALORE.



SOSTIENI LA NOSTRA MISSIONE  
CON UN LASCITO TESTAMENTARIO.

Con un lascito testamentario a favore di ANT sostieni lo staff medico che lavora ogni giorno per assistere 4.000 malati di tumore nelle loro case, gratuitamente e con uno standard qualitativo pari a quello ospedaliero, permettendo loro di continuare ad avere il conforto del proprio ambiente familiare. Preservando la dignità di chi soffre, difendiamo il valore della vita.



FONDAZIONE ANT ITALIA ONLUS  
ANT.IT - 051 7190111

FONDAZIONE  
**ANT**  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori