

# Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

## Una giornata particolare

**Sabato 29 Ottobre** è stata una giornata fantastica, il ritorno alle origini!

Gli incontri di approfondimento con i medici sono sempre stati sin dal 1982 i momenti più graditi e richiesti dalle socie della nostra Associazione: l'incontro di quest'anno ci ha veramente riempito d'orgoglio per l'interesse, la partecipazione e l'alta professionalità dei medici che hanno aderito al nostro invito. Il titolo dell'incontro era **"IL BENESSERE E LA GUARIGIONE"**.



La **proff. Chiara Benedetto** con chiarezza ed entusiasmo ha parlato della gestione delle problematiche sessuali e della menopausa successive alle terapie per il tumore della mammella.

Le donne operate sono sempre più giovani grazie alla diagnosi precoce, la percentuale di sopravvivenza è molto elevata e per questo è importante poter gestire le complicanze dovute alle cure. Le possibilità di trattamento fortunatamente sono molte e diversi anche i nuovi farmaci utilizzabili con sicurezza dalle donne operate.

La **dott.ssa Baù** e la **dott.ssa Ala** ci hanno aggiornato sulle nuove scelte di trattamento chirurgico che risultano sempre meno invasive, con uno sguardo attento anche al risultato estetico. Il **dott. Gallo** presidente SIGITE (Società Italiana Ginecologia della Terza Età) ha affrontato il problema delle

patologie genito-urinarie tipiche della menopausa e della carenza di estrogeni, ulteriormente appesantite dalle terapie antiormonali delle donne operate. Parlare di alimentazione risveglia sempre l'interesse dell'uditorio anche se i suggerimenti spesso contrastano con le abitudini alimentari e sull'argomento la discussione è sempre vivace.

La **prof.ssa Mano** e la **dott.ssa Monge** hanno illustrato i dati scientifici che confermano la necessità di porre dei cambiamenti importanti al fine di prevenire non solo le recidive di malattia oncologica, ma anche le malattie metaboliche e cardiovascolari tipiche dell'età avanzata.

La **dott.ssa Surace** ha chiuso l'incontro con una deliziosa e breve relazione pratica: suggerimenti culinari e proposte di menù giornalieri molto accattivanti. Incontri di questo tenore sono molto importanti per potersi confrontare con le equipe mediche che hanno a cuore il benessere delle pazienti e perché è nostro convincimento che una donna più informata vive con maggior serenità e speranza il suo quotidiano.

Un particolare ringraziamento al **dott. De Sanctis** che sempre appoggia con piacere le nostre iniziative. Ringraziamo inoltre per la sua partecipazione la **dott.ssa Viviana Ferreo** presidente della commissione Pari Opportunità del Comune di Torino che ha portato i saluti dell'Amministrazione Comunale e ha rinnovato il suo interesse per le attività svolte dalla nostra associazione.

Durante l'incontro abbiamo salutato la nostra socia storica Maria Pia Pianta premiata dalla Città di Torino nella sua veste di Presidente della Consulta del Comune di Torino per l'impegno svolto durante il suo mandato.

*Sarteur Giuliana socia fondatrice GADOS*

# Ri

**G.A.D.O.S. Associazione ONLUS**

Tel. 011.3134378

Fax: 011.3134550

e-mail: [gados@hotmail.it](mailto:gados@hotmail.it)

[www.gados.info](http://www.gados.info)

C.C.P. 14794101

Ospedale S. Anna

Corso Spezia, 60

10126 Torino



## G.A.D.O.S.



# Evviva Giuliana! Evviva Paola!

La dottoressa Giuliana Sarteur ha dato le dimissioni da Presidente del Gados, ruolo ricoperto dal 2004, il 26 settembre 2018.

Socia fondatrice della nostra Associazione nel 1984, da poco laureata, Giuliana aveva fortemente voluto, insieme al Prof. Mossetti e ad altri medici illuminati, un gruppo che fosse vicino alle donne con una diagnosi di carcinoma mammario in attesa di intervento o appena operate.

Allora non si parlava neppure del "brutto male" e le donne con le loro famiglie erano sovente lasciate sole nella loro angoscia.

A questo punto era anche necessario sensibilizzare gli operatori socio-sani-

tari, le autorità e l'opinione pubblica.

La scoperta della malattia determina un grande cambiamento, ma grazie anche a Giuliana e al dott. Tirone in questi ultimi 35 anni molte cose sono cambiate: noi donne adesso riscopriamo desideri, forza personale, amore per le cose non date per scontate.

La malattia che credevamo ci volesse uccidere diventa il nostro punto di forza, la nostra arma per riscoprire una nuova vita, la solidarietà e perché no, la voglia di aiutare gli altri.

Grazie Giuliana per aver dato vita a questa nostra Associazione, per averla sempre supportata, per i tuoi bellissimi e sempre aggiornati convegni, per i corsi di cucina, per i tuoi consigli pre-

ziosi, per la parola giusta al momento giusto, per esserci sempre!

Adesso sei la nostra Public Relation perché tu sei e sarai sempre il Gados. Sappiamo che in ogni momento possiamo contare su di te!

## Grazie Giuliana!

Alla dott.ssa Giuliana Sarteur è subentrata la dott.ssa Paola Montado, psicologa attenta e illuminata, che collabora con il dott. Giuseppe Tirone da molti anni nel nostro gruppo di auto-aiuto del mercoledì aiutando molte amiche nella fase delicata della diagnosi della malattia e durante le cure.

## Benvenuta Paola!

*Fernanda*

## Il nuovo direttivo

Dopo le ultime elezioni del 26 settembre 2018, il consiglio Direttivo risulta così composto:

**Dott.ssa Paola Montaldo:**

**Presidente**

- Fernanda Barlusconi: vicepresidente
- Paola Marcello: tesoriera
- Ida Peinetti: segretaria
- Rossella Noto
- Dominique Peinetti
- Giuliana Sarteur



## Cinquemila volte grazie per la Vostra generosità e per il Vostro sostegno!

Le preferenze dei contribuenti con il 5 per mille nella scorsa dichiarazione dei redditi sono state generose: per la nostra Associazione questo significa portare avanti le attività istituzionali a favore delle donne operate al seno e aprirci a nuove iniziative.

La campagna 5 per mille prosegue anche per la dichiarazione dei redditi del 2018: a Voi non costa nulla e per noi è un aiuto importante. Ci permettiamo pertanto di ricordarVi il ns. numero di codice fiscale

**Associazione GADOS onlus 97512380011**

che potrà essere indicato nel primo riquadro dei quattro che figurano nei modelli 730 e/o Unico insieme alla Vostra firma. Fate il passaparola tra parenti e amici: per noi è vitale! Grazie di cuore.

### CINQUE PER MILLE = SOLIDARIETÀ

DESTINARE IL 5 PER MILLE ALL' ASSOCIAZIONE GADOS E F. ACILISSIMO

Vale per tutti i modelli:

CUD - 730 - UNICO PERSONE FISICHE

NELLA SEZIONE RELATIVA ALLA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE BASTA:

1) mettere la propria firma nel primo riquadro, corrispondente al "sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c.1 lettera a) del d.l.460/97" e delle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi.

2) inserire il codice fiscale dell'associazione



**C.F. 97512380011**

## Menopausa dopo la il cancro

Menopausa è una parola di etimologia greca e vuol dire sospensione del ciclo mensile e della fertilità. Non è una malattia da curare, ma una situazione fisiologica di cui prendersi cura per invecchiare in salute.

to personale di risposta può essere attivo, depressivo o passivo rivolto al passato. Il punto nodale della sintomatologia è l'ipoestrogenismo: crisi vasomotorie con alterazione della sensibilità al caldo e al freddo, distur-

scono la statica degli organi pelvici per cedimento dei legamenti cardinali e del piano perineale con difficoltà alla minzione, con incontinenza o urgenza minzionale.

La carenza estrogenica è la causa di atrofia vulvare e vaginale che determina dispareunia (dolore alla penetrazione), secchezza e restringimento progressivo dell'anello vaginale con spesso conseguente atteggiamento di ipertono difensivo dell'elevatore dell'ano.

La femminilità e la seduttività sono messe a dura prova, anche per mancanza di desiderio. Anche nella menopausa oncologica è doveroso parlare di terapia, di presa in carico globale delle problematiche insorte: oggi abbiamo a disposizione terapie proponibili con ottimi risultati, non ormonali, anche se è riconosciuto che gli ormoni non sono la causa primaria del tumore della mammella, ma sono in grado di stimolare la replicazione cellulare dove sia presente una mutazione genetica e promuovere la crescita del tumore.

Le terapie possono essere locali o sistemiche, importante durante le visite promuovere la conoscenza degli spazi anatomici coinvolti al fine di sviluppare una consapevolezza attiva attraverso ginnastica perineale e del pavimento pelvico. Utile lo yoga, la danza orientale, acqua gym. La menopausa è l'autunno della nostra vita, è ancora possibile che altra frutta maturi nel nostro giardino, sempre che lo si abbia coltivato.

*Sarteur Giuliana*



Molti sintomi sono determinati dalla instabilità dei livelli ormonali, ma sono peggiorati dal senso di inutilità, di non amore che spesso accompagna questo periodo della nostra vita. Il nostro atteggiamento generale nei confronti della salute, il nostro stile di vita e la capacità di affrontare i cambiamenti che sono parte inevitabile del processo di invecchiamento determinano la risposta positiva o negativa in termini di salute.

La menopausa è collocabile tra i 45 ed i 55 anni, a livello ormonale consiste in una riduzione progressiva della produzione di estrogeni ed è considerata precoce prima dei 40 anni: la precocità è da imputare a familiarità, radioterapia, chemioterapia, fumo di sigaretta ed abuso di alcol. È una tappa fisiologica, una delle tante nella vita di una donna, che nella determinazione della propria identità di genere è sempre costituita da momenti di rottura: la comparsa delle mestruazioni, il parto, la menopausa.

I sintomi prevalenti della menopausa sono estrogeno dipendenti ed età dipendenti: su tutti interferiscono poi fattori socioculturali e l'atteggiamen-

ti dell'apparato urogenitale con secchezza vaginale, frequenti episodi di infiammazione delle vie urinarie e conseguenti difficoltà nei rapporti sessuali, alterazione del metabolismo con modificazione del profilo lipidico, sovrappeso, diabete ed ipertensione, alterazione del metabolismo osseo con aumentato rischio di osteoporosi.

Il benessere è una condizione strettamente correlata al mantenimento della salute attraverso la prevenzione ed una certa qualità di vita: dieta, attività fisica, allontanamento dal fumo.

La correlazione tra alimentazione scorretta, malattie oncologiche e metaboliche è nota da tempo, l'attività fisica può creare benessere psico-fisico attraverso l'attivazione delle endorfine, facilitando il sonno e migliorando l'attività sessuale, non ultimo riducendo il rischio di incorrere in un evento oncologico come dimostrano ormai molti studi clinici.

La menopausa seguente a trattamenti oncologici insorge velocemente in soggetti di sempre più giovane età ed amplificano le turbe psicologiche e familiari già duramente provate dalla malattia. I disturbi urogenitali colpi-





# Le nuove direttive del WCRF

## 10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF: World Cancer Research Fund) per la prevenzione del cancro

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>

### 1) Mantenere un peso salutare

#### ◆ Obiettivi per un peso corporeo ottimale

Per gli adulti:

- a) Mantenere un peso salutare (definito da un indice di massa corporea (BMI) \* tra i 18,5 e 25)
- b) Cercare di non aumentare di peso durante tutta la vita.
- c) Evitare l'aumento della circonferenza vita.

Per bambini ed adolescenti

- d) i valori ottimali di BMI\* variano con l'età ed il sesso e sono più bassi rispetto a quelli degli adulti.

### 2) Essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e stare meno tempo seduti

#### ◆ Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- a) Essere moderatamente attivi, partire da un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana cercando di aumentarla seguendo le linee guida nazionali.
- b) Praticare almeno 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa.
- c) Limitare le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evitare di stare seduti senza alzarsi per lungo tempo.

### 3) Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi

#### ◆ Obiettivi nutrizionali:

- a) Consumare alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare al giorno
- b) Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo e segale ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.).
- c) Consumare almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.
- d) Le persone che hanno una dieta tradizionale a base di patate ed altri tuberi amidacei dovranno integrarla e completarla con un consumo regolare di vegetali non amidacei, di legumi e frutta.

### 4) Limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti con un' importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi

#### ◆ Obiettivo nutrizionale:

- a) Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri-compresi gli alimenti da "fast food", piatti pronti, snack, patatine, merendine, biscotti, dolci, barrette e caramelle.

### 5) Limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine ecc.). Evitare (se possibile) o assumere in minima quantità i salumi e le carni conservate

#### ◆ Obiettivo nutrizionale:

- a) Se si consumano carni rosse, limitare a un massimo di tre porzioni la settimana (350-500 grammi di peso cotto).
- b) Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.

### 6) Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate

#### ◆ Obiettivo nutrizionale:

Non consumare bevande zuccherate.

### 7) Limitare il consumo di alcol

#### ◆ Obiettivo sul consumo di alcolici:

Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici.

### 8) Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta

#### ◆ Obiettivo nutrizionale:

Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.

### 9) Per le madri: se si ha la possibilità di allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre

#### ◆ Obiettivo nutrizionale:

Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda che il bambino sia nutrito esclusivamente col latte materno per i primi sei mesi di vita. Dopo i primi sei mesi di vita l'allattamento al seno dovrà essere integrato con appropriati alimenti complementari sino ai due anni di vita o successivamente.



## Le nuove direttive del WCRF

10) Per chi ha avuto un tumore, se questo è possibile ed in accordo col proprio medico curante, valgono le stesse raccomandazioni per la prevenzione

### ◆ Obiettivi

- a) Tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di malattia oncologica dovrebbero ricevere assistenza nutrizionale e consigli sull'attività fisica da professionisti qualificati.
- b) Se non diversamente consigliato dal proprio medico, tutte le persone che

hanno avuto una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta del trattamento, sono invitate a seguire le raccomandazioni su dieta, peso corporeo e attività fisica che sono valide per la popolazione generale.

Una dieta basata sulle raccomandazioni del WCRF è caratterizzata da alimenti e bevande con alta concentrazione di vitamine, minerali e fibra e un basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati.

Si tratta perciò di una dieta in grado di promuovere un buono stato nutri-

zionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronico-degenerative. È anche importante ricordare che per ridurre il rischio di cancro bisogna evitare di fumare e di esporsi al fumo passivo, limitare l'esposizione prolungata al sole e ad agenti infettivi come i virus dell'epatite B e C, il papilloma virus (HPV) o l'*Helicobacter pylori*.

\* *L'indice di massa corporea indicato anche come BMI (dall'inglese body mass index) è calcolato come il rapporto tra il proprio peso corporeo (espresso in chilogrammi) ed il quadrato dell'altezza (espressa in metri)*

## E fu sera e fu mattina

"E fu sera e fu mattina". Con questa frase termina ogni atto della creazione raccontata nel capitolo della Genesi nella Bibbia, quasi a voler affermare che alla conclusione di ogni evento ne segue un altro. Terminato l'impegno di un giorno è subito pronta una nuova alba per un altro ulteriore impegno.

E se così va, come nella pratica pare, mai una condizione resta uguale a se stessa per sempre; tutto è in continuo fermento e cambiamento.

Se oggi è nuvoloso, per quanto possa durare, un domani sarà nuovamente sereno; e se oggi il cielo è coperto, un domani tornerà l'azzurro nel cielo e i raggi del sole daranno colore alle cose. E in ugual maniera: per quanto possa essere lunga una notte, non potrà che a questa seguire un nuovo giorno.

Se il detto è verità, come per me lo è, non potrà esservi più spazio di disperazione nella mente della persona perché la speranza sempre si farà varco per quanto i livelli di dolore e di sofferenza possano essere impegnativi.

Sto scrivendo a donne che conoscono per esperienza la drammaticità della malattia oncologica; malattia che seppur sia sempre più compresa nei suoi meccanismi e migliorati siano sia i trattamenti di chirurgia sia le cure, continua ad attivare profonde angosce in colei che ne è colpita.



Sono psicologo al GADOS ormai da più di 35 anni e molti di coloro che leggeranno queste mie parole conoscono il mio pensiero, ma mi è stato riproposto di accennarvi nuovamente con questo scritto ed ecco che non perdo occasione per affermare che tutto è sempre e comunque trasformazione e ciò che è quel dolore oggi non potrà più esserlo eguale domani.

A ben osservare ancora l'andare delle cose non si può che rilevare come ogni fatto, ogni evento disordinato (e la malattia e la sofferenza sono disordine), generato da qualsivoglia causa, sia sollecitato da una ferrea legge a ritrovare equilibrio e armonia. Anche se pare un'affermazione scandalosa: non c'è guerra che per quanto possa essere grave, impegnativa, dolorosa e lunga, non porti ad un certo momento, e il più delle volte per sfinimento dei contendenti, alla pace. Perciò la speranza potrà non essere presente nella mente del sofferente ma non potrà mai essere negata come testimone della trasformazione.

A sostegno della legge, mi vien da dire universale, che tutto orienta all'Ordine all'Equilibrio e all'Armonia sollecitando la risoluzione di ogni disordine, che per l'uomo vuole anche dire dolore, sofferenza e malattia, mi tornano alla mente sovente le indicazioni che ho avuto dal supervisore che mi accompagnò per diversi anni nella mia formazione: "Quando ti pare

che il risentimento non possa essere placato e l'incomunicabilità ti sovrasta, ricorda che come un albero è carico di foglie, così gli uomini sono carichi di ansie, di turbamenti di sofferenze, di piaceri e di gioie; e come le foglie cadono e avvizziscono nell'autunno, così dall'uomo che è giunto alla Liberazione e alla felicità cadono dolori, pene e piaceri ed egli diviene eternamente uno con la grande Armonia durevole e perpetua.

Ai tuoi pazienti in sofferenza ricorda sempre che la liberazione e la felicità stanno nelle nostre mani ed è in nostro potere conquistarle ed esse sono, in verità, la meta di ogni percorso di vita, la meta per tutti. Se esse sono fermamente stabilite nella mente e nel cuore di colui che cerca, per quanto egli possa essere per lunghi giorni carico, come l'albero, delle foglie dell'ansia e del dolore, potrà scuoterli da sé e farle cadere come foglie d'autunno.

In particolare quando tu sei sopraffatto dagli avvenimenti, cerca un posto dove ritirarti per cercare la conoscenza, per cercare entusiasmo e ispirazione e ricordati che non c'è che una sola fonte di entusiasmo di gioia e di felicità, ed è dentro di te. Chi si affida solo ad altri per trovare incoraggiamento e felicità non li troverà.

Cara Amica: "Coraggio .... e fu sera e fu mattina"

# Partecipate con il GADOS alla manifestazione JUST THE WOMAN I AM

“La prima dice la persona che arriva”. Vi segnaliamo che il prossimo 03 marzo 2019 in Piazza San Carlo a Torino il CUS Torino sarà nuovamente impegnato nell'organizzazione di

**JUST THE WOMAN I AM**  
([www.torinodonna.it](http://www.torinodonna.it))

evento di sport, cultura, benessere e socialità a sostegno della ricerca universitaria sul cancro.

**Formazione e ricerca universitaria, attività fisica e alimentazione sono le parole chiave di Just the Woman I Am:** lo sport universitario è infatti ancora una volta in prima linea con lo scopo di comunicare i propri valori formativi, di strumento di prevenzione e salvaguardia della salute dell'individuo e soprattutto, grazie alla propria componente aggregativa, di sensibilizzare l'opinione pubblica diventando veicolo di cultura a sostegno dell'eliminazione della violenza di genere.

L'edizione 2017 ha visto oltre 60.000 presenze in Piazza San Carlo e più di 16.000 partenti alla corsa non competitiva e camminata di 6 chilometri: donne e uomini hanno corso fianco a fianco a sostegno della ricerca universitaria e della diffusione di una maggiore consapevolezza di sé per un corretto stile di vita.

Anche la nostra Associazione Gados era presente con un bel gruppo di partecipanti con il nostro logo.

Ma **Just The Woman I Am non sarà solo corsa.** Vi aspettiamo sabato 02 marzo con il villaggio della prevenzione e domenica

03 marzo con un fitto programma di eventi in Piazza, non esclusivamente sportivi. Animeranno la giornata lezioni aperte, fitness e danze, verrà allestita un'area stand dedicata alle associazioni femminili che vorranno

partecipare, sarà attiva sulla piazza un'area radio e DJ/set fino a chiusura dell'evento. Se volete partecipare con noi fatecelo sapere. Vi aspettiamo.

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO TORINO

POLITECNICO DI TORINO

JUST THE WOMAN I AM

3 MARZO  
PIAZZA SAN CARLO  
TORINO  
PARTENZA ORE 16.30

CAMMINATA  
E CORSA NON COMPETITIVA  
A SOSTEGNO DELLA RICERCA  
UNIVERSITARIA SUL CANCRO

Run en Rose

f @ TORINODONNA.IT

#SCEGLIDINONMANCARE #TORINODONNA #OGNIDONNAVALE

SAVE THE DATE: 2 MARZO VILLAGGIO DELLA PREVENZIONE



## Poesia

### Guardare una donna

*Sei bella.  
E non per quel filo di trucco.  
Sei bella per quanta vita ti è passata addosso,  
per i sogni che hai dentro e non conosco.  
Bella per tutte le volte che toccava a te, ma avanti il prossimo.  
Per le parole spese invano e per quelle cercate lontano.  
Per ogni lacrima scesa e per quelle nascoste di notte al chiaro di luna complice.  
Per il sorriso che provi, le attenzioni che non trovi,  
per le emozioni che senti e la speranza che inventi.  
Sei bella semplicemente, come un fiore raccolto in fretta,  
come un dono inaspettato,  
come uno sguardo rubato o un abbraccio sentito.  
Sei bella e non importa che il mondo sappia, sei bella davvero,  
ma solo per chi ti sa guardare.*



### In India si insegnano le “Quattro Leggi della Spiritualità”

*La prima dice: “La persona che arriva è la persona giusta”, sarebbe a dire che nessuno arriva nella nostra vita per caso, tutte le persone che ci circondano, che interagiscono con noi, sono lì per qualcosa, per farci apprendere e avanzare in ciascuna situazione.*

*La seconda legge dice: “Quello che succede è l'unica cosa che sarebbe potuta accadere”. Nulla, ma nulla, assolutamente nulla di quello che succede nelle nostre vite potrebbe essere avvenuto in altro modo. Neanche il dettaglio più insignificante. Non esiste: “se avessi fatto la tal cosa, sarebbe accaduta la tal altra...”. No. Quello che è avvenuto è quello che poteva accadere, ed è dovuto avvenire così perché imparassimo la lezione e andassimo avanti. Ciascuna situazione che ci accade nella vita è perfetta, benché la nostra mente e il nostro io resistano e non vogliano accettarlo.*

*La terza dice: “In qualunque momento inizi, è il momento corretto”. Tutto comincia nel momento indicato, né prima, né dopo. Quando siamo pronti perché qualcosa di nuovo inizi nelle nostre vite, è allora che avrà inizio.*

*E la quarta e ultima: “Quando qualcosa ha fine, ha fine”. Così semplicemente. Se qualcosa ha termine nelle nostre vite, è per la nostra crescita pertanto è meglio lasciar stare, andare avanti e avanzare arricchiti da quell'esperienza.*

*Continuano anche nel 2019  
i corsi di Cucina Naturale  
con il cuoco Giovanni Allegro*

*Il Gados invita le donne che hanno subito un intervento e/o una diagnosi di carcinoma mammario  
e tutte le persone che intendono fare prevenzione a partecipare ai*

**Corsi di cucina naturale**

*secondo le direttive del prof. Franco Berrino*

*Per ulteriori informazioni e prenotazione telefonare a:*

*011.3134378 / 335.1565732 tutti i giorni ore 9.00-12.00*

*e-mail gados@gados.info - www.gados.info*

**Ecco le nuove date del 2019**

Lunedì 4 febbraio 2019

Lunedì 11 febbraio 2019

Lunedì 18 febbraio 2019

Lunedì 25 febbraio 2019

Venerdì 22 marzo 2019

Venerdì 29 marzo 2019

Venerdì 5 aprile 2019

Venerdì 12 aprile 2019

Lunedì 6 maggio 2019

Lunedì 13 maggio 2019

Lunedì 20 maggio 2019

Lunedì 27 maggio 2019

## Premio nobel per la medicina 2018



Il prestigioso riconoscimento è stato assegnato a due scienziati, **James Allison (70 anni, dell'Università del Texas)** e **Honjo Tasuku (76 anni, dell'Università di Kyoto)**, che hanno portato alla luce, per la prima volta, i meccanismi con i quali le cellule del sistema immunitario attaccano quelle tumorali.

Il nostro sistema immunitario ha la cruciale abilità di distinguere ciò che è altro da ciò che fa parte dell'organismo: grazie a questa capacità riesce agevolmente a identificare batteri, virus e altre potenziali minacce esterne.

Ciononostante le cellule tumorali possono sfuggire in vari modi e attraverso vari meccanismi al controllo del sistema immunitario, «arrestando» la risposta immune e continuando a replicarsi. Con la terapia basata sulla regolazione del sistema immunitario, messa a punto dai due Premi Nobel,

potrebbe essere invece possibile bloccare uno dei meccanismi di disattivazione e mantenere sempre accesa la risposta difensiva del sistema immunitario per contrastare il tumore.

Un ruolo chiave, in questo processo, è svolto dai linfociti T, un tipo di globuli bianchi che possiedono dei recettori in grado di riconoscere l'agente estraneo (in questo caso le cellule tumorali) e di attivare la risposta immunitaria.

Ma affinché ciò avvenga, cruciale è il ruolo di determinate proteine che accelerano questo processo, mentre altre agiscono come freno, inibendo l'attivazione delle cellule T.

Questo gioco di equilibri tra "frenata" e "accelerazione" serve a mantenere in guardia il sistema immunitario, evitando allo stesso tempo un'attivazione eccessiva e immotivata, che potrebbe causare risposte autoimmuni distruttive per l'organismo stesso.

James P. Allison e Tasuku Honjo hanno dimostrato come si possano togliere i "blocchi" che impediscono al sistema immunitario di aggredire le cellule cancerogene.

I due scienziati hanno scoperto infatti due proteine, i così detti inibitori del checkpoint immunitario, la CTLA 4 (Allison) e la PD-1 (Honjo), che oltre ad altre specificità inviano segnali cellulari inibitori in grado di frenare l'attività del sistema immunitario, se i patogeni estranei sono stati eliminati.

Grazie alla loro scoperta potrà essere percorsa in futuro una terapia del cancro anche attraverso la regolazione e l'opportuna stimolazione del sistema immunitario. In questo concetto del tutto nuovo risiede la grande novità nella lotta a un tipo di malattia che costituisce una delle più gravi minacce per la salute dell'essere umano.



## Le ricette Giovanni Allegro: pasticceria naturale



### Strudel di mele

**Ingredienti pasta matta senza burro (circa 230 g):**

150 g di farina tipo 1, 80 g di acqua tiepida, 1 c. di olio, 1 c. di aceto di vino bianco, 1 pizzico di sale, q.b. olio per spennellare. Per il ripieno: 700 g di mele renette affettate e cosparse con il succo e scorza di 1/2 limone, 50 g di pangrattato, 1 noce di burro, 40 g di uvetta ammollata, 30 g di pinoli, q.b. cannella in polvere.

Amalgamate la farina, l'olio, l'aceto e il pizzico di sale e aggiungete a filo l'acqua tiepida. Impastate a mano finché avrete un impasto liscio e perfettamente omogeneo.

Spennellate una pentola appena riscaldata con poco olio, adagiate l'impasto, spennellate anche la superficie e coprite con una ciotola. Lasciate riposare 30'. Intanto preparate il ripieno: sbucciate le mele, tagliatele a fettine e conditele col succo e la scorza di limone.

Stendere la pasta con il mattarello e disporla su un panno infarinato. "Tiratela" con il dorso delle mani fino ad ottenere una sfoglia molto sottile.

Cospargete un terzo della pasta con il pane grattugiato, adagiate sopra le mele e cospargete gli altri ingredienti (uva sultanina, pinoli, cannella). Spennellate con acqua il resto della pasta, chiudete lo strudel aiutandovi con il panno e trasferitelo sulla teglia di cottura rivestita di cartaforno.

Spennellare la superficie dello strudel col poco burro e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 35'.



### Biancomangiare ai lamponi

**Ingredienti:**

1 lt latte di riso, 250 ml di acqua oppure latte di mandorle, 200 g di mandorle pelate, 250 g malto di grano, 2 C. agar-agar, 3 C. arrow-root, scorza di 1 limone non tritata, 1 C. di pinoli, 1 c. di cannella in polvere, q.b. sale, 8 formine da budino. Copertura: (ridurre a crema) 200 g lamponi, 30 g di malto e 2 C. succo di limone.



Frullate le mandorle prima a secco e poi unendo a filo l'acqua e il latte di riso.

Versate il frullato in una pentola, unite l'agar-agar, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporatelo al tutto mescolando.

Unite anche 250 g di sciroppo di grano e la scorza di limone grattugiata.

Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco. Unite la cannella e i pinoli. Suddividete il composto nelle formine e lasciate raffreddare.

Servite accompagnando con la crema di lamponi.

### Biscotti di orzo speziati

**Ingredienti:**

150 g di farina tipo 1, 100 g farina di orzo, 75 g di nocciole, 80 g di malto di riso, 1 C. di miele, succo di mezza arancia, 1 bustina di lievito al cremortataro, 1 C di olio extravergine o una noce di burro, q.b. buccia di arancia grattugiata, cannella, zenzero in polvere e chiodi di garofano, 1 pizzico di sale. Per la copertura: 200 g di cioccolato fondente.

Fate sciogliere il malto di riso, il miele e l'olio insieme al succo di arancia in un pentolino sul fuoco senza scaldare troppo.

A parte in una ciotola setacciate le farine e il lievito, unite le nocciole tritate, le spezie e un pizzico di sale. Incorporate anche il malto sciolto e mescolate con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo.

A questo punto trasferitelo su una spianatoia, spolverizzate con un poca farina e stendete con un mattarello allo spessore di circa 1 cm. Ricavate dei biscotti e disponeteli su una teglia ricoperta di cartaforno.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 180 gradi per circa 15'.

Lasciate raffreddare i biscotti e ricopritene metà con cioccolato fondente fuso a bagnomaria.



# A Natale regala libri!



## STUDI DI ALCHEMIA SPIRITUALE DI SER MAN IL CAVALIERE

a cura di Giuseppe Tirone

Libreria Editrice Psiche

25 ottobre 1272.

È una limpida e fresca giornata autunnale. Il cielo è terso e una leggera brezza muove le foglie dei lecci. Qualche rara foglia, ormai vecchia cade ondeggiando a terra.

Un cavallo con un passo lento e stanco, su una stradina fra gli alberi, sta portando un cavaliere, non più giovane, visto che i pochi capelli che restano e la barba sono ormai del tutto bianchi, anch'esso stanco e provato, di ritorno dalla sua ultima missione. Ancora un po' di strada e poi una locanda dove rifocillarsi e far riposare il cavallo. Ser Man, ardimentoso cavaliere, nella sua vita ha molto cavalcato, da quando fin da giovane è stato ossessionato dalla ricerca del vero per dar senso alla Vita.

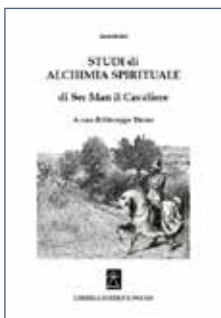
Nel testo sono presenti diversi disegni, come accenna il curatore nella nota introduttiva: "Negli ultimi anni ho avuto accesso a dei disegni di alchimia spirituale elaborati da Ser Man, un vecchio cavaliere. Di Ser Man non conosco che quanto viene detto di lui in un breve scritto di Autore ignoto. Tale scritto è riportato integralmente in questo mio lavoro. I disegni suddetti potrebbero essere di notevole interesse per coloro che dedicano gran parte della loro energia alla ricerca nella dimensione spirituale. Per tale motivo ho ritenuto di pubblicare i disegni per farne dono a coloro che potrebbero trarne spunto di riflessione".

### Il silenzio è cosa viva

L'arte della meditazione

Chandra Livia Candiani

Chandra Livia Candiani ha pubblicato nella collana bianca di Einaudi un suo breve saggio sulla meditazione, "Il silenzio è cosa viva", che raccoglie ventitré capitoli luminosi e illuminanti, pacati e dolcissimi. Un avvicinamento laico alla spiritualità, che non si pone in maniera didascalica o imperativa, non mira ad insegnare nulla al lettore: semplicemente offre una testimonianza, raccontando un



percorso nel buio della sofferenza e nella luce di una speranza, di una consolazione, di un risveglio.

Partendo da alcune considerazioni sul fine vita, e sulla dolorosa morte della sorella Anna ("l'addio" e il "buon viaggio" come termini chiavi per l'accompagnamento di chi ci lascia), Chandra invita all'accettazione consapevole di ogni afflizione: *Spesso si pensa che la soluzione al dolore sia altrove, ma è nel dolore la soluzione del dolore, sentendolo, abitandolo, assaporandolo, a poco a poco diventa parte di noi. Accettare, accogliere, aspettare: "Imparare a stare. Imparare a essere vasti e navigare ogni mare e scoprire tra onda e onda un porto".* Questo Chandra ha appreso dalla frequentazione della meditazione buddhista.

Chandra Livia Candiani utilizza la sua decennale esperienza di traduttrice di testi buddhisti e di insegnante di poesia nelle scuole elementari, tra i malati e i senza casa, per offrire ai lettori citazioni e spunti di riflessione tratti da testi letterari e filosofici o dalle splendide e commoventi composizioni dei suoi allievi bambini: per rammentarci che tutto ciò che ci tocca nel profondo ci trasforma, ci aiuta.



### Dipende cosa intendi per cattivo

Gaia Raineri

Einaudi

Costanza è adolescente quando sua madre la porta a vivere alle case popolari. Ha una scimmia nella testa che a forza di dirle che è cattiva la spinge a diventarlo, e un fratellino morto in culla con cui conversa quando la sua realtà si squarcia. Il mondo degli adulti produce un frastuono ininterrotto, tra chi vive di espedienti e chi dichiara guerra a chiunque si avvicini scagliando piccioni surgelati dal balcone. Ma cosa vuol dire salvare qualcuno?



Ossessionata da questa domanda, Costanza si avvicina a Maria Jennifer, che ribattezza Hubble. Come un telescopio spaziale, infatti, la sua nuova amica – cresciuta a suon di incantesimi e disamore – le mostrerà modi di pensare diversi da quelli che insegnano a scuola. Ugualmente folli, ma in grado di distillare la salvezza dalla sofferenza, come un arcobaleno trovato in mezzo alla spazzatura. La scrittura impetuosa e freschissima di Gaia Rayneri schiude un microcosmo abitato da figure che oscillano tra un disperato bisogno d'amore e il terrore di lasciarsi amare, tra l'odio per la società così com'è e il desiderio di farne parte. Il ritratto di due anime fragili dentro le quali candore, rabbia e personalità hanno lo stesso diritto d'asilo.

### Ho'OPONOPONO

Metti le cose al posto giusto

SaYa Sandro Flora e Silvia Paola Musini

In lingua giapponese SaYa è il fodero della spada, uno strumento che protegge e che accoglie. Siamo ricercatori autonomi, i primi ad aver diffuso Ho'oponopono in Italia.



La nostra predisposizione nella via di Ho'oponopono è rivolta alle energie della natura e a Ho'oponopono nella vita di coppia. Creatori del sito 108 grani.com, nato per condividere la nostra abitudine di usare la Mala per la recita del mantra Ho'oponopono "Ti Amo, mi Dispiace, Perdonami, Grazie".

Immagina la sensazione di vivere libero dal passato, da tutti gli errori commessi finora, da cattivi sentimenti e da pensieri negativi.

Libertà dalle paure, dai timori, dai sensi di colpa e dai modelli che compromettono la tua salute e la tua energia. Ma soprattutto immagina di vivere felice tutti i giorni. Di scoprire le potenzialità all'interno di te stesso e imparare ad usarle per vivere meglio e per aiutare gli altri a migliorare.

E ad avere finalmente una vita colma di gioia e di pace interiore.

La Pace comincia da Te.

# L'alimentazione durante la chemioterapia



***I 'veleni' della chemioterapia sono capaci di uccidere le cellule che si moltiplicano, e quindi le cellule tumorali, ma anche le cellule sane degli organi che devono ricostruirsi continuamente, come la mucosa del tubo digerente (di qui le stomatiti, esofagiti, gastriti, coliti di cui soffrono molti malati), il midollo delle ossa (di qui le anemie e la conseguente stanchezza) o la radice dei capelli (che quindi cadono). Che fare dunque?***

## **Prima di iniziare la terapia.**

Se già si soffre di stitichezza, ad esempio cambiare subito l'alimentazione: introdurre **cibi integrali**, ad esempio il **pane integrale a lievitazione naturale**, facile da trovare in molti negozi, e comunque facile da fare in casa; ancor meglio il pane integrale con i semi di lino; o il **riso integrale**, che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per tre quarti d'ora, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua), o altri cereali integrali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente.

**Durante la chemioterapia:** I cibi ricchi di fibre non vanno bene, invece, in caso di colite, né durante i cicli di chemioterapia, specie i prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare meccanicamente le mucose e peggiorarne l'infiammazione, va molto bene mangiare **i cereali integrali sotto forma di crema**, ad esempio la crema di riso (una tazza di riso integrale in sette tazze di acqua, sale marino, cuocere per due-tre ore a fuoco basso poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre; oppure si può partire da una semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in 10-15 minuti, sempre da passare al setaccio). Le mucositi del tubo digerente causano un'aumentata permeabilità intestinale, che favorisce l'assorbimento di sostanze potenzialmente tossiche. Per contrastare l'aumentata permeabilità è utile ispessire la crema di riso con l'amido tratto dalla radice del **kuzu** (sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere alla crema e far bollire per pochi minuti).

All'Istituto dei Tumori di Milano si pos-

sono frequentare corsi di cucina per chi deve fare la chemioterapia, dove insegniamo varie ricette a base di crema di riso, abbinata a creme di verdure, e altri accorgimenti per superare meglio questo periodo.

## **I Problemi che possono insorgere:**

**Per prevenire o alleviare la colite** è bene evitare carni e formaggi, perché nella putrefazione intestinale delle proteine animali si libera idrogeno solforato, che ha azione tossica sulla mucosa. Può andare bene però un po' di pesce, anche se ricco di proteine animali, perché il grasso del pesce riduce l'infiammazione. Con attenzione si potranno introdurre **creme di legumi** o ricette a base di tofu, le cui proteine sono meno tossiche di quelle della carne perché contengono pochi aminoacidi solforati. Si possono usare le lenticchie rosse (decorticate). Eventuali altri legumi devono essere passati al setaccio per togliere la buccia.

**Se compare stitichezza** si preparerà una deliziosa bevanda a base di **agar agar** (scioglierne un cucchiaino in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina), tutte le sere per una settimana. La **zuppa di miso** che si mangia nei ristoranti giapponesi è molto indicata per risanare il tubo digerente dai danni da chemioterapia e radioterapia, ed è facile da preparare (stemperare un mezzo cucchiaino di miso in un po' d'acqua tiepida, aggiungere in fine cottura a un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco); se l'intestino è infiammato è utile fare il brodo utilizzando anche un centimetro di alga Wakame, che contiene mucilagini lenitive (dà un gusto di mare al brodo). Il rischio è che si associ il sapore nuovo del miso con il malessere del trattamento e poi non lo si voglia più gustare. Consigliamo quindi di introdurre la zuppa di miso e la crema di riso non nei giorni del trattamento ma solo quando è passata la nausea.

**Contro la nausea** possono servire cibi salati e asciutti. Talvolta vengono consigliati cracker e parmigiano, cioè cereali cotti al forno e proteine animali, che come abbiamo detto sono controindicati perché causano irritazione mecca-

nica e chimica. Consigliamo piuttosto di masticare bene una galletta di riso integrale (scegliere quelle con sale). Se compare diarrea un aiuto lo si può ricevere dal kuzu, che ha la proprietà di irrobustire le pareti dell'intestino. Se ne scioglie un cucchiaino in una tazza di acqua fredda e lo si porta ad ebollizione fino a che la preparazione non diventa trasparente, a questo punto si aggiungono alcune gocce di tamari (salsa di soia). Va bene anche ispessire con il kuzu la crema di riso.

**Poiché la chemioterapia può causare anemia**, alcuni consigliano di mangiare carni rosse, ricche di ferro facilmente assimilabile. Per non esagerare con le proteine animali consigliamo piuttosto di usare in cucina le alghe marine, anche solo insaporire le zuppe con **alga Nori**. **Miso, alga Nori, kuzu e tamari** si trovano in vendita nei negozi di alimenti biologici.

Con queste conoscenze si può migliorare l'alimentazione anche quando si è guariti. Alcuni frangenti della vita invitano a scelte più sobrie. Accogliamoli come opportunità.

Un pregiudizio diffuso è che durante la chemioterapia, per irrobustire l'organismo, sia bene mangiare molto, e mangiare alimenti molto calorici, come gelati, o piatti conditi con burro e panna, o bevande zuccherate, e alimenti ricchi di proteine e di grassi, come uova, carni e formaggi. Questi consigli discendono dalla conoscenza che quando un tumore è in stadio molto avanzato i malati tendono a dimagrire e a perdere forze. Ma è ben dimostrato che le diete ipercaloriche e iperproteiche non aiutano. Questi consigli anzi sono pericolosi per chi si sottopone a chemioterapie precauzionali, come quella che si fa dopo l'intervento per tumore al seno. Durante la chemioterapia infatti le pazienti tendono ad ingrassare, mentre se non si ingrassa è più facile guarire.

Franco Berrino,  
Direttore del Dipartimento di Medicina  
Preventiva e Predittiva,  
Istituto Nazionale Tumori, Milano.

**Anche noi come Associazione Gados organizziamo corsi di cucina secondo le direttive del Prof. Franco Berrino con il cuoco Giovanni Allegro di Cascina Rosa.**



## G.A.D.O.S.

L'associazione è nata nel 1984 per dare sostegno alle donne che all'atto della diagnosi di cancro si trovano in un grave stato di alterazione ed una forte reazione emotiva. Fino ad oggi abbiamo aiutato **più di 12.000** donne, prima durante e dopo le terapie oncologiche, e i loro parenti.

I nostri convegni annuali cercano di portare a noi donne un'informazione chiara e semplice grazie agli interventi di personale medico, e non, altamente qualificato.

Gli incontri di auto-aiuto e gli incontri individuali con lo psicologo rafforzano le nostre capacità emotive e fisiche, contribuiscono attivamente al buon esito delle terapie oncologiche, aiutano a renderci più autonome e di conseguenza più attive nei confronti di chi ci sta attorno.

Il tuo contributo ci aiuta a continuare.

Bollettino di c/c postale n. 14794101 intestato a GADOS onlus

Bonifico bancario sul c/c n. 100000116100

Codice IBAN: IT20 M033 5901 6001 0000 0116100 - Banca Prossima

**Ricordiamo inoltre che l'Associazione vive anche grazie alla vostra quota associativa che ancora per quest'anno è di 15 euro.**

## Volontariato e lavoro

Essere volontarie G.A.D.O.S. è un'esperienza che arricchisce il cuore e la mente. Dedicare una mattina o un pomeriggio alle attività dell'Associazione è possibile per tutte noi. "Come, possibile? ma io lavoro..!"

La legge prevede una tutela per queste situazioni: il diritto, compatibilmente con l'organizzazione aziendale, alla "flessibilità di orario", o a "turnazioni previste dai contratti". Si tratta dell'art. 17 della Legge 11/8/1991 n. 266 ("Legge-quadro sul volontariato"). G.A.D.O.S. è una delle Associazioni riconosciute per le quali questa legge è applicabile. Se si fa parte del G.A.D.O.S, si può chiedere, né più né meno che per altre tutele, l'utilizzo di questa flessibilità (recupererai il tempo non lavorato, o avrai una diversa turnazione che ti consentirà di svolgere anche l'attività di volontariato) al proprio datore di lavoro.

Io l'ho fatto: se sei socia, perché non provi?

### 17. Flessibilità nell'orario di lavoro.

I lavoratori che facciano parte di organizzazioni iscritte nei registri di cui all'articolo 6, per poter espletare attività di volontariato, hanno diritto di usufruire delle forme di flessibilità di orario di lavoro o delle turnazioni previste dai contratti o dagli accordi collettivi, compatibilmente con l'organizzazione aziendale.

*Letizia Battiato*

## G.A.D.O.S. Associazione ONLUS

**Corso Spezia 60, piano terra - stanza 019**

**Tel. 011.3134378 - Cell. 335.1565732**

**Fax 011/3134672**

*e-mail: gados@gados.info*  
*sito internet: www.gados.info*

**Se hai bisogno di ascolto ti accogliamo  
nella nostra sede**

tutti i giorni dal lunedì al venerdì  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Rispondiamo a domande sulle problematiche  
lavorative e invalidità civili

### LE NOSTRE ATTIVITA'

**Corso di Benessere Psicofisico Teorico Pratico  
e Corso di Auto-Aiuto:**

lo psicologo ti aiuta nella gestione  
consapevole dei vissuti emotivi

**Corso di Ginnastica Dolce:**

rieducazione al movimento;

**Corso di Danzaterapia:**

emozioni in libertà;

**Corso di Danza Mediorientale,  
ginnastica dolce, Tai Chi**

**Convegno annuale:**

con relazioni mediche su temi specifici;

**Corsi di corretta alimentazione;**

**Corso di base per la formazione  
delle volontarie;**

**Sfilate di moda e corsetteria;**

**Gite ricreative, Festa della Donna.**



*Auguri di Buon  
Natale  
e Buon Anno  
a tutte*

## Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

Anno XXVIII n° 2 – dicembre 2018  
Notiziario semestrale del GADOS

Città della Salute e della Scienza,  
Presidio Ospedaliero S. Anna – Corso Spezia, 60  
Tel. 011/3134378 – 10126 Torino

**Direttore Responsabile  
Antonella Roggero**

Autorizzazione tribunale  
Torino n. 3529 del 2 Maggio 1985  
Invio gratuito ai soci sostenitori

*Progetto grafico e impaginazione: sf - Ivrea (TO)*  
*Stampa: Tipografia La Terra Promessa Onlus - Novara*