



Nina Dimitri – l'ambasciatrice con il guantone rosa per la lotta contro il cancro al seno

Quest'anno, in occasione della consueta campagna di sensibilizzazione sul cancro al seno che ricorre ad ottobre, Nina Dimitri, cantante ticinese e figlia del famoso clown Dimitri, è l'ambasciatrice della lotta e del coraggio per essere passata a sua volta attraverso l'esperienza del cancro al seno, una malattia che ogni in Svizzera colpisce circa 6200 donne e 40 uomini, mentre in Ticino registra una media di 300 donne e 3 uomini. Con questa sua prima apparizione pubblica come ambasciatrice della Lega contro il cancro, Nina Dimitri vuole sostenere le persone che hanno ricevuto una diagnosi di cancro al seno e le loro famiglie diffondendo slogan che inneggiano al coraggio, alla condivisione, alla comprensione e alla conoscenza. Lo fa con un'immagine forte, per una campagna di informazione che quest'anno, a causa della pandemia da Covid-19, si svolge esclusivamente online attraverso i canali della Lega contro il cancro. Per il Ticino c'è anche la novità relativa alla piattaforma "Partecipa" a cui poter affidare le proprie donazioni in favore della Lega cancro Ticino e le sue attività di consulenza e sostegno agli ammalati e ai loro familiari.

Nina Dimitri racconta che il cancro richiede coraggio e che la Lega cancro s'impegna ogni giorno perché i pazienti e i loro familiari possano parlare apertamente della malattia e trovare il sostegno che solo un'associazione dedicata può offrire. Nel 2019, la cantante ticinese è stata accompagnata dalla Lega cancro Ticino durante tutto il suo percorso di malattia e ora ritiene che parlare apertamente della sua malattia sia stato di grande conforto, "La Lega cancro Ticino mi ha aiutata molto. Mi sono sentita presa sul serio. Ho potuto fare le domande che mi preoccupavano e parlare dei miei timori con molta franchezza".

Nell'immagine simbolo della campagna contro il cancro del seno, Nina Dimitri indossa un guantone da boxe rosa, un simbolo di ciò che molte persone provano in questi momenti di vulnerabilità: la volontà di resistere, le battute d'arresto che bisogna affrontare; l'essere forti, ma anche il lasciarsi andare, per poi cercare aiuto da chi ci circonda o da servizi specializzati come la Lega contro il cancro. Ricordiamo che nonostante il rischio aumenti nettamente oltre i 50 anni, il cancro del seno colpisce anche donne giovani e purtroppo non è possibile influire sui fattori di rischio più importanti, come il genere femminile, l'età avanzata, l'ereditarietà familiare e predisposizione genetica. Ciò nonostante, con uno stile di vita sano è possibile ridurre il rischio di ammalarsi di questo tumore, mentre se riconosciuto precocemente, il trattamento è spesso più semplice ed efficace e le probabilità di sopravvivenza delle donne affette da cancro al seno sono più elevate. Il metodo principale per il riconoscimento precoce del cancro del seno nelle donne a partire dai 50 anni è la mammografia, una pratica di depistaggio che La Lega contro il cancro raccomanda e sostiene mediante lo screening mammografico. In molti Cantoni, come in Ticino, sono stati istituiti programmi che invitano le donne a sottoporsi a una mammografia ogni due anni, a partire dal cinquantesimo anno d'età. La partecipazione al programma è volontaria e va ad aggiungersi all'autoesame del seno, un metodo semplice che eseguito con regolarità permette di riconoscere eventuali alterazioni del seno, come ad esempio noduli, cambiamenti di dimensione, forma o colore, arrossamenti, rigonfiamenti ed altro ancora. Ovviamente l'autoesame non sostituisce la visita del medico, mentre è bene sottolineare come uno stile di vita sano riduce di molto il rischio di ammalarsi di cancro al seno. Oggi sappiamo che il movimento regolare, il controllo del peso corporeo nonché la rinuncia a tabacco ed alcol riducono il rischio di molte forme di cancro e non solo di quello al seno. Alla riduzione del rischio contribuisce anche un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre alimentari, con molta verdura, frutta e prodotti integrali; la preferenza per gli oli vegetali anziché animali e la limitazione del consumo di carne, insaccati, dolci e cibi molto salati.