

# MalpensaNews

## L'appello di Tania delle 0048: "Il tumore si sconfigge anche avendo cura di sé"

Orlando Mastrillo · Monday, June 15th, 2026

Una storia di rinascita, prevenzione e condivisione. È quella di Tania, protagonista della nona puntata del podcast di Radio Materia "0048 Mission is possible", il progetto che racconta le esperienze delle donne che hanno affrontato il tumore al seno e che hanno trovato nel gruppo 0048 un luogo di sostegno, amicizia e nuova consapevolezza.

### Chi sono le 0048

Nata negli ospedali di Varese, l'associazione 0048 accompagna le pazienti oncologiche attraverso iniziative che uniscono supporto umano e valorizzazione della persona, tra cui le ormai note sfilate di moda. Nel podcast, Tania ripercorre il suo cammino dalla diagnosi alla rinascita, condividendo riflessioni che vanno oltre la malattia e toccano temi come la prevenzione, l'ascolto di sé e il valore delle relazioni.

### L'importanza della prevenzione e dell'ascolto del corpo

Uno dei messaggi più forti emersi dalla conversazione riguarda la prevenzione. Tania sottolinea quanto sia fondamentale imparare a conoscere il proprio corpo e prestare attenzione ai segnali che invia.

L'autopalpazione, i controlli periodici e la fiducia nei professionisti sanitari sono strumenti indispensabili per affrontare la malattia nel modo più efficace possibile. Un invito rivolto soprattutto alle donne, ma che richiama più in generale l'importanza della cura di sé.

### La nascita di "Tania 2.0"

Nel corso del percorso di cura, Tania racconta di aver vissuto una trasformazione profonda, che definisce come il passaggio a una nuova versione di sé, una sorta di "Tania 2.0".

Accanto alle terapie mediche, ha scelto di dedicarsi a pratiche che l'hanno aiutata a ritrovare equilibrio e serenità: meditazione, yoga, trattamenti energetici e bagni di gong. Attività che le hanno permesso di affrontare non solo gli aspetti fisici della malattia, ma anche quelli emotivi e psicologici.

Fondamentale è stato imparare ad ascoltarsi e a rispettare i propri tempi, senza sentirsi obbligata a essere sempre forte o produttiva. Una consapevolezza che le ha insegnato a mettere se stessa al

primo posto quando necessario.

### **L'incontro con le 0048 e la passerella della rinascita**

L'ingresso nel gruppo 0048 è avvenuto quasi per caso. Durante una visita in un negozio, una conversazione sulla ricrescita dei capelli dopo le cure le ha fatto conoscere l'associazione e le sue attività.

Colpita dalla solarità delle donne coinvolte, Tania ha deciso di partecipare a una sfilata di moda. Una scelta che inizialmente rappresentava un salto nel vuoto, ma che si è trasformata in un'esperienza capace di restituire fiducia e autostima.

La passerella è diventata così un simbolo di rinascita: un momento in cui sentirsi nuovamente bella, valorizzata e libera di mostrarsi oltre la malattia.

### **La forza della rete e della gratitudine**

Nel racconto emerge anche il ruolo decisivo degli affetti e della condivisione. Amici, familiari e compagne di percorso hanno rappresentato una rete di sostegno preziosa nei momenti più difficili.

Tania racconta inoltre di aver sviluppato una pratica quotidiana della gratitudine, cercando ogni giorno un motivo per ringraziare la vita, anche nelle circostanze più complesse. Un atteggiamento che l'ha aiutata a guardare oltre la malattia e a riconoscere il valore delle piccole cose.

### **Un messaggio per chi sta affrontando la malattia**

La testimonianza di Tania si conclude con un invito a non arrendersi. Pur senza nascondere le difficoltà del percorso oncologico, il suo racconto mostra come sia possibile trovare nuove risorse dentro di sé e trasformare un'esperienza dolorosa in un'occasione di crescita.

Un messaggio di speranza che attraversa tutta la puntata del podcast e che conferma la missione del gruppo 0048: ricordare che nessuna donna deve affrontare da sola una sfida così impegnativa.

This entry was posted on Monday, June 15th, 2026 at 3:21 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.