

aido



**«VOLTI DI RINASCITA»
RICHIAMO ALLA
RESPONSABILITÀ
CIVILE DELLA
DONAZIONE**



**MEDICINA
DI GENERE
SPECIFICA**



**UNA FOTOGRAFIA
TUTTA PER SÉ
Riconciliarsi
con la propria
immagine**



**DONNE:
MANGIARE BENE
A TUTTE LE ETÀ**



Periodico di cultura sanitaria del Consiglio Regionale
Aido Lombardia - ODV

ANNO XXXIII N. 295 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2024

EDITORE

Consiglio Regionale Aido Lombardia - ODV
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - lombardia@aido.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Leonio Callioni

DIRETTORE EDITORIALE

Antonio Sartor

Segretaria di redazione

Marzia Taiocchi

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE

Dott.ssa Cristina Grande

Regione Lombardia - Sanità

Dott. Giuseppe Piccolo
Coordinatore regionale prelievo/trapianto

ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo

Dott. Michele Colledan
Direttore Chirurgia Generale III
Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Giuseppe Locatelli
Primario Onorario Chirurgia Pediatrica

Asst Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

Prof. Luciano De Carlis
Direttore Dipartimento Chirurgia
e S. C. Chirurgia Generale e dei Trapianti
Professore Straordinario Università Milano Bicocca

Dott. Luca Belli
Direttore Epatologia e Gastroenterologia

CNT - Centro Nazionale Trapianti

Dott. Massimo Cardillo

Istituto Mediterraneo Trapianti e Terapie di alta specializzazione - ISMeTT di Palermo

Prof. Bruno Gridelli
Direttore Medico Scientifico
Professore di Chirurgia Università di Pittsburgh

Istituto Ricerche Farmacologiche «Mario Negri»

Prof. Giuseppe Remuzzi
Direttore

Yale University School of Medicine

Prof. Mario Strazzabosco
Professor of Medicine, Director of Transplant Hepatology
Dep. of Internal Medicine Section of Digestive Diseases

REDAZIONE ESTERNA

Clelia Epis, Fernanda Snaiderbaur

REDAZIONE TECNICA

Paolo Seminati

SEGRETERIA

24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - lombardia@aido.it
C/C postale 36074276
Marzia Taiocchi

SOTTOSCRIZIONI			
Socio Aido	Simpatizzante	Sostenitore	Benemerito
€ 40,00	€ 50,00	€ 80,00	€ 100,00

C/C postale 36074276 Aido Cons.Reg.Lombardia ONLUS
Prevenzione Oggi - C/C BPER Banca
IT 16 C 05387 11106 000 042 565 618
Riservato ai Soci

Il socio sostenitore ha diritto ad omaggiare un'altra persona
previa segnalazione all'atto della sottoscrizione

STAMPA
ALGIGRAF s.r.l.

CARTE UTILIZZATE DI PURA CELLULOSA ECOLOGICA
CON ELEVATO CONTENUTO DI RICICLO SELEZIONATO

Reg. Trib. di Milano n. 139 del 3/3/90

Le informazioni contenute in questo periodico
vengono trattate con liceità, correttezza e trasparenza
conformemente al D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003
Codice in materia di protezione dei dati personali
Riservato ai soci

SOMMARIO

- 2 RINNOVO ASSOCIATIVO
L'AIDO GUARDA AL FUTURO**
- 7 «VOLTI DI RINASCITA»
RICHIAMO ALLA RESPONSABILITÀ
CIVILE DELLA DONAZIONE**
Dal 27 settembre nelle librerie e online il libro
scritto da Leonio Callioni e Francesca Boldregghini
- 9 ERMANNO MANENTI**
«Cerco di rendere il mio dono
qualcosa di speciale per me e per gli altri»
- 11 MEDICINA DI GENERE SPECIFICA**
Nuove e diverse prospettive di cura
- 14 UNA FOTOGRAFIA
TUTTA PER SÉ**
Gli scatti di Monica Silva per riconciliarsi
con la propria immagine
- 18 LE DONNE VIVONO
PIÙ A LUNGO DEGLI UOMINI?**
I dati lo confermano, ma c'è di più...
- 22 DONNE: MANGIARE BENE
A TUTTE LE ETÀ**
Come favorire il benessere e ridurre i rischi
di malattie attraverso l'alimentazione
- 25 LA BELLEZZA NEGLI OCCHI
DI CHI GUARDA**
I canoni estetici ai tempi dell'Instagram Face
- 27 SFATIAMO UN MITO
LA PAURA RIGUARDA TUTTI
NON SOLO LE DONNE**
- 31 NOTIZIE DALLE SEZIONI**

È POSSIBILE DEVOLVERE L'EROGAZIONE LIBERALE TRAMITE

Contatto diretto telefonico con un nostro collaboratore

Bollettino cartaceo di conto corrente n. 36074276
Intestazione: Aido Consiglio Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale detraibile o deducibile
ai sensi dei commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs. n. 117/2017 c.d. «Codice del Terzo Settore»

Carta di credito direttamente online da uno dei seguenti siti:
www.aidolombardia.it
www.prevenzioneoggi.org

Bonifico bancario alle coordinate: BPER Banca
IBAN IT 16 C 05387 11106 0000 4256 5618
Intestazione: Aido Consiglio Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale detraibile o deducibile
ai sensi dei commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs. n. 117/2017 c.d. «Codice del Terzo Settore»
+ Codice Fiscale intestatario del bonifico



Antonio Sartor

IL NOSTRO IMPEGNO

In questo periodo tutta l'Aido è stata impegnata nello svolgimento della Giornata del Sì, programmata a livello nazionale. In Lombardia ben 155 gruppi comunali ed intercomunali si sono adoperati nell'allestimento di oltre 400 banchetti informativi, il tutto per promuovere la cultura della donazione degli organi, tessuti e cellule. Oltre 500 volontari hanno dedicato il loro tempo nelle giornate tra il 28 settembre e il 6 ottobre di quest'anno, un grande impegno, a tutti loro va il nostro ringraziamento.

In questo numero di Prevenzione Oggi proseguiamo a trattare i temi legati agli stili di vita e a quanto possiamo fare per vivere bene e meglio, in particolare per quanto riguarda la sfera della donna.

Siamo felici di ospitare anche la presentazione del libro: «Volti di Rinascita» che racconta 55 storie di ritorno alla vita di altrettanti trapiantati: non c'è modo migliore per comprendere l'importanza del nostro lavoro. Come regionale ci stiamo organizzando per facilitare la diffusione di questo volume.

Chiudiamo la rivista con una bella storia, il rinnovamento di un gruppo Aido storico, quello di Cassago Brianza - Barzago - Cremella, dove dei giovani hanno raccolto il testimone dei bravi dirigenti che li hanno preceduti e proseguono nel lavoro di sensibilizzazione.

Buona lettura.

SPAZIO AI LETTORI

Per gli interventi dei lettori
lombardia@aido.it

Prevenzione Oggi on line
www.prevenzioneoggi.org



Aido Regione Lombardia
www.aidolombardia.it



RINNOVO ASSOCIATIVO AIDO GUARDA AL FUTURO

Con le Assemblee Elettive celebrate nella prima metà del 2024 Aido ha rinnovato i propri dirigenti costruendo la squadra che per il prossimo quadriennio condurrà l'Associazione a tutti i livelli. Dopo la prima carrellata dello scorso numero di **Prevenzione Oggi**, continuiamo a dare voce alle Sezioni Provinciali, che sono chiamate a guidare l'operato dei propri Gruppi fino al 2028

MONZA BRIANZA

Nella nostra provincia di Monza e della Brianza, si sono svolte tutte le Assemblee dei Gruppi Aido Comunali e Intercomunali, in alcune realtà, si sono dovute indire anche Assemblee Straordinarie per la sistemazione di alcune situazioni, in particolar modo per i Gruppi Intercomunali. Alle stesse hanno partecipato sempre, un rappresentante della Sezione Provinciale, ci sono stati alcuni cambiamenti e nuove persone che sono entrate a far parte dei vari organismi (Consigli Direttivi e Revisori dei Conti). Ci sono stati tre nuovi Presidenti: Uberto Rosati per l'Intercomunale di Monza e Lissone; Cinzia Zurra per l'Intercomunale di Triuggio, Sovico e Albiate; Giuliana Bedoni per il Gruppo di Biassono.

L'Assemblea Provinciale tenutasi il 13 aprile a Monza presso la Casa del Volontariato, ha portato un rinnovamento di oltre il 50% dei componenti del Consiglio Direttivo, su un totale di nove, sei Consiglieri sono di prima nomina. Ad alcuni Consiglieri sono stati assegnati degli incarichi specifici, sono state confermate tutte le Commissioni esistenti (scuola, informazione, gestione iscritti e segreteria) dove alcuni Consiglieri sono entrati a farne parte.

Il nuovo Consiglio sta preparando un piano di lavoro ponendo maggiore attenzione ai Gruppi, sostenendoli in particolar modo per quanto riguarda l'iscrizione e il mantenimento al Runts affidando l'incarico



MONZA BRIANZA

Presidente

Antonio Topputo

Vicepresidenti

Andrea Villa (vicario)

Alberto Ferretti

Amministratrice

Donatella Fumagalli

Segretaria

Vanna Balloni

Consiglieri: Ombretta Rosa,

Riccardo Galloni, Ivana Terraneo,

Paolo Turati.



co al neo Consigliere Paolo Turati. Si sta lavorando per risolvere i problemi di alcuni Gruppi in difficoltà, che pur avendo svolto la propria Assemblea Elettiva non hanno eletto i propri organismi a causa di mancanza di volontari, oppure di una mancata distribuzione delle cariche; tale incarico per la ripartenza è stato affidato al Vicepresidente Vicario Andrea Villa e al Vicepresidente Alberto Ferretti.

Da subito, si sta riprogrammando tutta l'attività nelle scuole al fine di poter riprendere gli incontri con la ripresa scolastica, affiancando ai 'relatori' esistenti delle nuove figure. La nostra sezione provinciale ha sempre avuto una grande attenzione verso il mondo della scuola, ritenendo fondamentale tale impegno nei confronti dei giovani, ottenendo dei buoni risultati.

Nel programma del Consiglio Direttivo vengono confermati i buoni rapporti con le Istituzioni locali e una fattiva collaborazione che proseguirà anche in futuro. Continueranno i rapporti con Csv, Sism, Casa del Volontariato; inoltre prosegue il rapporto di collaborazione con Ats, Asst e Irccs di Monza, al fine di poter incrementare sempre di più i prelievi nella provincia organizzando insieme anche incontri di sensibilizzazione con la popolazione.

Siamo certi, che il nuovo Consiglio Direttivo, con entusiasmo e tanta voglia di lavorare, porterà all'Aido e a tutte le persone in lista d'attesa dei buoni risultati incrementando la possibilità di 'Donare' nella nostra provincia e non solo.



PAVIA
Presidente
Luisa Andreis
Vicepresidenti
 Federico Mario Galli (vicario)
 Doglio Roberto
Amministratrice
 Enrica Negroni
Segretaria
 Giovanna Cavilloni
Consiglieri: Gian Francesco Peloso,
 Barbara Bonini, Carla Cova,
 Fausto Precerutti, Maria Faraldo,
 Debora Iorillo.



SONDRIO
Presidente
Ornella Foppoli
Vicepresidenti
 Maurizio Leali (vicario)
 Annalisa Piccerillo
Amministratore Luigi Bigiotti
Segretaria Ketty Digoncelli
Consiglieri: Mara Mazzina,
 Gianpaolo Pains, Luigi Del Pizzo,
 Luca Spalla, Antonio Bergomi,
 Riccardo Redaelli, Giuliani
 Donatella, Fabio Omodei,
 Lino Giacomo Besseghini,
 Erasmo Schivalocchi.



PAVIA

Il cambiamento che ogni quadriennio porta con sé rappresenta un'opportunità per infondere nuove idee e trasmettere rinnovate energie nei progetti e nelle iniziative. Per il nuovo mandato intendiamo proseguire un percorso già segnato, ma con un nuovo impulso e nuova visibilità, con una costante e faticosa presenza nelle scuole e sui media. La realtà locale non sempre ci ha supportato, dunque ci attiveremo per far sentire la nostra voce e, pertanto, abbiamo iniziato la collaborazione con i Club rotariani del nostro territorio e con un importante contatto con Avis e Admo che ha già portato alla realizzazione di un Convegno sul Dono, nonché un approccio per fondare un nuovo Gruppo Comunale. Ci avvaleremo di artisti amici per serate promozionali. Avere partner con gli stessi ideali può solo favorire un proficuo percorso insieme per aumentare il numero dei donatori.

SONDRIO

Nel corso degli ultimi due mandati Maurizio Leali, presidente uscente della Sezione Provinciale di Sondrio, ha creato una rilevante collaborazione con Enti e Associazioni per promuovere l'importanza della donazione di organi tessuti e cellule, migliorando di conseguenza i

risultati percentuali delle persone disponibili alla donazione in tutta la provincia. Abbiamo sempre mantenuto contatti con l'Asst Valtellina e Alto Lario e Ats Montagna, che sistematicamente informano la nostra Sezione sui prelievi di organi che vengono effettuati nelle due strutture ospedaliere abilitate della provincia, Sondrio e Sondalo.

I rapporti con le istituzioni locali pubbliche e religiose si sono rivelati sempre attivi e costruttivi, così come si è sempre fatto con Associazioni di varia identità operanti sul territorio con le quali abbiamo organizzato iniziative comuni. Rispondendo alle richieste di Aido Regionale abbiamo aderito all'iniziativa 'La rete del Dono' intervenendo presso le biblioteche della provincia, invitando all'adesione alla sottoscrizione della rivista regionale 'Prevenzione Oggi' (sono stati sottoscritti 14 abbonamenti).

Ulteriore pubblicità per Aido, la collaborazione con l'azienda 'Latteria Sociale di Chiuro' per un'iniziativa denominata 'Il latte del dono', che ha visto per un mese intero la distribuzione da parte dell'azienda nei supermercati, negozi e punti commerciali aderenti alla vendita, di cartoni di latte fresco con l'immagine di Aido e relativa pubblicità; il consumo dell'alimento nelle famiglie porta ogni giorno il desiderio di comprendere meglio l'informazione.

Si sono rafforzati i rapporti con le altre Associazioni del dono, Avis e Admo, con cui si è inter-

venuti negli istituti scolastici della provincia con l'approvazione del dirigente responsabile dell'Ufficio Scolastico Territoriale di Sondrio, presentando ai ragazzi delle quinte superiori un programma organizzato con informazione attraverso slide e filmati sulla donazione di organi, sangue e midollo osseo, accompagnati da almeno una testimonianza di persona trapiantata; i risultati di questi interventi sono stati molto interessanti: i ragazzi si sono dimostrati particolarmente attenti e pronti a recepire il nostro messaggio, accettando di iscriversi nell'immediato a tutte e tre le Associazioni del Dono, sottoscrivendo i moduli a disposizione. Abbiamo proposto anche l'iscrizione digitale utilizzando Digital Aido, anche in questo caso abbiamo rilevato una buona disponibilità.

È sempre stato monitorato l'andamento della 'Scelta in Comune', controllando periodicamente le percentuali evidenziate dal Cnt e intervenendo direttamente presso gli uffici dei Comuni meno virtuosi con consigli e materiale informativo da sottoporre ai cittadini che facevano richiesta della Carta d'Identità elettronica, assicurando il nostro personale supporto per rispondere a domande determinanti per prendere una decisione. Sempre in Comune abbiamo proposto la nostra presenza in occasione dell'incontro per la consegna della 'Costituzione' ai neo diciottenni, inserendoci in un contesto di responsabilità maturato con la maggiore età. Tutti i Comuni della provincia di Sondrio hanno aderito alla legge del 2010 e sono operativi in tal senso. Per incentivare la collaborazione dei Comuni e per essere certi che il messaggio della donazione arrivasse in primis al Sindaco, siamo intervenuti presso le Comunità Montane della provincia, che hanno richiesto la nostra presenza in occasione delle rispettive Conferenze dei Sindaci, dove siamo intervenuti con informazioni e spiegazioni sull'argomento che ci riguarda.

Non sono mancati stand informativi in occasione di manifestazioni sportive dove atleti dilettanti, familiari, amici hanno avuto modo di rilevare l'importanza di Aido. Siamo partner dell'Associazione Camminando/Camminando che organizza per 'Ottobre in Rosa' un'importante camminata partecipata da oltre 250 persone che affrontano un percorso di circa 35 Km. Partendo la mattina da una località della provincia per raggiungere il capoluogo, dove volontari di Aido, Avis, Admo preparano l'accoglienza. Tutti i 10 Gruppi Intercomunali, operativi sul territorio provinciale con un importante numero di volontari, organizzano se-



rate a tema gestite da medici esperti di donazione e trapianto, provenienti anche da fuori provincia, o si aggregano a manifestazioni amatoriali, sagre, di aggregazione musicale o sportiva, per dare la possibilità di conoscere meglio l'argomento. Ogni evento viene pubblicizzato attraverso i social del momento e spesso con locandine distribuite nei centri commerciali.

Sacre le 'Giornate del Sì' di Aido, come la 'Giornata della Donazione' indetta dal Ministero della Salute: ogni Gruppo è invitato a dare visibilità all'Associazione su tutto il territorio intercomunale di riferimento. Il programma costruito con molta attenzione e determinazione nel corso del mandato appena terminato sarà stimolo del Consiglio Provinciale per continuare con entusiasmo nel proporre nuove iniziative.

Ad oggi da parte della nuova presidenza sono già avvenuti due importanti incontri con i Direttori Generali di Asst Valtellina Alto Lario Avv. Fumagalli e Ats Montagna Dott. Petronella, per sollecitare il loro intervento nel proprio ambito affinché il personale medico, infermieristico, e dei coordinatori delle attività di promozione della salute possa collaborare per incentivare la raccolta di consensi.

Dopo l'incontro organizzato da Regione Lombardia nel mese di aprile a Milano in collaborazione con Aido e la Fondazione Trapianti Onlus per la presentazione del protocollo d'intesa da attuare



VARESE

Presidente

Elio Ramponi

Vicepresidenti

Antonio Scalise (vicario)

Maria Iannone

Amministratrice

Maria Rosa Naso

Segretario

Davide Vanoli

Consiglieri: Roberto Martinello,
Enrica Quaglia, Sergia Bernocchi,
Roberto Ciria.



soprattutto nelle scuole, è stato organizzato un incontro in Ats Montagna a Sondrio per studiare un progetto da attuare nell'ambito della promozione della salute rivolto principalmente ai giovani, dove sarà compresa l'informazione sulla donazione. Gli incontri proseguiranno per condividere insieme i passi da fare per raggiungere gli obiettivi che ci siamo dati.

Prendendo esempio da quanto già creato recentemente a Brescia e Lecco riguardo le 'Stanze della Vita', si è valutato che anche in provincia di Sondrio si potrebbe offrire la possibilità di un luogo di accoglienza dedicato ai familiari di pazienti ormai giunti a fine vita, per i quali è necessario avere l'autorizzazione per il prelievo di organi. Si sono presi contatti con i responsabili del reparto di rianimazione di Sondalo per avere una sommaria informazione sulle procedure attualmente adottate. Sarà nostro impegno confrontarci con l'Azienda Sanitaria per portare a buon fine il progetto.

Altre Associazioni che potrebbero condividere la necessità di individuare donatori sono: Croce Rossa Comitato di Sondrio e Comitato di Morbegno, dipendenti e volontari molto attivi su tutto il territorio provinciale; l'Associazione Siro Mauro per le Cure Palliative in Provincia di Sondrio, che si prende cura dei malati terminali presso le strutture ospedaliere di Sondalo e Morbegno: faremo un colloquio con i Presidenti per chiedere la

loro disponibilità a sostenere la cultura del dono. Dopo l'incontro a Bergamo presieduto dalla Dott. Sara Guerra, che ha illustrato l'approccio con i ragazzi nelle scuole e che da parte nostra è stato adottato negli incontri presso gli istituti con risultati molto buoni, per ottobre a Sondrio è già stata fissata una giornata di formazione per tutti i volontari dei Gruppi Intercomunali, che sarà tenuta dalla dottoressa Guerra, al fine di acquisire una migliore modalità di approccio con la popolazione in occasione degli eventi organizzati sul territorio.

Il motto adottato 'Io Dono non so per Chi, ma so Perché' sarà per tutti i volontari che compongono la Sezione Provinciale, motivo di orgoglio per continuare con dedizione e responsabilità nell'invitare la popolazione ad un gesto di generosità e altruismo che non ha eguali, nel tentativo di diminuire la lunga lista d'attesa di chi per tornare ad una vita nuova ha necessità di ricevere un organo nuovo.

VARESE

Con l'inizio di un nuovo mandato associativo, è fondamentale dare spazio alle Sezioni Provinciali di Aido. Queste rappresentano il cuore pulsante dell'Associazione, connettendo la comunità locale con la missione di promuovere la cultura della donazione degli organi. Presto, se non già oggi, tutte le Associazioni di volontariato sociale saranno chiamate a riconsiderare approcci e strategie, un passaggio importante e che può essere certamente reso più agevole se diluito nel tempo e per tempo, e soprattutto anticipato da noi stessi, prima che questo ci venga imposto dalle circostanze. In quest'ottica, la visione del futuro deve essere il faro che orienta il nostro cammino e che ci permetterà di transitare dal presente a ciò che è necessario per continuare la nostra missione sociale. Provare a guardare oltre, ovvero provare a immaginare un nuovo percorso davanti a noi, richiede la capacità di pensare in modo non convenzionale, uscire dalla comfort zone sfidando lo status quo e affrontando le sfide con uno spirito aperto alle opportunità.

Il settore non profit ancora sottovaluta l'importanza della pianificazione strategica. C'è come un'idea diffusa che questa attività possa distoglierle dal lavoro essenziale a beneficio degli utenti, quasi fosse una deviazione fastidiosa dal cuore vero dell'attività.

Una buona causa non basta più. Può certamente essere la più degna e la migliore del mondo ma se nessuno lo sa rimane fine a sé stessa. Sono tre, le domande che hanno la necessaria priorità: È chiaro (non solo a me) chi sono? È chiaro (non solo a me) cosa faccio? È chiaro (non solo a me) dove voglio andare?

E dopo aver risposto alle domande qui sopra è opportuno domandarsi: Cosa voglio (e serve) fare? Con quali strumenti comunico ciò che voglio (e serve) fare? Quanti soldi mi servono per fare ciò che voglio (e serve) fare? Quanto chiedo ha un senso?

Strategia! Ecco cosa serve: una visione strategica e questa necessita di pazienza. Non tanta, se vogliamo, ma quanto basta.

a. Rendere Aido attrattiva per nuovi volontari, i giovani

Con riferimento alle attività di interesse generale di cui alle lettere dell'articolo 5 del D. Lgs. 117/2017 parti integranti dello statuto Aido 2020.

b. Ricerca ed ingaggio di nuovi volontari

Deve essere attività strutturata, fondamentale e prioritaria nei prossimi anni per mantenere attivi i Gruppi assicurandone per tempo il ricambio generazionale.

c. Aumentare le occasioni di visibilità per l'associazione

Posizionamento di materiale informativo presso i luoghi a maggior affluenza di cittadini.

d. Raccolta fondi specializzata: fundraising e crowdfunding per finanziare i costi di gestione e attività

Finalità è fare informazione e raccogliere fondi con cui pagare materiale informativo, quote, assicurazione dei Gruppi.

e. Comunicazione stampa e social media

Prendendo i tanti contenuti realizzati da Regionale e Nazionale.

f. Formazione volontari

Formazione e aggiornamento dei volontari dei Gruppi con il supporto del coordinamento tra pianti Asst 7 Laghi ed Uninsubria.

L'Assemblea Elettiva è un momento di passaggio cruciale per Aido. Durante questo evento, i membri eleggono i loro rappresentanti e delineano la direzione futura dell'Associazione. Ma cosa lega

questo nuovo mandato al passato?

Continuità e innovazione: L'Associazione ha radici profonde, ma ogni mandato offre l'opportunità di innovare. I nuovi Presidenti delle Sezioni Provinciali possono costruire su ciò che è stato fatto in precedenza, ma anche introdurre nuove idee e strategie.

Apprendimento dalla storia: Guardando al passato, possiamo imparare dagli errori e dai successi. Le Sezioni Provinciali possono trarre insegnamenti dai quadrienni precedenti per migliorare le loro attività e servizi.

Valori fondamentali: I valori di Aido rimangono costanti: solidarietà, altruismo e speranza. Questi valori guidano il lavoro delle Sezioni Provinciali, indipendentemente dal mandato.

La collaborazione con altre realtà associative e gli enti del territorio è essenziale per il successo dei progetti di Aido. La Sezione Provinciale di Varese collabora incessantemente con ospedali e centri sanitari. Collaborare con strutture sanitarie è fondamentale per sensibilizzare il personale medico e per facilitare il processo di donazione. La Sezione lavora a stretto contatto con i Clop delle Asst 7 Laghi e Asst Valle Olona e con l'università Uninsubria.

Scuole e Università: Coinvolgere gli studenti nelle campagne di sensibilizzazione può creare una cultura di donazione fin dalla giovane età. Coinvolgere gli studenti nelle scuole è un modo efficace per diffondere la consapevolezza sulla donazione. Nel corso dell'anno scolastico 2023/2024 sono stati raggiunti più di 500 studenti di vari istituti della provincia in collaborazione con Cvv Coordinamento Volontariato Varese e le Asst 7 Laghi e Valle Olona.

Associazioni locali: Collaborazioni con altre organizzazioni benefiche come Admo, Aned e Avis sono attive in occasione di eventi e/o manifestazioni locali.

Media e comunicazione: Con il quotidiano locale La Prealpina abbiamo un spazio bimestrale a costo ridotto nell'inserito salute pubblicato la domenica.

Sebbene Aido abbia già stabilito legami con molti partner, ci sono sempre nuove opportunità da esplorare.

In conclusione, le Sezioni Provinciali di Aido hanno un ruolo cruciale nel promuovere la donazione degli organi. Con un nuovo mandato, possono continuare a costruire ponti tra passato e futuro, creando una rete sempre più forte a sostegno della donazione di organi, tessuti e cellule.



Il libro, su iniziativa della senatrice Daniela Sbroliini, è stato presentato in Senato lo scorso 26 settembre. Nella fotografia da sinistra: Francesca Boldreghini, Mariangelo Cossolini, Federico Serra (capo della segreteria tecnica della senatrice Daniela Sbroliini), Marina Morgutti, Leonio Callioni e Sergio Vesconi

«VOLI DI RINASCITA»

Richiamo alla responsabilità civile della donazione

Dal 27 settembre nelle librerie e online il libro scritto da Leonio Callioni e Francesca Boldreghini

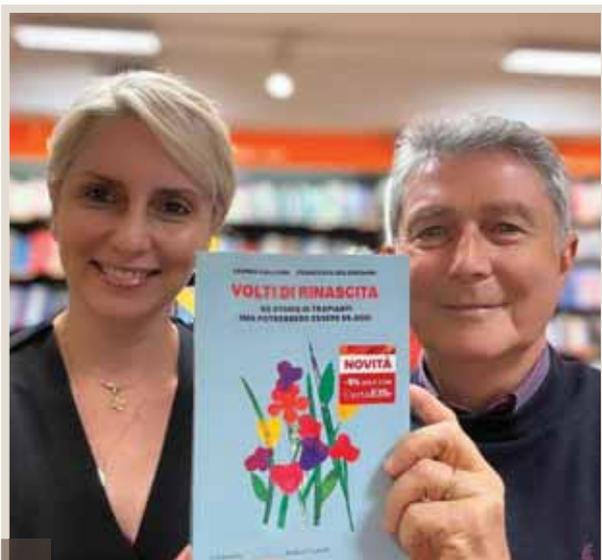
“**V**olti di rinascita. 55 storie di trapianti (ma potrebbero essere 55 mila)” è un libro di forte impatto sociale e sanitario, approdato nelle librerie e sulle maggiori piattaforme online il 27 settembre, subito dopo la presentazione ufficiale e solenne a Palazzo Madama, nella Sala “Caduti di Nassirya”, su iniziativa della senatrice Daniela Sbroliini, Vicepresidente della X Commissione Affari sociali, sanità, lavoro e previdenza sociale del Senato.

Il corposo volume, che conta ben 520 pagine, ricche di foto e dei racconti delle numerose esperienze di trapianto o della scelta di donare, edito da Baldini+Castoldi, ha subito incontrato il favore del pubblico.

Nonostante il taglio scientifico dell'opera, che si avvale della consulenza del dott. Sergio Vesconi

55 racconti, simbolicamente rappresentativi dei circa 55.000 trapiantati viventi ad oggi in Italia, per un messaggio corale di responsabilità sociale sull'importanza di esprimere il consenso alla donazione degli organi. Storie profondamente vere, forgiate nell'esperienza umana più drammatica, nella lotta tra la vita e la morte

e del dott. Mariangelo Cossolini, la lettura scorre veloce perché offre, con la forza di un messaggio corale, testimonianze di persone che hanno ricevuto un trapianto d'organo, oppure di familiari dei donatori. Storie unite dal filo conduttore del ritorno alla vita di pazienti affetti da patologie terminali, reso possibile dal trapianto, terapia salvavita quando l'insufficienza d'organo riguarda cuore, fegato, polmoni, intestino e pancreas, mentre per il rene, cura più tollerabile ed efficace rispetto alla dialisi. 55 racconti, simbolicamente



«Ognuna di queste storie è, nello stesso tempo, uguale a tutte le altre e unica. Ognuna di queste storie è vita. L'impegno di tutti noi è che queste storie di vita siano sempre più numerose e che, dalla loro eccezionalità, diventino una normalità»

Marina Morgutti
Presidente di Fondazione Trapianti Onlus

rappresentativi dei circa 55.000 trapiantati viventi ad oggi in Italia, per un messaggio corale di responsabilità sociale sull'importanza di esprimere il consenso alla donazione degli organi. Storie profondamente vere, forgiate nell'esperienza umana più drammatica, nella lotta tra la vita e la morte. **Volti di rinascita, come dal titolo, svelati dalle immagini e, prima ancora, dall'autenticità dei testi, segnati dalla sofferenza, dalla gioia, dalla disperazione e dalla speranza.** Esperienze di vita che si incontrano, come i destini dei riceventi e dei donatori. E nel cuore, la gratitudine per l'amore donato e ricevuto, quello dal quale la vita ha inizio, può finire e ricominciare ancora. Merito degli autori avere reso scorrevoli tutti i racconti, ricchi della loro diversità, senza perdere nulla della drammaticità dell'esperienza.

«In ogni grande impresa - spiegano Francesca Boldregghini e Leonio Callioni - è contenuto un sogno. Il nostro, coltivato con cura negli oltre due anni di lavoro spesi per portare a compimento un progetto tanto complesso, è quello di poter essere di ispirazione per una scelta di solidarietà e di vita, come quella racchiusa nella donazione degli organi. Nulla come le testimonianze corali dei riceventi e dei donatori può raccontare come un gesto tanto semplice, come il Sì alla donazione degli organi, possa ridare speranza a pazienti la cui unica possibilità di vita è legata al trapianto, restituendoli ad un'esistenza piena e all'affetto dei loro cari. **Le manifestazioni di volontà contrarie alla donazione, solo nel 2023, hanno determinato la mancata attuazione di un numero di trapianti stimabile a oltre 2.300.** Questo dato rende quanto

«Ma soprattutto crediamo sia ora di attuare ciò che dal 1999 è già legge (91/1999) nel nostro Paese, ma che è rimasto lettera morta: il silenzio assenso informato, per il quale la mancata dichiarazione di volontà in merito alla donazione di organi e tessuti successivamente alla morte è considerata quale assenso alla donazione»

mai urgente rafforzare le campagne informative e studiare, nelle Anagrafi, un correttivo nella modalità di espressione della volontà che, pur nella garanzia di una libera scelta in merito alla donazione degli organi, sia facilitatrice solo delle manifestazioni dei consensi e non più, anche, dei dissensi, che non possono essere raccolti con la facilità in cui si procede al rinnovo o al rilascio della carta d'identità, ma demandati ad altra sede e dopo un necessario percorso informativo che consenta di evitare quei 'No' frutto della paura e della disinformazione e aiuti gli indecisi a sciogliere i loro dubbi. Ma soprattutto crediamo sia ora di attuare ciò che dal 1999 è già legge (91/1999) nel nostro Paese, ma che è rimasto lettera morta: il silenzio assenso informato, per il quale la mancata dichiarazione di volontà in merito alla donazione di organi e tessuti successivamente alla morte è considerata quale assenso alla donazione. Questo meccanismo giuridico, che prevede un'adeguata informazione ai cittadini, consente di ovviare all'inerzia nella manifestazione di volontà, una dichiarazione alla quale i cittadini sono tenuti in base alla stessa legge (art. 4 co.1). Ad oggi esistono tutti gli strumenti che consentono questa informativa ai cittadini e, soprattutto, ci auguriamo sussista una volontà politica per vincere ogni resistenza. **Ecco, noi autori immaginiamo il nostro libro così, come una richiesta corale di attuazione del principio del silenzio assenso, peraltro vigente nella maggior parte dei Paesi europei».**

Ricordiamo che l'opera è al centro di un progetto finanziato dall'Unione Europea Next Generation UE, Ministero della Cultura.

La speranza che ha indotto Fondazione Trapianti Onlus a promuovere questa importante iniziativa culturale è che il libro favorisca una nuova spinta per una vera e concreta solidarietà sociale a favore dei trapianti, per far aumentare il numero delle donazioni. Senza le quali, è utile ricordarlo, i trapianti non sono possibili.

Nell'immediato il libro ha ottenuto anche l'impegno della senatrice Daniela Sbrollini, la quale ha tra l'altro affermato: «Sono orgogliosa di sostenere questa iniziativa e di ribadire il mio impegno per portare il tema al centro dell'agenda della politica, perché facendo fronte comune si possano promuovere incisivamente tutti gli strumenti che possano semplificare e incrementare la pratica della donazione degli organi e, quindi, i trapianti, per il bene di tanti cittadini, ma anche a beneficio del sistema sanitario».

ERMANNANO MANENTI

«Cerco di rendere il mio dono qualcosa di speciale per me e per gli altri»



Il ciclista Ermanno Manenti in occasione di una delle sue vittorie ai agli Europei per Trapiantati di Lisbona del 2024

«**Q**uando ho ricominciato a correre in bicicletta non avrei mai pensato di raggiungere certi livelli però dopo aver vinto il primo mondiale a due anni dal trapianto è scattata una scintilla che mi ha portato ad allenarmi con determinazione e programmare gli obiettivi che man mano sono riuscito a raggiungere».

Esordisce così Ermanno Manenti, fresco vincitore di due ori nel ciclismo (a cronometro e nella prova in linea) ai recenti Europei per trapiantati di Lisbona. **Difficile stupirsi ancora dopo i numerosi successi mondiali e continentali, ma la grande energia che emanano le sue parole e che rapisce chi lo incontra, è ancora capace di infondere coraggio a coloro che, come lui, hanno ritrovato la gioia di vivere grazie ad un trapianto.**

Già protagonista nelle pagine di Prevenzione Oggi nel numero di settembre/ottobre 2022, quando lo avevamo intervistato in seguito ai due ori mondiali conquistati ad Oxford, ci siamo sentiti in dovere di raccogliere ancora alcuni suoi pensieri dopo l'esperienza dei recenti Europei, con gli anni che per lui sembrano scorrere a ritroso (sono 63 nel 2024, ndr) e non gli impediscono di continuare a stabilire traguardi che vengono poi puntualmente superati, anche grazie alla sua grande passione: il ciclismo.

*«Sono nato in una famiglia di ciclisti - ci confida Ermanno -, perciò questa passione l'ho coltivata sin da bambino e continuata fino a quando, a causa della malattia, vi ho dovuto rinunciare. **Dopo il trapianto, siccome dovevo fare un po' di attività fisica, ho subito pensato alla bicicletta e da lì, pian***



Due gli ori conquistati: uno nella cronometro e uno nella prova in linea

piano, è iniziato tutto, senza nessuna forzatura. Le sensazioni sono state sempre positive, anche se ripartendo da zero non è stato facile, ma la passione vince su tutto».

Forse l'aspetto più bello della sua storia Ermanno ce lo confida in una frase breve ma molto intensa: **«Di paure ne ho avute poche essendo molto ottimista, non mi sono mai sentito una persona ammalata».**

Qui probabilmente si racchiude una chiave di lettura capace di spiegare come sia possibile diventare un atleta dopo aver subito un trapianto: **«L'impegno è tanto - prosegue Ermanno -, perché raggiungere certi traguardi non è mai facile. Si tratta di gare per trapiantati, ma il livello è molto alto. Le soddisfazioni però sono indescrivibili, perché pensare di dover morire, quindi salvarsi**

grazie ad un trapianto e poi tornare a vivere facendo sport a questi livelli non ha limiti».

Le difficoltà sono sempre numerose e lo sono ancora di più per chi ha subito un trapianto, ma c'è la ricetta per superarle: **«Sicuramente - afferma Ermanno -, se si affrontano con serenità diventa tutto più facile. Gli ostacoli da superare non sono pochi, il mio consiglio è di crederci sempre, non mollare mai, perché fare attività sportiva aiuta tantissimo sia a livello fisico che mentale».**

Ma oltre le fatiche e l'esperienza nelle competizioni c'è molto di più: **«Vivere le competizioni per trapiantati è sicuramente un'emozione indimenticabile.**

Ho partecipato a sei mondiali e tre europei e, oltre all'aspetto agonistico, tutte le gare racchiudono storie diverse da raccontare, nuove emozioni, tanti ricordi vissuti con persone diventate amiche provenienti da ogni parte del globo».

I traguardi raggiunti fanno da trampolino a nuovi obiettivi ed Ermanno non ha nessuna intenzione di fermarsi: **«Sicuramente il fattore più importante che mi fa continuare è la passione, poi le vittorie aiutano, perché salire sul gradino più alto del podio è una soddisfazione che si può capire solo se la si prova. Sono sincero: mi alleno tutto l'anno con costanza e sacrificio e partecipo per vincere, il più delle volte ci riesco, a volte no, ma l'obiettivo è quello. L'ultima esperienza agli Europei di Lisbona è stata molto positiva, sotto tutti gli aspetti, anche perché vincere due ori non è per niente facile. Ora mi aspettano i mondiali in Germania, a Dresda dal 17 al 25 agosto 2025, ma nel frattempo partecipo anche a gare amatoriali per non trapiantati quasi tutte le settimane».**

Per chiudere abbiamo chiesto ad Ermanno alcune considerazioni sul tema della donazione, con un pensiero rivolto principalmente a chi ancora nutre dubbi sull'esprimere il proprio Sì: **«A chi non è favorevole alla donazione vorrei ricordare che nella vita non si è solo potenziali donatori, ma anche potenziali riceventi e può capitare a tutti di aver bisogno di un organo. Vale la pena pensarci. Dopo diciotto anni di trapianto vissuti molto bene ho avuto tante soddisfazioni, non solo a livello sportivo, ma anche a livello personale. Ho potuto vivere con mia moglie e con i mie figli, sono diventato nonno e questa è stata la medaglia d'oro più bella che potessi ricevere. Faccio parte di Aido e Avis, vado nelle scuole a portare la mia testimonianza e cerco di rendere il mio dono qualcosa di speciale per me e per gli altri. Viva la vita».**

Paolo Seminati



INTERVISTA

MEDICINA DI GENERE SPECIFICA

Nuove e diverse prospettive di cura

La parità di genere come tema della politica, della società civile, ma anche del mondo della medicina. Rita Banzi, Ricercatrice Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri - Responsabile Centro di Politiche regolatorie in Sanità, ci aiuta a comprendere cosa si intenda per medicina di genere anche detta medicina genere specifica e quali cambiamenti e vantaggi possa portare alla cura dei pazienti.

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce la medicina di genere specifica come lo studio dell'influenza delle differenze biologiche (definite dal sesso), socioeconomiche e culturali (definite dal genere) sullo stato di salute e di malattia di ogni persona: *«Una crescente mole di dati epidemiologici clinici e sperimentali - spiega Rita Banzi - indica l'esistenza di differenze rilevanti nell'insorgenza, nella progressione e nelle manifestazioni cliniche delle malattie comuni a uomini e donne, nella risposta e negli eventi avversi associati ai trattamenti terapeutici, nonché negli stili di vita. **Gli esperti di salute hanno capito che considerare come variabile unicamente il sesso non è più sufficiente.**»*

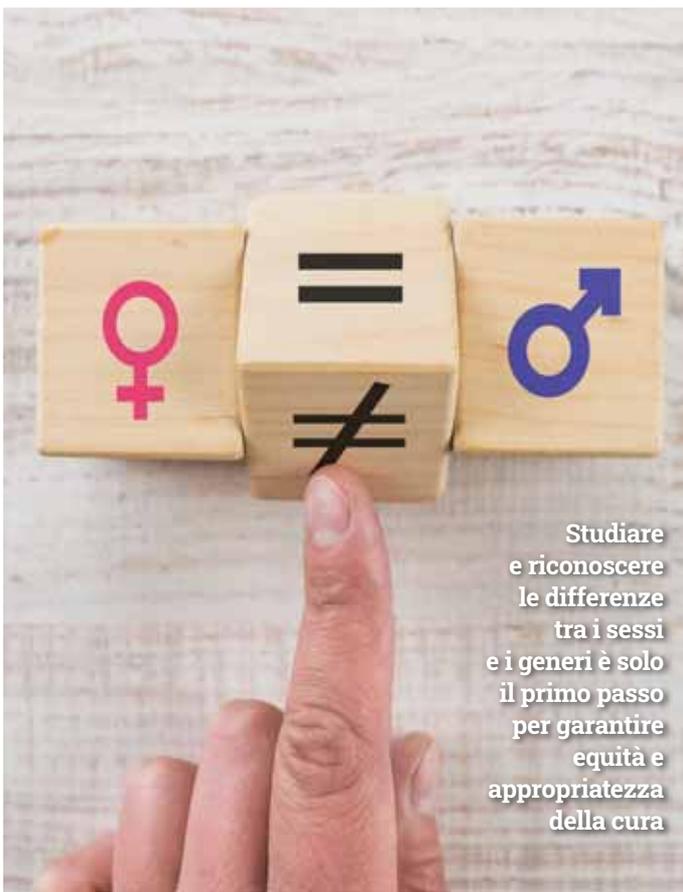
La medicina di genere è diversa dalla medicina



Rita Banzi

Ricercatrice dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri - Responsabile Centro di Politiche regolatorie in Sanità

femminile e maschile: *«Come medicina femminile e maschile intendiamo quegli ambiti legati prevalentemente gli organi riproduttivi e, dunque, alla maggior parte delle differenze tra uomo e donna. La medicina di genere amplia la nostra visione e consente ad esempio di studiare come malattie comuni a uomini e donne si sviluppino diversamente, portino a manifestazioni diverse e necessitino di trattamenti differenti.»*



Studiare e riconoscere le differenze tra i sessi e i generi è solo il primo passo per garantire equità e appropriatezza della cura

UNA DONNA PIONIERA DELLA MEDICINA DI GENERE

Dagli anni '90, con gli studi sulle malattie cardiovascolari di Bernardine Patricia Healy, Direttrice dell'Istituto di Cardiologia dello Istituto Nazionale della Salute (NIH) degli Stati Uniti, si cominciò a discutere di medicina di genere. In considerazione del fatto che la ricerca scientifica nel suo Istituto era condotta solo sugli uomini, **Healy poneva una domanda provocatoria alla comunità degli studiosi: «Le donne devono vestirsi da uomo per essere curate?»** Oggi la domanda pare essere: **«Come le donne possono essere curate nel modo più adatto?»**

Il tema della salute delle donne è cruciale nella discussione più generale sulla necessità di raggiungere una parità di genere.

Studiare e riconoscere le differenze tra i sessi e i generi è solo il primo passo per garantire equità e appropriatezza della cura. Stabilire il genere non è automatico, non tutto quello che succederà al nostro organismo dipende unitamente dai nostri geni e dal corredo ormonale: l'ambiente in cui si è inseriti e la percezione che si ha di se stessi, così come quella che gli altri hanno di noi, possono contare molto sui nostri stili di vita e sul nostro approccio alla salute.

Lo Stato italiano (2018) ha predisposto un piano volto alla diffusione della medicina di genere mediante «divulgazione, formazione e indicazione di pratiche sanitarie che nella ricerca, nella prevenzione, nella diagnosi e nella cura tengano conto delle differenze derivanti dal genere»; anche la Commissione Europea è intervenuta con finanziamenti specifici.

Stabilire il genere non è automatico, non tutto quello che succederà al nostro organismo dipende unitamente dai nostri geni e dal corredo ormonale: l'ambiente in cui si è inseriti e la percezione che si ha di se stessi, così come quella che gli altri hanno di noi, possono contare molto sui nostri stili di vita e sul nostro approccio alla salute

L'IMPORTANZA DELL'INCLUSIONE

Pare banale affermare che uomini e donne sono diversi, ma al di là delle differenze macroscopiche l'attenzione al genere evidenzia, con dati e su basi scientifiche, che la diversità emerge anche in ambiti non prevedibili: *«È stato anche ampiamente dimostrato - continua Rita Banzi - che a livello cellulare numerosi determinanti (genetici, epigenetici, ormonali e ambientali) sono alla base delle differenze tra cellule maschili e femminili così come nei modelli animali. È importante iniziare un percorso di ricerca prevedendo la prospettiva di genere e considerando la differenza di sesso, questo sarà utile per capire se tali diversità avranno conseguenze sulla clinica e la cura».*

È vero che ci si ammala diversamente?

«Sì. La medicina di genere specifica nasce soprattutto dall'osservazione delle malattie cardiovascolari e dalle diverse manifestazioni nei due sessi. Per molto tempo si è ritenuto l'infarto del miocardio qualcosa di tipicamente maschile, invece osservando i numeri si è capito che questo si manifesta con più incidenza nei giovani uomini ma altrettanto che colpisce le donne, seppur in età prevalentemente più avanzata. Questo pregiudizio portava persino a scambiare l'infarto nelle donne con altre malattie e a ritardare le cure con conseguenze anche gravi. Anche nel Morbo di Parkinson i sintomi e la loro frequenza sono diversi tra maschi e femmine».

UOMINI E DONNE: APPROCCIO ALLE CURE

Anche l'accesso alle cure presenta rilevanti disuguaglianze legate al genere e al sesso: **«Le donne usano più farmaci, diverso tra i due sessi è il rapporto con i medici, l'aderenza a campagne di prevenzione, l'assunzione di integratori, la percezione del dolore».**

Quali gli stereotipi più diffusi?

«Quello sulla salute mentale, ad esempio la depressione che viene considerata un problema femminile a causa di uno stereotipo sociale; oppure sui disturbi dell'attenzione (ADHD) per la diagnosi dei quali si sono sviluppati strumenti su una popolazione prevalentemente maschile. Questo significa che è più frequente riscontrare i disturbi nei bambini, semplicemente perché gli strumenti elaborati sono meno adatti a rilevare i sintomi nelle bambine.

Altrettanto potremmo dire che modelli, maturati su una popolazione maschile, influenzano lo screening del tumore al colon retto».

I vaccini sono uno dei campi più interessanti per lo studio della medicina di genere



COVID E VACCINI

«I dati internazionali ed Europei (vedi l'articolo "Perché le donne vivono più a lungo" in questo numero di Prevenzione Oggi, ndr) confermano una mortalità più elevata negli uomini causa Covid 19. **I vaccini sono uno dei campi più interessanti per lo studio della medicina di genere.** In generale le donne rispondono più degli uomini ai vaccini, con maggiore sviluppo di anticorpi ma anche reazioni avverse ai vaccini nelle donne più frequenti e, talvolta, gravi».

MEDICINA DI GENERE E FARMACI

Se iniziano ad accumularsi molte conoscenze sulla medicina di genere, migliorabile è certamente lo studio delle differenze relativo all'effetto e uso dei farmaci. C'è la necessità di protocolli di ricerca e sviluppo specifici per uomini e donne fin dalle prime fasi di studio: **«Le caratteristiche ormonali, fisiologiche, molecolari portano a un diverso assorbimento, distribuzione, metabolismo ed eliminazione dei farmaci (farmacocinetica) tra uomo e donna».**

Banalmente non basta ridurre le dosi per le donne: «No, a volte il fisico femminile è più rispondente rispetto a quello maschile. L'ottica di genere ci aiuta a migliorare l'impatto clinico che possono avere la frequenza delle somministrazioni, la quantità delle dosi, il tipo di farmaci utilizzati (farmacologia di genere) e i loro effetti positivi e negativi».

MEDICINA DI GENERE E RICERCA

Il sesso e il genere sono variabili fondamentali per interpretare al meglio i risultati della ricerca sperimentale e la loro generalizzazione, ma **per molto**

tempo negli studi clinici i soggetti arruolati sono stati prevalentemente di sesso maschile perché più disponibili, più robusti, meno complessi a livello ormonale, non soggetti al rischio presente e successivo di gravidanze.

La medicina di genere indica come fondamentale fin dalle fasi precoci della ricerca la presenza di donne: «È importante fin dagli studi preclinici in vitro (su linee cellulari o cellule isolate) e per quelli in vivo (su animali da esperimento); in seguito la presenza femminile va accresciuta nella sperimentazione clinica.

Si tratta sempre di un percorso complesso, in cui costruire passo a passo la fiducia con i pazienti. Mi piace sottolineare, però, come sia comprovato che quando a coordinamento di percorsi di studio ci siano donne, più femmine facciano parte dei campioni studiati nell'ottica dell'inclusione».

MEDICINA DI GENERE E PERSONALIZZAZIONE DELLE CURE

Fine della medicina di genere specifica è l'equità, i mezzi sono la ricerca, la conoscenza e l'attuazione di soluzioni pratiche. Il traguardo è la personalizzazione delle cure?

«È importante, ma conosciamo ancora troppo poco per ambire ad una medicina del tutto individualizzata; piuttosto è utile personalizzare quanto conosciamo già bene. In quest'ottica un approccio di genere nella ricerca e pratica clinica può aiutare a promuovere una sempre migliore appropriatezza delle cure».

Clelia Epis



RITRATTISTICA

UNA FOTOGRAFIA TUTTA PER SÉ

Gli scatti di Monica Silva per riconciliarsi con la propria immagine

'Galeotto fu il libro', così disse Dante Alighieri nella Divina Commedia parlando della scintilla che infiammò d'amore Paolo e Francesca. Si potrebbero usare le stesse parole del Divino Poeta per descrivere anche l'esperienza di lettura che ha portato la nota fotografa Monica Silva ad interessarsi dell'intimo legame, di natura psicologica, che unisce un soggetto con il suo ritratto. Un rapporto che per molti resta invisibile e subconscio ma che, se portato in piena luce, può essere potente portatore di cambiamenti per chi ne diviene conscio e padrone. «*Attenti alle foto che pubblicate o che permettete ad altri di pubblicare con voi all'interno*» ammonisce Silva che, in tempi di sovraesposizione del sé, di selfie e voglia di visibilità, sottolinea come **«una macchina fotografica può essere senza pietà, rivelando con uno scatto anche ciò che voi non pensereste o vorreste mai si sapesse. Una esperienza che può essere particolarmente**

disturbante, con implicazioni psicologiche anche forti e comunque non prevedibili».

Monica Silva è italo-brasiliana, nata modella e diventata famosa fotografa e ritrattista attraverso un percorso da autodidatta che l'ha condotta dall'altra parte della camera fino ad affermarsi nel mondo della fotografia firmando importanti copertine per riviste di moda e mensili. Da Vogue a Vanity Fair, da Rolling Stones a Le Figaro.

IN CERCA DI UN LEGAME TRA FOTOGRAFIA E PSICOLOGIA

Accanto a questo lavoro che diremmo 'classico', da professionista dell'immagine e dell'estetica colta e sofisticata, **Silva ha iniziato oltre vent'anni fa uno studio parallelo, che è restato intimo e sotterraneo per molto tempo. Una ricerca volta a descrivere e spiegare l'esistenza di un legame tra la fotografia e la psicologia** che era iniziata dalla folgorante lettura di un saggio dello scrittore e docente di Psico-

Grazie alla macchina fotografica, che Silva non esita a definire 'crucele' perché mette in luce anche i lati che fanno paura, che non piacciono, il soggetto ritratto emerge in una nuova potente sincerità, uno stato quasi di grazia che è in grado di aiutarlo a vedersi con più profondità e cognizione di sé, spingendolo magari anche a dare una nuova direzione alla propria vita

logia dell'Arte Stefano Ferrari: 'Lo specchio dell'io. Autoritratto e psicologia'.

«Erano gli inizi del 2000, prima che fosse inventata la parola 'selfie', vivevo a Bologna e stavo attraversando un periodo difficile della mia vita - ha raccontato Silva -. Mi ricordo un giorno in particolare, mentre stavo camminando per strada e la gente che mi incrociava mi urtava di continuo, senza spostarsi, come se non mi vedesse. **Fu allora che mi capitò, tornando a casa, di guardarmi allo specchio e non riconoscermi. Vidi una donna davanti a me e mi chiesi, spaventata, chi fosse.** Appurato che dietro di me non c'era nessuno, capii che ero io: una persona spenta, senza energia, lontana anni luce da quello che sono io normalmente». Il sorprendente mancato riconoscimento della propria immagine riflessa spinse la fotografa a scattarsi degli autoritratti per i mesi a seguire, monitorando 'dall'esterno' cosa le stesse accadendo. «Anche negli scatti successivi a quel giorno mi riconoscevo solo dai dettagli: vestiti, orecchini, taglio dei capelli ma mai il volto. Decisi quindi di accompagnare le foto con delle note autobiografiche, descrivendo come mi sentivo, i miei stati d'animo». Contestualmente a questo archivio di immagini e parole Monica Silva iniziò a cercare dei testi che spiegassero quello che lei aveva vissuto guardandosi senza vedersi o che almeno parlassero di altri che avevano avuto esperienze simili.

Fu allora che incrociò il libro di Stefano Ferrari che divenne l'inesco di una fase di febbrile studio ed approfondimento del rapporto tra il Sé, gli stati emotivi e l'immagine pubblica che ognuno ha e che, acquisendone consapevolezza, può gestire per proteggersi quando si è più deboli e sensibili alle critiche.

«MY HIDDEN EGO» (IL MIO IO NASCOSTO)

Il primo risultato pubblico di questo personale percorso risale al 2011, quando a San Sepolcro (AR) prese vita il progetto 'My Hidden Ego' (Il mio io nascosto, ndr.) a Palazzo Pichi Sforza. **Si trattò di un evento interattivo dove persone molto famose insieme ad altre non note vennero invitate ad individuare parti di sé che usualmente non mostravano o non avevano mai voluto mostrare.** Facendole emergere e rendendole protagoniste i soggetti modificavano radicalmente la propria immagine, anche con l'aiuto di parrucchieri e costumisti, per poi essere ritratti dalla Silva. **Da quell'occasione nacque l'idea di un workshop sulla psicologia nel ritratto che la fotografa ha poi replicato molte volte in varie città d'Italia**, da Milano dove è tornata una seconda volta questo inizio estate 2024, alla Casa dei Tre Oci a Venezia, ma anche in Europa, Brasile e Giappone.



BIOGRAFIA

Monica Silva

È una rinomata fotografa italo-brasiliana cresciuta a San Paolo, in Brasile. Nel 1986 si trasferisce a Londra per studi e quindi si stabilisce in Italia dove vive da 35 anni. Per molti anni si dedica a progetti vicini al mondo della musica, disegnando cover di album e diventando infine una ritrattista apprezzata per scatti fotografici dalle vivide sfumature psicologiche. I suoi lavori sono pubblicati sulle più importanti testate nazionali ed internazionali come Vogue, Wall Street Magazine, Max, Corriere della Sera, Vanity Fair, Style, El Pais, Sette, Istoè, Harpers Bazaar, Io Donna, Le Figarò, Veja, Dove Viaggi, The Traveller, Panorama, Sunday Times Korea, Rolling Stone.

Nel 2024 la direzione di Fabbrica Del Vapore in collaborazione con il Comune di Milano, l'ha invitata a creare un contenitore creativo per il pubblico milanese, occasione che Silva ha colto per mettere in scena un nuovo capitolo di 'My Hidden Ego' il suo progetto di ricerca sul legame tra Fotografia e Psicologia che porta avanti dal 2005. In quest'occasione il lavoro si è arricchito con la realizzazione della performance '15 Minutes to Be Real'.

Tre settimane intense di arte fotografica, tecnologia e psicologia in cui i partecipanti sono entrati in contatto con l'artista che li ha accolti in silenzio, senza interazione verbale, con l'obiettivo di catturare e isolare quello che lei stessa chiama 'l'io sociale', ovvero l'immagine pubblica che ognuno dà di se stesso al mondo. Solo in un secondo momento si è proceduto allo shooting enfatizzando i dettagli espressivi dei soggetti ritratti, dettagli notati dalla fotografa ed esaltati con styling e make-up. (F.S.)



Un'occasione in cui i partecipanti hanno modo di iniziare a familiarizzare con la propria immagine grazie all'aiuto della meditazione, di letture specifiche e delle fotografie che la stessa Silva scatta loro trasformando il ritratto in uno strumento per promuovere la conoscenza e l'accettazione di sé: per rimuovere gli strati di insicurezza e incoraggiare ad abbracciare la propria unicità e valore.

«L'obiettivo era quello di focalizzare il proprio 'io sociale' per poterlo gestire e non farsene schiacciare. Far capire che l'immagine che dai al mondo è una tua scelta e, attenzione, non è mai la verità assoluta ma una parte del tutto - sottolinea Silva -. Io posso scattare mille foto diverse di una stessa persona perché noi tutti abbiamo una innata capacità di trasformarci ma spesso non ci rendiamo conto di avere questa facoltà»

Grazie alla macchina fotografica, che Silva non esita a definire 'crucele' perché mette in luce anche i lati che fanno paura, che non piacciono, il soggetto ritratto emerge in una nuova potente sincerità, uno stato quasi di grazia che è in grado di aiutarlo a vedersi con più profondità e cognizione di sé, spingendolo magari anche a dare una nuova direzione alla propria vita.

«Conservo ancora le mail e gli scritti di alcuni dei partecipanti ai miei workshop in giro per l'Italia che mi hanno ricontattato dopo tempo raccontandomi di scelte maturate dopo esservi visti nei miei scatti. Cambiamenti lavorativi o personali anche radicali

che hanno deciso di intraprendere perché, osservata con occhi più consapevoli, la vita aveva richiesto loro delle decisioni diverse. Chiaramente con il mio lavoro non entro nello specifico di ogni persona, non so quali siano i particolari della loro vita, ma creo l'occasione perché chi se la sente possa ragionare su di sé».

L'AIUTO DELLO PSICOLOGO

Migliorare il senso di autostima attraverso il medium fotografico è infatti il fine e il limite insieme del lavoro che questa fotografa si è data **«Non sono una psicologa e con la mia arte io posso solo percepire quelle che sono le forze interne al soggetto che ritraggo. Mettere su carta queste mie percezioni nel modo migliore affinché anche chi ho di fronte all'obiettivo possa sentirle è lo scopo della mia fotografia, poi il resto è in mano al singolo.** A volte ho ricevuto risposte di chiusura da parte di chi non era pronto a vedere quella sua parte, magari ferita o negata per motivazioni a me ignote, a volte invece ho visto iniziare percorsi psicologici che hanno



aiutato chi li ha intrapresi. Nei miei workshop ho spesso voluto la presenza di un psicologo sul set fotografico. All'inizio mi serviva per il mio lavoro, per capire e decodificare meglio cosa stavo vedendo nel mio apparecchio, arricchendo la mia personale ricerca sul rapporto fotografia e psicologia e nello stesso tempo monitorando il set per capire se la situazione si faceva troppo tesa e serviva l'intervento di uno specialista per spiegare le tensioni in campo. Ora dopo i tanti riscontri che mi hanno dato le persone ritratte sto pensando di proporre la presenza costante dello psicologo anche per loro, perché possano avere occasione di intendere meglio, quando servisse, cosa stanno provando nel vedersi come io li mostro, attraverso i miei ritratti».

«WOMEN THRU THE LENS»

L'edizione milanese di 'My Hidden Ego' del giugno 2024, realizzata alla Fabbrica del Vapore con la partecipazione dell'associazione senza scopo di lucro Proximae, che promuove il benessere psicofisico e sociale di persone in difficoltà psicologica o in sofferenza emotiva e relazionale, ha dato particolare risalto alle donne con una sezione a loro dedicata: 'Women Thru The Lens' ovvero donne attraverso le lenti. **Una sessione interamente riservata al pubblico femminile dove le partecipanti, inviato prima un selfie al naturale e un video in cui raccontavano le loro aspettative dall'incontro con l'artista, sono state truccate e vestite secondo la personale visio-**

L'attenzione ai soggetti femminili nasce nella fotografia dalla convinzione che spesso, e non solo in epoche passate, le donne si sono conformate docilmente e in maniera anche inconsapevole ai desideri altrui decretando così la propria infelicità, consumata in una vita non autentica perché non vissuta secondo le proprie inclinazioni più intime

ne della fotografia che le ha poi ritratte realizzando un'immagine in grado di regalare loro una diversa prospettiva da cui guardarsi.

L'attenzione ai soggetti femminili nasce nella fotografia dalla convinzione che spesso, e non solo in epoche passate, le donne si sono conformate docilmente e in maniera anche inconsapevole ai desideri altrui decretando così la propria infelicità, consumata in una vita non autentica perché non vissuta secondo le proprie inclinazioni più intime. **Riprendere in mano e plasmare attivamente l'immagine di sé stesse secondo le proprie di volontà è l'occasione che Silva offre ai suoi soggetti per riprendere il potere sulle proprie vite.**

'La persona più forte è quella che ama se stessa' ha spesso dichiarato, ma per volersi davvero bene bisogna conoscersi e a volte, come in questo caso, anche una fotografia può essere di grande aiuto, rafforzando la percezione di sé stessi e diventando così un vero strumento di consapevolezza e magari anche una via per la propria felicità.

Fernanda Snaiderbaur



I dati Eurostat confermano che le donne vivono in media più degli uomini, ma se è vero che le donne sono più longeve, per loro sono meno gli anni vissuti in buona salute rispetto ai maschi

APPROFONDIMENTI

LE DONNE VIVONO PIÙ A LUNGO DEGLI UOMINI?

I dati lo confermano, ma c'è di più...

Le donne vivono più degli uomini. Vero? I dati Eurostat lo confermano, ma se è vero che le donne sono più longeve, per loro sono meno gli anni vissuti in buona salute rispetto ai maschi. **In sintesi, le donne vivono a lungo, ma con più disturbi o convivendo con la malattia.** Ad aiutarci nell'analisi dei risultati, e a guidarci in un percorso di prevenzione ed educazione per una buona salute, la Prof.ssa Roberta Gualtierotti, specialista della SC Medicina Interna - Emostasi e Trombosi, Responsabile ministeriale Medicina di Genere della Fondazione IRCCS Ca' Granda Policlinico di Milano e Professoressa Associata di Medicina Interna dell'Università degli Studi di Milano.

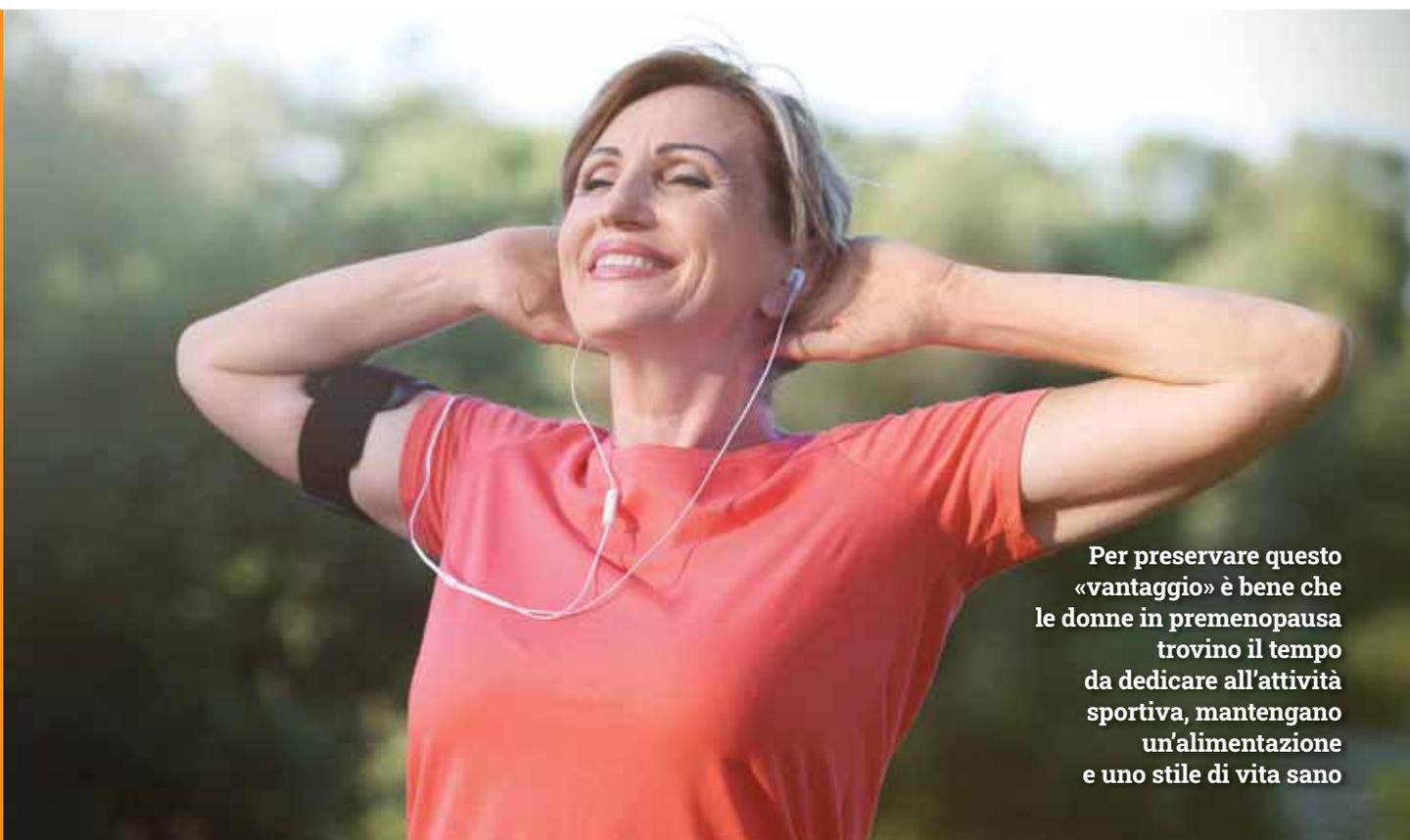
I DATI E LE DONNE EUROSTAT E RICERCHE INTERNAZIONALI CONFERMANO LA LONGEVITÀ DELLE DONNE

Nel 2023 l'aspettativa di vita media nei 27 Paesi dell'Unione Europea è stata stimata a 81,5 anni. Lo dicono i dati preliminari pubblicati da Eurostat, in base



Roberta Gualtierotti

MD, PhD, Associate Professor of Internal Medicine
Department of Pathophysiology and Transplantation, UNIMI,
Angelo Bianchi Bonomi Hemophilia and Thrombosis Center
Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milan, Italy



Per preservare questo «vantaggio» è bene che le donne in premenopausa trovino il tempo da dedicare all'attività sportiva, mantengano un'alimentazione e uno stile di vita sano

ai quali i cittadini europei hanno guadagnato 0,9 anni di vita in più rispetto al 2022 e 0,2 anni rispetto al livello pre pandemico del 2019.

Le donne, però, vivono più degli uomini, con un'aspettativa di vita al 2023 stimata in 84,2 anni rispetto ai 78,9 anni per gli uomini.

Nel complesso in 15 Paesi l'aspettativa di vita ha superato la media dell'Ue, con il dato più alto registrato in Spagna (84 anni), Italia (83,8 anni, con una vita media degli uomini di 81,1 anni, e per le donne di 85,2) e Malta (83,6 anni).

Dai dati 2023 gli italiani appaiono sempre più longevi. In Trentino si vive più a lungo. Ultimo posto nella graduatoria per la Campania.

Questi numeri dicono la verità?

«Si e a supporto dei dati Eurostat vorrei citare anche la pubblicazione di 'The Lancet Public Health' (scaricabile tramite codice QR in questa pagina, ndr) che prende in analisi i dati mondiali, compresi i Paesi in via di sviluppo.

I dati confermano che in tutto il mondo l'aspettativa di vita per le donne è maggiore: questo dipende in gran parte da processi biologici e sociali che, interconnessi, fanno sì che individui con sesso e genere diversi sperimentino la salute, la malattia e l'accesso alle cure in modo differente.

Per la longevità della donna sono cruciali i fattori ormonali, perché fino a quando si trova in età fertile gli ormoni la proteggono da eventi cardiovascolari quali infarto del miocardio o ictus».

Le donne sono dunque in 'vantaggio'?

«È una condizione positiva da preservare, per que-



«The Lancet Public Health»

Tramite il codice QR si può scaricare il documento in formato Pdf che prende in analisi i dati mondiali, compresi i Paesi in via di sviluppo

sto è bene che le donne in premenopausa trovino il tempo da dedicare all'attività sportiva, mantengano un'alimentazione e uno stile di vita sano. In questo modo avranno beneficio nel lungo periodo. Nelle donne in età fertile, però è importante non sottovalutare la presenza di patologie infiammatorie croniche sistemiche quali ad esempio artrite reumatoide o lupus, che possono comportare un aumento del rischio cardiovascolare».

Cosa cambia con la menopausa e la terza età?

«È questo un momento delicato, in cui il cambiamento ormonale porta allo stesso rischio cardiovascolare tra i due generi. Fondamentali risultano dunque la prevenzione ed il trattamento dei fattori di rischio come l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito e le malattie infiammatorie croniche sistemiche, l'astensione dal fumo, l'attenzione al peso corporeo, e la promozione di un buon stile di vita mantenendosi in movimento».

Come è andata in tempi di Pandemia?

«Le indagini (si fa particolarmente riferimento alla pubblicazione internazionale di 'The Lancet Public Health', ndr) confermano che a causa del virus sono morti più uomini rispetto alle donne. Per quanto riguarda le conseguenze fisiche e mentali la



La vita delle donne, seppur lunga, è segnata più spesso da dolori muscoloscheletrici, lombalgia, e malattie neurodegenerative. A questo quadro vanno aggiunti i disturbi della salute mentale quali l'ansia e la depressione (più frequenti di oltre un terzo nelle donne rispetto ai maschi)

differenza è meno evidente tra i generi, soprattutto tra gli adolescenti».

COSA NON DICONO I NUMERI

Perché le donne vivono più a lungo, ma con maggiore incidenza di malattie croniche e disabilità?

*«L'indagine pubblicata su 'The Lancet Public Health' racconta che a livello globale tra la popolazione più giovane, **i maschi di tutte le regioni del mondo sono coinvolti in un maggior numero di incidenti stradali e complicanze legate al tipo di professione svolta rispetto alle coetanee.** Un fenomeno legato soprattutto a questioni sociali e socioeconomiche.*

***La vita delle donne, seppur lunga, è segnata invece più spesso da dolori muscoloscheletrici, lombalgia, e malattie neurodegenerative. A questo quadro vanno aggiunti i disturbi della salute mentale quali l'ansia e la depressione (più frequenti di oltre un terzo nelle donne rispetto ai maschi).** Problemi, questi ultimi, che si possono curare ma che vanno affrontati con il supporto di uno specialista. Parte di queste differenze dipende molto spesso dal carico di 'lavoro' usurante e non riconosciuto che grava sulle donne in ambito familiare per l'accudimento di un figlio, di un genitore anziano o di un familiare disabile».*

Quanto contano i fattori sociali e socio economici per la longevità della donna?

«Molto. Strategico è il rapporto che Ospedale e Università possono costruire con la rete sociale e con il mondo dell'istruzione per promuovere nor-

me e stili di vita di vita positivi.

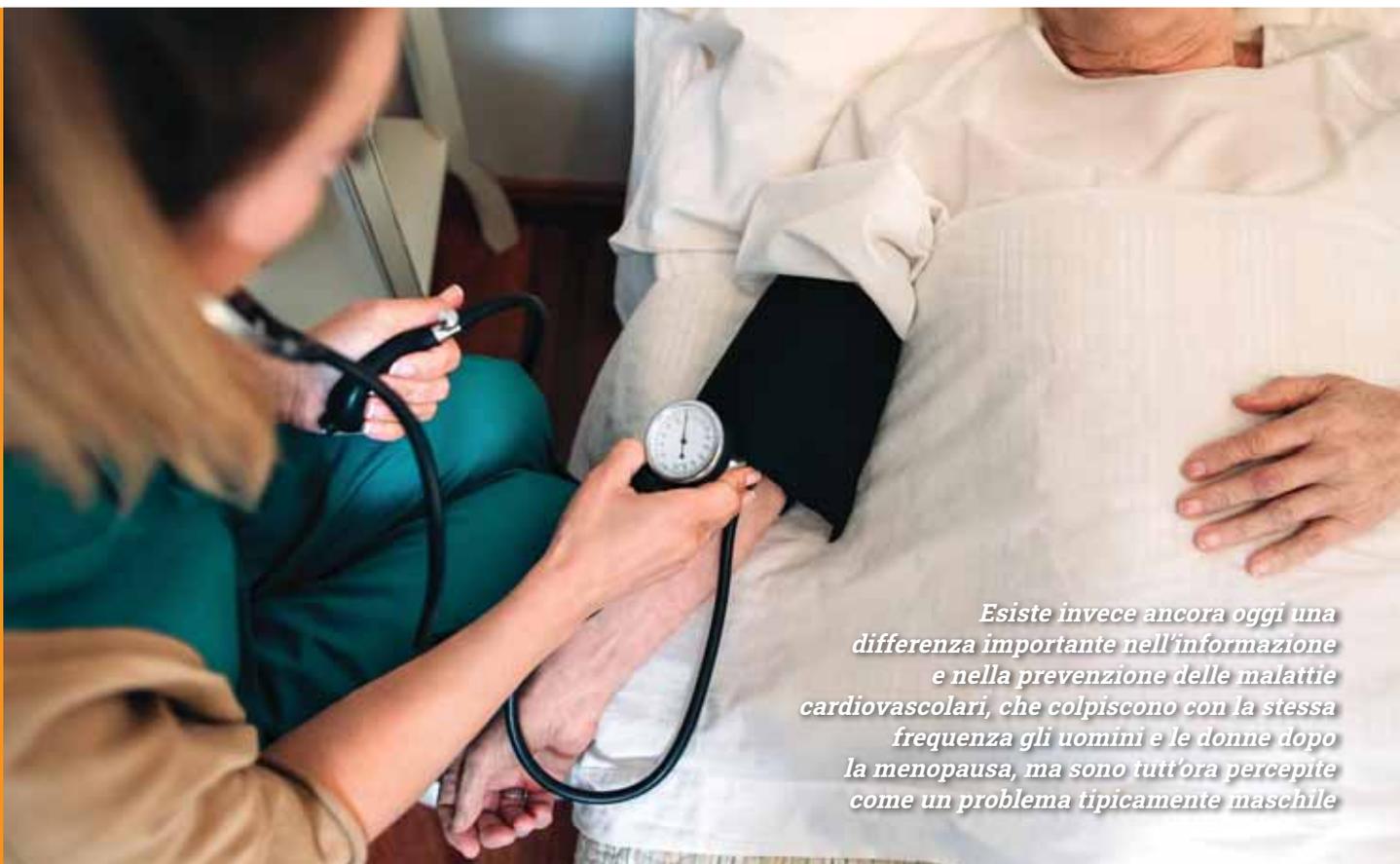
Tutto questo si rende particolarmente necessario in una società sviluppata e benestante come la nostra. Progresso, accesso al mondo del lavoro e dell'istruzione, cambiamenti sociali hanno portato all'emancipazione della donna, ma anche all'assimilazione di comportamenti tradizionalmente maschili come il consumo di alcol e fumo di sigaretta fin dall'adolescenza».

Quanto incidono alcol e fumo sulla salute della donna?

*«**La struttura fisica e le caratteristiche biologiche di uomini e donne sono molto diverse, e questa differenza va considerata.** Le donne pesano meno, l'acqua nel loro corpo è presente in percentuale diversa, hanno una minore capacità di metabolizzare alcol e il grasso corporeo ha una localizzazione diversa rispetto agli uomini: tutto questo incide sulla digestione e lo smaltimento dell'alcol.*

***Il consumo di bevande alcoliche e di fumo di sigaretta fa perdere alle donne, soprattutto se assunti fin dalla giovane età, i 'vantaggi' dei quali abbiamo parlato.** L'esposizione a lungo termine di questi fattori contribuisce ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, polmoniti, broncopneumopatia cronica ostruttiva, cancro ai polmoni, cirrosi e altre malattie epatiche, ma anche osteoporosi.*

Cruciale è l'educazione degli adolescenti e un disincentivo dell'uso di queste sostanze in entrambi i sessi, ma in particolare nelle donne per cui questi fattori di rischio hanno un peso maggiore rispetto agli uomini».



Esiste invece ancora oggi una differenza importante nell'informazione e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, che colpiscono con la stessa frequenza gli uomini e le donne dopo la menopausa, ma sono tutt'ora percepite come un problema tipicamente maschile

DONNE E PREVENZIONE

PANDEMIA: IN CRISI SCREENING E CONTROLLI

L'impatto della crisi sul sistema sanitario a causa della Pandemia da Covid 19, e la conseguente difficoltà nella programmazione di visite e controlli medici, ha inciso particolarmente sull'utenza femminile, perché le donne sono generalmente più inclini degli uomini a fare prevenzione.

Ad esempio, dai dati dell'indagine Istat 'Aspetti della vita quotidiana' risulta che tra il 2019 e il 2021 la percentuale di donne che ha dichiarato di aver rinunciato a prestazioni sanitarie sia aumentata di 5 punti percentuali (dal 7,5% al 12,7%), per gli uomini tale aumento è stato invece di 4 punti percentuali (dal 5% al 9,2%).

Perché le donne sono più rigorose nei controlli per la salute?

«Perché hanno un diverso approccio alla cura. In questo è vero che esiste una differenza di genere. È altrettanto vero che si raccolgono oggi i risultati di anni di informazione e facilitazione alla prevenzione, grazie a campagne di screening indirizzate alla salute dell'apparato riproduttivo e delle malattie sesso-specifiche quali ad esempio mammografie e pap test per la prevenzione dei tumori della mammella e della cervice uterina, rispettivamente. Si tratta dunque di medicina femminile con le quali le donne hanno costruito un rapporto positivo e continuativo.

Esiste invece ancora oggi una differenza importante nell'informazione e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, che colpiscono con

la stessa frequenza gli uomini e le donne dopo la menopausa, ma sono tutt'ora percepite come un problema tipicamente maschile. Per quanto riguarda la sfera della salute mentale spesso i disturbi vengono percepiti dalle pazienti come qualcosa da sopportare, con cui convivere e da alcuni medici come un aspetto dell'indole femminile, sottovalutandone pericolosamente le conseguenze sulla qualità della vita.

Un ruolo cruciale nel promuovere l'idea che ogni dolore ha la sua dignità e il paziente va supportato nell'affrontarlo può averlo il medico di famiglia».

LE NUOVE SFIDE DELLA LONGEVITÀ

Quali sfide per il futuro?

«Favorire un miglior utilizzo delle risorse grazie alla prevenzione e all'informazione dei pazienti. Fare in modo che i nuovi grandi anziani possano conservare la dignità dell'essere persona e possano vivere una 'buona' oltre che lunga vita».

Come raggiungere l'obiettivo?

«Ci vuole uno sforzo congiunto tra Ospedali, Università e territorio per coinvolgere la popolazione. Rispetto al passato, quando con il medico di famiglia si aveva un rapporto di tipo paternalistico, oggi le persone sono più informate, consapevoli e responsabili della propria salute. **Ospedale e Università sono dunque investiti della cosiddetta Terza Missione: informare ed educare anche chi non è edotto in medicina, permettendogli di diventare protagonista della tutela del proprio benessere».**

Clelia Epis



QUALITÀ DELLA VITA

DONNE: MANGIARE BENE A TUTTE LE ETÀ

Come favorire il benessere e ridurre i rischi di malattie attraverso l'alimentazione

Le donne hanno esigenze nutrizionali specifiche in tutte le fasi della vita. Una buona alimentazione svolge un ruolo importante nel promuovere il benessere e nel ridurre i rischi di alcune patologie.

Anche se i problemi di salute delle donne sono multiformi, è stato dimostrato che la nutrizione influenza in modo significativo il rischio di malattie croniche e aiuta a mantenere uno stato di salute ottimale. Le interazioni tra la salute fisica, mentale, sociale ed emotiva delle donne sono complesse e i comportamenti delle donne correlati alla salute sono influenzati da molti fattori come cultura e tradizioni, etnia, istruzione, status socioeconomico, condizioni di lavoro e devono essere tutti presi in considerazione nelle politiche e nelle pratiche sanitarie specificamente progettate per le donne.

DISTURBI ALIMENTARI

Le donne sono a maggior rischio di sviluppare disturbi alimentari. I disturbi dell'alimentazione e della nutrizione (DNA) sono malattie psichiatriche complesse caratterizzate da comportamenti alimentari atipici, immagine corporea alterata e preoccupazione per il peso, la forma del corpo e l'assunzione di cibo. **Si stima che in Italia oggi più di tre milioni di persone soffrono di DNA e decine di milioni di giovani e di adulti nel mondo si ammalano ogni anno.** La pandemia ha peggiorato ulteriormente la situazione, con un incremento di casi stimato di almeno il 30-35% e un abbassamento dell'età di esordio. Di particolare preoccupazione è che spesso il DNA si verifica quando le ragazze sono ancora in crescita, ovvero all'inizio dell'adolescenza, quando la malnutrizione conseguente all'anoressia può essere particolarmente dannosa alla salute di organi e apparati.

Una buona alimentazione svolge un ruolo importante nel promuovere il benessere e nel ridurre i rischi di alcune patologie come malattie cardiache, diversi tipi di cancro, diabete e osteoporosi, tutte condizioni che possono influenzare la durata e la qualità della vita

ANEMIA

Le donne più frequentemente degli uomini soffrono di anemia conseguente a bassi livelli di ferro nell'organismo. Indicatori di basso stato di ferro si osservano più spesso tra le donne in età fertile rispetto agli uomini, nonostante simili assunzioni di ferro e vitamina C con gli alimenti e sono dovute alle perdite di sangue delle mestruazioni e, in gravidanza, ai fabbisogni di ferro aumentati. Aumentare il consumo di alimenti ricchi di ferro e il consumo simultaneo di alimenti ricchi di vitamina C, che ne favorisce l'assorbimento, può essere utile a combattere l'anemia.

SINDROME PREMESTRUALE

Circa il 20-50% delle donne in età fertile sperimenta sintomi della sindrome premenstruale (PMS) tali da influenzare la vita quotidiana e circa il 5% presenta una forma grave chiamata disturbo disforico premenstruale.

La sindrome premenstruale è un disturbo ricorrente della fase luteale, che segue la maturazione dei follicoli e che decorre fra l'ovulazione e l'inizio del periodo mestruale successivo. Questa fase del ciclo mestruale è caratterizzata da irritabilità, ansia, labilità emotiva, depressione, edema, dolore mammario e cefalea, che si verificano durante i 5 giorni precedenti le mestruazioni e di solito terminano alcune ore dopo l'inizio delle mestruazioni.

Il disturbo disforico premenstruale è una forma grave di sindrome premenstruale la cui terapia è sintomatica e comprende anche la dieta. Le modifiche alimentari possono aiutare: aumentare i cibi proteici della dieta, diminuire la percentuale di zuccheri aggiunti, consumare carboidrati complessi, e frazionare l'alimentazione giornaliera in 3 piccoli pasti e due spuntini.

Altre strategie possibili sono: evitare alcuni cibi e bevande (cola, caffè, hot dog, patatine fritte, cibi in scatola o industriali) e mangiarne più di altri (frutta, verdura, latte, cibi ricchi di fibre, cibi con basso contenuto di grassi animali, alimenti ad alto contenuto di calcio e di vitamina D). Gli integratori di calcio e vitamina B6, se consigliati dal medico, possono ridurre l'umore negativo e i sintomi come irritabilità e crampi.

SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è un comune disturbo endocrino che colpisce dal 5% al 10% delle donne in età riproduttiva. La PCOS è caratterizzata da insulino-resistenza, iperandrogenismo e anovulazione cronica. **La sindrome si manifesta generalmente al momento della pubertà, con sintomi clinici di irsutismo, amenorrea e obesità.** Se non trattate, le donne con PCOS hanno probabilità di incontrare una significativa morbilità riproduttiva, nonché di essere a mag-



La sindrome premenstruale è un disturbo ricorrente della fase luteale del ciclo caratterizzato da irritabilità, ansia, labilità emotiva, depressione, edema, dolore mammario e cefalea

gior rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori del seno, dell'endometrio e dell'ovaio. La perdita di peso, tramite una riduzione dell'assunzione di energia e un aumento della spesa calorica (esercizio fisico), è un trattamento di prima linea per la PCOS. Bastano modeste perdite di peso, anche solo del 5%, per migliorare ad esempio, i livelli di insulina di androgeni e contrastare i sintomi clinici (ad esempio, irsutismo e infertilità).

SALUTE DELLA DONNA NELLE FASI DELLA VITA PERIODO PRECONCEZIONALE

Gli interventi per la promozione e la tutela della salute materno-infantile iniziano prima della gravidanza. Il periodo preconcezionale è importante per ridurre il rischio di malattie nel bambino e poi nell'adulto.

Alcune buone abitudini alimentari in età fertile e soprattutto nel periodo preconcezionale riducono in maniera significativa i problemi di fertilità, migliorano il decorso e l'esito della gravidanza, riducono il rischio di difetti congeniti, più in generale il rischio dei così detti Esiti Avversi della Riproduzione (EAR) e mettono le basi della salute del bambino e poi di quella dell'adulto. Le corrette abitudini alimentari, gli stili di vita sani, la supplementazione con acido folico sono fattori importanti e determinanti della salute riproduttiva e sono tra le buone pratiche raccomandate alla donna e alla coppia che si preparano ad una gravidanza o non la escludono.

Alcuni interventi preventivi sono efficaci solo se iniziati nel periodo preconcezionale: la supplementazione con acido folico, il controllo metabolico del diabete; altri interventi sono più efficaci se iniziati prima della gravidanza: l'impostazione di corrette abitudini alimentari, il raggiungimento del giusto peso, l'astensione dal fumo e dall'alcol. **Importante nel periodo preconcezionale è anche prevenire infezioni e tossinfezioni, evitando di consumare alimenti a rischio come vegetali non lavati, carne cruda, pesce crudo, latte crudo, salumi e alimenti poco cotti ecc.**



GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

L'alimentazione e gli stili di vita durante la gravidanza, oltre ad assicurare il corretto sviluppo del feto, rispondere alle aumentate necessità materne e ridurre il rischio degli Esiti Avversi della Riproduzione, sono elementi fondamentali e determinanti la salute del bambino, dell'adolescente e di quella dell'adulto.

La gravidanza e l'allattamento sono per la donna una buona occasione per migliorare la propria alimentazione e il proprio stile di vita. Seguire una dieta sana e bilanciata significa consumare prevalentemente alimenti di origine vegetale come verdura, frutta, legumi, cereali integrali; mangiare spesso pesce; assumere latte e/o yogurt quotidianamente; limitare gli alimenti di origine industriale; altamente processati con alto contenuto di zuccheri aggiunti, grassi saturi e additivi.

Il modello a cui far riferimento è quello della Dieta Mediterranea che riduce il rischio di molte patologie gravidiche nella donna (es: diabete e ipertensione gestazionale, pre-eclampsia) e altri esiti avversi (prematùrità, difetti del tubo neurale, basso peso alla nascita, macrosomia) e aiuta fornire anche tutti i nutrienti richiesti durante l'allattamento.

È vero che gravidanza e allattamento aumentano il fabbisogno energetico giornaliero ma i surplus calorici richiesti per i tre trimestri della gravidanza sono facilmente raggiungibili e non occorre 'mangiare per due'. Nel primo trimestre di gravidanza le calorie in più sono poche: 69 kilocalorie giornaliere, che corrisponde all'incirca a una porzione di frutta fresca o a uno yogurt bianco. Importante però già in questa prima fase della gravidanza curare la propria alimentazione e consumare alimenti fonti di folati, di iodio, utilizzare il sale iodato e consumare pesce, fonte di omega 3, per il corretto sviluppo del feto.

Nel secondo, terzo trimestre e durante l'allattamento le calorie da assumere in più sono rispettivamente: 266 kcal/die e circa 500 kcal/die per terzo trimestre e allattamento, facilmente raggiungibili aumentando giornalmente un po' le quantità degli alimenti (es: cereali integrali, legumi, pesce, carne, frutta e verdura).

Il consiglio di base, quindi, è quello di non aumen-

Nel secondo, terzo trimestre e durante l'allattamento le calorie da assumere in più sono rispettivamente: 266 kcal/die e circa 500 kcal/die per terzo trimestre e allattamento, facilmente raggiungibili aumentando giornalmente un po' le quantità degli alimenti (es: cereali integrali, legumi, pesce, carne, frutta e verdura)

tare solo il consumo di una tipologia di alimenti per aumentare le calorie (es: solo carne, solo pesce, solo pasta e pane) per non alterare così l'equilibrio tra i vari nutrienti.

Non esiste una dose sicura di alcol da assumere in gravidanza o in allattamento e quindi è consigliato non assumere bevande alcoliche e non fumare.

Come nel periodo preconcezionale è importante prevenire infezioni e tossinfezioni, evitando di consumare alimenti a rischio. Dopo il parto la donna potrebbe pesare ancora 3-4 kg in più rispetto al peso pregravidico ma le riserve energetiche possono essere mobilitate per la produzione di latte, quindi, l'allattamento stesso può essere un modo per aiutare a perdere peso dopo la gravidanza.

MENOPAUSA

La stragrande maggioranza delle donne aumenta di peso durante la menopausa ma un intervento sullo stile di vita che utilizza una dieta a ridotto apporto energetico, povera di grassi e zuccheri aggiunti e più esercizio fisico regolare, può evitare l'indesiderato incremento ponderale, prevenire la perdita di massa muscolare (sarcopenia) e ridurre la perdita ossea. La menopausa è anche associata a osteoporosi e sgradevoli sintomi ormonali come le vampate di calore.

Gli interventi nutrizionali dovrebbero concentrarsi sulla limitazione dell'aumento di peso e sul miglioramento della qualità della dieta per prevenire il rischio di patologie cardiovascolari, mentre l'eventuale utilizzo di integratori deve essere consigliato dal medico.

È importante limitare il consumo di grassi e sostituire i grassi saturi (formaggi, insaccati, carni grasse ecc.) con quelli polinsaturi (es. pesce) e monoinsaturi (olio extravergine di oliva); aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi, che apportano fibra e sono alimenti ricchi di vitamine, sali minerali e composti antiossidanti e bioattivi; introdurre cereali di tipo integrale a basso indice glicemico; ridurre l'apporto calorico, se necessario; fare attenzione alla quantità di sale aggiunto; svolgere regolare attività fisica e abolire il fumo.

Per ridurre il rischio di osteoporosi è di fondamentale importanza apportare con la dieta una quantità di calcio sufficiente alle esigenze dell'organismo, consumando quotidianamente latte e yogurt.

Ricordarsi di non trascurare mai le fonti vegetali di calcio nella propria giornata alimentare: agretti, brassicacee, rucola e cicoria ad esempio sono delle ottime fonti di calcio, così come la frutta secca e i legumi. Anche l'acqua è un'ottima fonte di calcio. Ricordarsi di esporsi al sole ogni giorno per la sintesi della vitamina D.

Cristina Grande

EVOLUZIONE?

LA BELLEZZA NEGLI OCCHI DI CHI GUARDA

I canoni estetici ai tempi dell'Instagram Face

Eravamo più belle prima? Con questa domanda la giornalista del 'Corriere della Sera' Roberta Scorrane apriva questa estate un confronto sull'estetica contemporanea cogliendo l'occasione dalla dipartita di una bellissima del cinema che fu, ovvero l'attrice francese Anouk Aimee. L'adagio classico recita che 'La bellezza risiede negli occhi di chi guarda' ma mai come in questo periodo storico di celebrazione virtuale di sé con profili social e foto modificate ad arte, lo sguardo di chi osserva si trova a coincidere con quello di chi è osservato. **I giovani, ma anche i meno giovani, occupano sempre più tempo a confrontare la propria immagine con quella delle modelle ed influencer sui social per poi andare dagli specialisti della chirurgia estetica chiedendo di avere la 'Instagram face'.**

LA GLOBALIZZAZIONE HA LE SEMBIANZE DI UNA 'INSTAGRAM FACE'

Con l'espressione 'Instagram face' si intende quel tipo di viso molto comune sul famoso social Instagram, che si caratterizza per la pelle perfettamente levigata e leggermente abbronzata, gli zigomi alti, le labbra carnose ed il nasino piccolo e affusolato.

Un mix tra i tratti caucasici e quelli delle donne ispaniche ed africane che si può ottenere avvalendosi di ritocchi chirurgici o modifiche digitali con App specifiche per la modellazione delle immagini. Regine indiscusse di questa estetica sono Kim Kardashian, Emily Ratajkowski e Kendal Jenner, che hanno dichiarato pubblicamente di essersi sottoposte a 'ritocchi' fin dall'età adolescenziale.

Ottenere questo tipo di bellezza è quello che ora anche i chirurghi estetici alle nostre latitudini si sentono richiedere quotidianamente dalle donne che a loro si rivolgono, tendenzialmente pazienti ancora minorenni ma anche decisamente più grandi, come possono essere le loro zie o mamme.

IL COSTO DELLA BELLEZZA

L'idea di potersi modificare con la stessa facilità con cui si modificano le fotografie on line è un pericolo che, prima che internet esistesse, già denunciava l'artista esponente della Body Art Orlan, una performance artist francese famosa per essersi sottoposta a plurimi interventi chirurgici per assemblare sul suo volto diversi canoni estetici contemporaneamente.



Il pericolo di snaturare il proprio volto è più concreto oggi che anni fa, perché dai tempi di Orlan la chirurgia estetica costa molto meno e paradossalmente i professionisti del bisturi si trovano spesso a cercare di disincentivare le giovani dal modificare il proprio viso trovandosi magari a fronteggiare le madri che viceversa le spalleggiano ed incoraggiano.

Osservando cosa raccontano gli studi di medicina estetica **il condizionamento maschile, ovvero seguire uno stereotipo di bellezza che va incontro al gusto degli uomini, sembra oggi esser stato sostituito da una auto-inquisizione che spinge le donne a scrutarsi e giudicarsi, spesso molto severamente, finendo per maturare decisioni anche radicali sulla gestione del proprio aspetto.** Con esiti dannosi anche per il proprio equilibrio e salute mentale.

L'AVVENTO DELLA BODY POSITIVITY

Mentre scriviamo questo articolo la piattaforma Netflix ha appena rilasciato Ugliest (in inglese 'Brutti') il film basato sul romanzo distopico di Scott Westerfeld dove si narra di un futuro in cui gli adolescenti, arrivati ai sedici anni, vengono sottoposti ad



Anche la moda ha deciso di abbracciare la Body Positivity, una filosofia che dal 2010 circa hai iniziato a lavorare perché dalla bellezza statuaria ed esclusiva delle top-model anni Ottanta si passasse alla promozione di una filosofia estetica basata sull'accettazione di tutti gli aspetti fisici

ma, colore della pelle, genere e abilità fisica, contestando nel contempo quegli standard di bellezza 'perfetta' bollati come irrealistici.

Dalla campagna choc di Oliviero Toscani contro l'anoressia nel 2007, con una modella ammalata di questo disturbo alimentare che si è prestata a posare nuda in tutta la sua magrezza per aprire gli occhi alle giovani sul pericolo insito nell'idea di 'bellezza magra', si sono fatte sempre più numerose in sfilate, riviste e sui cartelloni pubblicitari modelle normo peso accanto a colleghe in sovrappeso, non particolarmente alte, con discromie cutanee o di età avanzata. **L'obiettivo esplicito è di dimostrare che anche chi non è 'perfetto' può calcare la passerella della vita con falcate fiere, sotto i riflettori e senza nascondersi**, un esempio per le giovani donne perché anche loro accettino il proprio corpo, così come Madre Natura glielo ha fornito, senza desiderare di averlo diverso, magari più magro, lungo o dalle curve sinuose, accettando le proprie caratteristiche, che non li rendono brutti ma viceversa speciali e unici.

INIZIATIVE IN ITALIA

In ordine di apparizione l'ultimo a cavalcare questo tema è stato un noto produttore di intimo che ha tappezzato le fermate della metropolitana di Milano con manifesti che inneggiano a corpi liberi di essere 'con uno stile libero' non eterodiretto. Anche una nota casa di prodotti per l'igiene del corpo ha coinvolto Aurora Ramazzotti come testimonial di una campagna social sulla bellezza dai canoni non perfetti, come potrebbe dirsi invece della madre Michelle Hunziker, proponendo anche iniziative nelle scuole a favore di una discussione sull'idea di bellezza, le sue declinazioni e il suo carattere non punitivo o elitario.

Gli stessi chirurghi estetici stanno invitando da tempo le istituzioni pubbliche a fare campagne di informazione nelle scuole per parlare di bellezza e dismorfismo, ovvero la preoccupazione per difetti percepiti nell'aspetto fisico che non è evidente o appare come lieve ad altre persone. Di questo problema in particolare ha parlato pubblicamente all'ultima edizione di Sanremo 2024 il famoso cantante Marco Mengoni, dando notorietà a un disturbo prima appannaggio di soli esperti e persone che ne soffrono. La bellezza e le sue più inedite sfumature è sempre un argomento di cui discutere. Si spera oggi non sia più per fare gossip o deridere ma per avviare un dialogo di conoscenza dell'altro partendo magari proprio dal suo aspetto esteriore che, come si vede, è tutto tranne che una faccenda superficiale.

Fernanda Snaiderbaur

una chirurgia estetica che assicura di trasformarli in individui bellissimi 'dentro e fuori'. Una promessa, si scoprirà presto, che cela un lato oscuro ed inquietante, perché mette a repentaglio l'individualità ed il carattere di chi si sottopone al mutamento estetico. Se il film è ovviamente pura finzione certo attinge da una paura che è latente da tempo nei discorsi di molti. L'idea che una bellezza omologata sia anche omologante e discriminatoria, fonte di infelicità in grado di spingere chi non è dotato dei canoni dominanti ad eliminare i tratti della propria unicità per non sentirsi un brutto anatroccolo, è un pensiero oggi ben presente nella mente di tutti coloro che in questo nuovo secolo hanno iniziato seriamente a mettere in campo azioni di ribellione contro questi dettami di estetica.

Anche la moda ha deciso di abbracciare questa idea, parliamo della Body Positivity, una filosofia che dal 2010 circa hai iniziato a lavorare perché dalla bellezza statuaria ed esclusiva delle top-model anni Ottanta si passasse alla promozione di una filosofia estetica basata sull'accettazione di tutti gli aspetti fisici a prescindere da taglia, for-



SFATIAMO UN MITO

LA PAURA RIGUARDA TUTTI NON SOLO LE DONNE

Un atavico luogo comune ci porta a pensare che la donna sia più soggetta a provare l'emozione della paura rispetto all'uomo, come se una minor forza fisica la ponesse 'naturalmente' nella condizione di subire maggiormente della controparte maschile quella che è un'esperienza che tutti nella vita abbiamo provato e che prevedibilmente proveremo più volte nel corso della nostra intera esistenza.

Abbiamo domandato al dottor Giorgio Nardone di spiegarci come stanno davvero le cose. Nardone infatti da quasi quaranta anni si occupa della paura, cos'è e come si può affrontare, in veste di psicologo, pedagogo e psicoterapeuta, ma anche come autore di numerosi saggi di carattere divulgativo rivolti proprio a illustrare al grande pubblico questioni legate a questa tematica.

Dottor Nardone, la paura è femmina?

«No, direi piuttosto che è molto democratica. Si distribuisce equamente a tutti i generi, latitudini e ceti, è un mito che la donna sia più incline alla paura. Lo è a certi tipi di paura come l'uomo è più incline ad altri ma entrambi i sessi la vivono in egual misura.



Giorgio Nardone

Psicologo e psicoterapeuta, cofondatore con Paul Watzlawick del Centro di Terapia Strategica. Noto sia per la sistematicità sia per la creatività del suo lavoro, ha formalizzato una serie di protocolli terapeutici altamente efficaci ed efficienti, applicati da decenni da numerosi psicoterapeuti. Ha presentato il suo lavoro in oltre quaranta Paesi; i suoi libri, tra cui *L'arte del cambiamento*, *Paura panico fobie*, *Ossessioni compulsioni manie*, *La terapia degli attacchi di panico*, *Senza fiato*, *Psicotrappole* e *Il libro delle fobie* sono tradotti in numerose lingue.



La paura scatta in millesimi di secondo, come quando sto per cadere dalle scale e faccio un gesto repentino per evitarlo, il più delle volte scatta al di sotto del livello della coscienza perché è una emozione atavica e non gestibile attraverso ragionamenti

noi abbiamo ovvero rabbia, dolore, piacere e appunto paura. L'emozione primaria della paura però, collegata alla sopravvivenza, domina le altre e quando ho paura anche la rabbia, il dolore o il piacere sono attutiti o azzerati. La paura scatta in millesimi di secondo, come quando sto per cadere dalle scale e faccio un gesto repentino per evitarlo, il più delle volte scatta al di sotto del livello della coscienza perché è una emozione atavica e non gestibile attraverso ragionamenti. È quel meccanismo che si attiva istintivamente ogni volta che abbiamo percezione di uno stimolo esterno o interno che ci manda in allarme. Il nostro organismo risponde in maniera molto veloce, cosa che nessuna Intelligenza Artificiale o robot riesce a replicare e forse mai ci riuscirà perché la paura è una reazione ad uno stimolo in maniera adattiva senza che ci sia l'intervento della coscienza.

La sua azione, insieme alla conseguente ansia, è funzionale alla nostra esistenza ma se oltrepassa una certa soglia si trasforma in panico e da funzionale la paura diventa disfunzionale. Allora si attivano meccanismi che possono essere la fuga, la lotta oppure il freezing, ovvero si resta bloccati. In questi casi è la paura a diventare la cosa di cui aver più paura perché ci blocca più di qualunque altra cosa. Il suo meccanismo va gestito, evocandola, direzionandola e non reprimendola.

La paura va resa amica, non nemica, perché è la più grande risorsa che abbiamo e va gestita e resa tale per non esserne annichiliti».

C'è un tipo di paura che ha conquistato il podio, potremmo dire con un amaro gioco di parole, ovvero la 'Paura di vincere'. Di che si tratta?

«Da quaranta anni studio il trattamento della paura e quella di vincere è la più subdola perché basata su autoinganni. È l'emozione di qualcuno che normalmente è coraggioso e fa alte prestazioni ma ad un soffio dal traguardo si boicotta o fugge subito dopo aver ottenuto il risultato tanto desiderato.

La paura di vincere è strisciante e ingannevole perché va controsenso: una volta che si è vicini alla meta, ci si blocca attuando una paradossale resistenza verso la realizzazione del proprio successo. Nel caso dei perfezionisti, per esempio, ci si esercita ripetendo ossessivamente gli esercizi o lo studio fino allo stremo e quando si richiede al cervello di sforzarsi ulteriormente quello si blocca, per autodifesa.

Poi ci sono quelli che sviluppano sintomi psicosomatici. Per giustificare la mancata partecipazione alla performance che sancirebbe il raggiungimento di un traguardo importante c'è chi reagisce mettendo in scena un malessere che spieghi perché è stato obbligato a ri-

Pensare che le donne siano pavide è un luogo comune tanto quanto ritenerle non adatte alla vita militare. Venticinque anni fa ho fatto una consulenza per l'Esercito Italiano in occasione del passaggio dalla leva obbligatoria a quella volontaria. Mi avevano chiesto un parere in merito alla possibilità che le donne potessero entrare nei corpi speciali perché gli uomini che ne facevano già parte ritenevano non potessero essere colleghe affidabili, immaginandole congenitamente incapaci di reggere la pressione sotto cui lavoravano loro. **Dopo aver analizzato il comportamento delle soldatesse russe, cinesi, statunitensi ed israeliane che nel loro Paese prestano da sempre servizio anche in quei settori ed aver analizzato i loro trial di ingresso nell'esercito è risultato invece che sono superiori agli uomini in otto prove su dieci.** Solo dove serve più forza fisica o dove bisogna prender decisioni estreme, ovvero chi deve morire in missioni suicide, le soldatesse sono risultate meno risolte dei maschi. In tutte le altre prove si sono dimostrate superiori. **Il dolore per esempio una donna lo sopporta sette volte di più dell'uomo ed è anche più intuitiva e collaborativa.** I nostri militari si sono così visti rovesciare la prospettiva davanti agli occhi, erano loro che avrebbero dovuto farsi accettare dalle donne perché nei fatti le donne sono risultate più attendibili, brave e resistenti di loro in azioni militari. Solo usando i dati di realtà si può uscire dai luoghi comuni.

Torniamo alla paura. Cosa vuol dire avere paura esattamente?

«Avere paura vuol dire attivare nel nostro organismo una delle quattro emozioni primarie che tutti

«Da 30 anni analizziamo la situazione frutto di una deriva della società del benessere. Vanno rivisti i modelli educativi dei giovani perché possano sperimentare la fatica, il dolore e la frustrazione per raggiungere i risultati»



nunciare. Una fuga 'onorevole' dalla paura di sbagliare, un modo sempre attuato dal soggetto inconsciamente per evitare il confronto con ciò che teme.

Le categorie in cui si ramifica la paura di vincere sono molteplici, si manifestano in modi diversi ed hanno molteplici fattori scatenanti. C'è anche chi rinuncia per mantenere stabili le relazioni in cui si trova. Per esempio una promessa della scherma che perde le finali perché il fidanzato è una promessa fallita e non sopporterebbe questa ulteriore umiliazione.

Abbiamo più varianti di questa paura ma il nesso fondamentale che le collega tutte è lo scattare in prossimità della vittoria perché in quel momento nel nostro cervello appaiono immagini che ci spaventano e si finisce per remarsi contro».

La paura di vincere non sembra essere solo dei grandi performer. Anche i giovani ne sembrano affetti.

«Si infatti, la Nikephobia (la paura della vittoria ndr.) può accadere a tutti quelli che devono raggiungere uno scopo e si bloccano. Esempio il caso di un ragazzo che ho avuto come paziente. Un laureando che non riusciva a scrivere la tesi perché avrebbe significato la fine del suo percorso di universitario, la conclusione di una fase. Una situazione che è diventata frequentissima perché rappresenta la paura di diventare grandi. Una condizione pandemica oggi, soprattutto giovanile.

La Nikephobia nasce con lo studio della paura degli atleti che si bloccano ad un soffio dalla vittoria ma non è più una paura specialistica, legata a certi ambiti e professioni, è invece divenuta molto più sociale che specialistica e riguarda in maniera molto signifi-

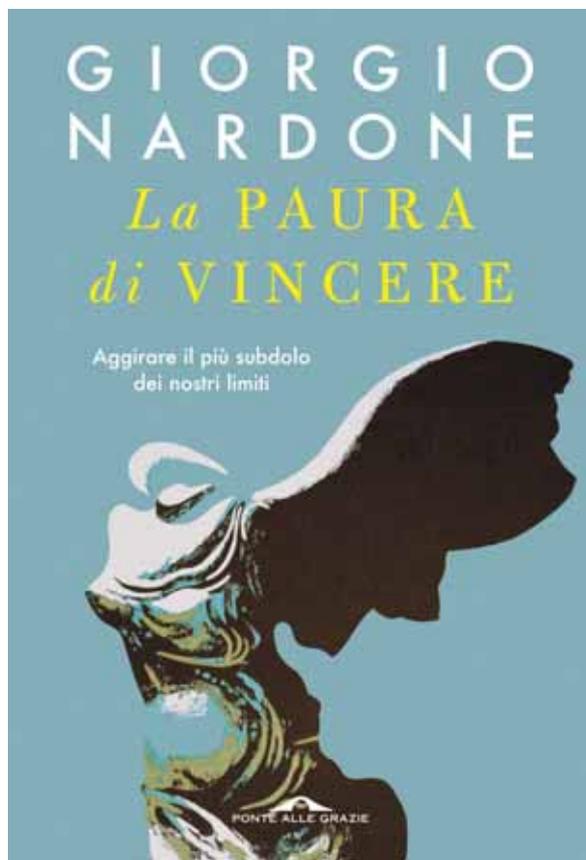
cativa la nostra Società del Benessere. Per suo stesso mandato negli ultimi trent'anni questa società ha cercato di limitare ai suoi membri le esperienze di dolore e fatica allevando i propri figli in maniera iperprotettiva e permissiva senza la possibilità di sviluppare una resilienza e crearsi la capacità di risolvere i problemi ed ostacoli perché i genitori glieli hanno tolti tutti.

Abbiamo costruito generazioni di effettivi deficienti emotivi, da un punto di vista proprio operativo, incapaci di assorbire urti, frustrazioni e delusioni. Crescono spesso con l'alibi del 'sarei stato il migliore se..' oppure si illudono di esserlo e poi, nel cadere, si fracassano. È una generazione che convive con la paura di vincere perché questi giovani non sono attrezzati per affrontare ostacoli superando timori e delusioni.

Da 30 anni analizziamo la situazione frutto di una deriva della società del benessere. Vanno rivisti i modelli educativi dei giovani perché possano sperimentare la fatica, il dolore e la frustrazione per raggiungere i risultati. Questa sarebbe la migliore prevenzione per loro, da un punto di vista psichico e comportamentale, per affrontare la vita».

Quali sono le paure tipiche femminili?

«Le paure tipiche della donna sono quelle legate alla sua stessa femminilità quindi legate alla vita affettiva e relazionale. Legate al rapporto con l'uomo, o nel caso di amori omosessuali, con la donna con cui ha una relazione. La paura è quella di perdere il partner, non essere alla sua altezza, ma anche la paura di prendere decisioni che possano infastidire o portare a rotture.



«Due sono le tragedie nella vita: la prima, non realizzare i propri desideri; la seconda, realizzarli»
Oscar Wilde

Vincere, essere superiori in una competizione, avere successo è una condizione che ci pare sempre desiderabile. Ma sono numerosi i casi di atleti, performer, musicisti, cantanti, manager e persone comuni che, a pochi passi dal traguardo, incespicano, cadono, si bloccano all'improvviso intrappolati in una resistenza paradossale verso la realizzazione del proprio successo. Nel libro 'La Paura di vincere. Aggirare il più subdolo dei nostri limiti' Giorgio Nardone ci spiega in termini semplici ma non semplicistici cosa vuol dire avere paura di vincere e come provare a superarla. Raccontandoci gli stratagemmi terapeutici che ci possono aiutare a cambiare la percezione delle cose ci propone nuovi punti di vista e nuove reazioni in grado di aprire nuovi scenari e sbloccare la situazione invalidante. Per riprendere la gara e vincerla, o abbandonarla, con serenità. (F.S.)

Bisogna però tener conto che, nell'evoluzione della società moderna, i primi a dimostrare fragilità oggi sono gli uomini che manifestano paure che prima erano solo appannaggio femminile e questo perché cambiano le esperienze che fanno loro stessi. I maschi moderni crescono più fragili ma anche più presuntuosi ed arroganti, non accettano che la donna che amano possa poi frequentare un altro oltre lui. Pensano 'sei mia'. La frustrazione, ovvero la percezione di essere impedito nel raggiungere ciò che vuoi, si trasforma in aggressività. Ovvero rifiuto la situazione

«Alla donna invece, citando Montesquieu, consiglio di 'coltivare e mantenere una piccola imperfezione' nella propria vita, imparando ad essere una persona perfettibile ma non perfetta. Come ogni sistema ha bisogno di un poco di entropia, di caos, al suo interno per evolversi così un piccolo disordine nella vita di una perfezionista serve per ridurre la pressione ed evitare gli eccessi»

e passo all'estremo opposto. Certo, non tutti i femminicidi hanno questa matrice ovviamente».

Quali i sintomi da attenzionare in una donna e le azioni da mettere in atto per evitare che la paura prenda il sopravvento?

«Il primo livello da attenzionare è certamente l'eccesso di perfezionismo, indice di estrema insicurezza e paura. La ragazza che si sforza fino all'estremo per essere ineccepibile agli occhi del partner o sul lavoro ricerca una perfezione impossibile umanamente, che non basta mai, ed alla fine crolla. Oppure il fatto stesso che si impegni sempre di più la convince di essere un bluff: 'Se fossi capace non dovrei impegnarmi sempre di più' è il pensiero sotto traccia di queste persone insieme a quello per cui 'dovrò sempre continuare a sostenere questa mia immagine oppure anche gli altri si accorgeranno che sono un bluff e mi lasceranno. A partire dal mio partner'. Preda della paura una donna può temere di essere lasciata sola anche per il motivo opposto, non solo perché non è all'altezza ma anche perché magari si dimostra migliore di chi ha accanto, facendolo soffrire.

In questa dinamica rientrano anche i legami morbosi con i genitori. Quelli tra madre e figlia in particolare. Dove, come soggetto frustrato, la madre prima incoraggia e poi boicotta inconsciamente la figlia che pure ama mentre quest'ultima sacrifica, sempre inconsciamente, il suo successo per proteggere il legame affettivo.

Salvare la relazione in cui si trova per una donna è spesso più importante del successo personale. Un atteggiamento che si può rivelare disastroso anche per la coppia che alla fine esplode».

Quali consigli si sente di dare per aiutare la serenità mentale in una donna?

«All'uomo che vive una relazione con una donna mi sento di porgere un suggerimento in questo senso. Cerchi di far sentire la donna accanto a sé corteggiata, anche con piccole azioni. Per non cadere nell'eccesso di perfezionismo per la donna è indispensabile, necessario come l'aria che respira, sapere che il proprio compagno la desidera e sentirsi al centro della sua attenzione. Alla donna invece, citando Montesquieu, consiglio di 'coltivare e mantenere una piccola imperfezione' nella propria vita, imparando ad essere una persona perfettibile ma non perfetta. Come ogni sistema ha bisogno di un poco di entropia, di caos, al suo interno per evolversi così un piccolo disordine nella vita di una perfezionista serve per ridurre la pressione ed evitare gli eccessi».

Fernanda Snaiderbaur



SEZIONI IN VETRINA

CASSAGO BRIANZA - BARZAGO - CREMELLA



I partecipanti alla prima edizione del MemorAIDO organizzato nel nome del giovane Matteo Carozzi per celebrare tutti i donatori

Roberta Bodega raccoglie l'eredità di Pierluigi Fumagalli

Grande affiatamento tra i componenti del nuovo Direttivo

Quando da giovanissima, nei primi anni '90, entrò nel Direttivo di Aido Malgrate, Roberta Bodega probabilmente non si immaginava che, da adulta, sarebbe diventata Presidente di un Gruppo. Allora la scelta di mettersi al servizio per diffondere la cultura della donazione fu spinta dalla prematura morte della sorella, con la quale aveva già condiviso e maturato l'idea di affermare il Sì alla donazione di organi. "Volevamo iscriverci ad Aido per diventare donatrici - afferma Roberta con serenità raccontandoci di quel periodo della sua vita -, era la sua idea, ma anche la mia. Purtroppo le lesioni riportate nell'incidente stradale che ce l'ha portata via nel 1990 furono troppo estese e non permisero di accogliere questo suo desiderio. Forse per cercare di riparare in qualche modo, presa dal voler fare qualcosa decisi di mettermi a disposizione del Gruppo Aido di Malgrate, dove allora abitavo".

Dopo questa prima esperienza Roberta ha proseguito la sua vita senza ulteriori diretti contatti con l'Associazione, ma sempre e comunque con un animo attento al prossimo. Dopo il matrimonio, che l'ha portata a trasferirsi a Cassago Brianza, appena ha potuto dedi-

care tempo in attività di volontariato si è subito messa a disposizione, anche di Aido. Oggi è una preziosa volontaria della Croce Rossa, ma dal febbraio scorso ha raccolto l'intensa e preziosa eredità di Pierluigi Fumagalli, storico presidente e tra i fondatori del Gruppo Aido del paese: "Ero già entrata nel direttivo come Vicepresidente nel 2020 - ci racconta Roberta -, grazie alla preziosa opera di Pierluigi, che già conoscevo e che mi ha esortata a dare la mia disponibilità. Nell'ultima fase elettiva del febbraio scorso, vuoi per stanchezza, vuoi per età, Pierluigi ha lasciato vacante la carica che ricopriva dai primi anni di fondazione del Gruppo, che risale al febbraio 1995".

Naturale quindi, per una persona altruista come lei, mettersi a disposizione, sollecitata da tutto il gruppo dirigente: "Quando ne abbiamo parlato tutti mi hanno indicata come possibile Presidente, riponendo in me una grande fiducia, che sento come una grazia ma anche come grande responsabilità. Abbiamo così dato vita ad un nuovo Direttivo, con la presenza di Pierluigi a garantire continuità, ma anche con tante persone nuove che subito si sono dimostrate affiatate".

Un bel gruppo è il primo ingrediente per fare in modo



Pierluigi Fumagalli e Roberta Bodega



Il dott. Mauro Viganò relatore alla serata informativa sui trapianti



Il nuovo Direttivo in occasione dell'Assemblea Elettiva. Dietro da sinistra: Irene Rovelli (Segretaria), Clara Pozzi (Vicepresidente), Roberta Bodega (Presidente), Maria Angela Viganò, Lorenzo Colzani, Marino Fumagalli, Rosaura Fumagalli (Consiglieri), Bruno Castelli (Amministratore). Davanti da sinistra: Pierluigi Fumagalli (Consigliere), Lorenzo Pozzi (Revisore dei Conti)

che il lavoro porti frutto e il mix tra persone già impegnate e nuove leve (che hanno accolto la chiamata di Roberta, ndr) ha reso subito operativa e performante una squadra appena rinnovata ma che pare lavori insieme da sempre: "Si collabora in armonia - prosegue Roberta -, Clara Pozzi (la nuova Vicepresidente, ndr) è una presenza super. Anche lei ha condiviso con me l'impegno nel precedente mandato ed ora, tra noi, c'è una complicità che ci permette di entrare in sintonia con un solo sguardo; senza dimenticare il rinnovato impegno di Bruno Castelli, che nelle vesti di Amministratore è garanzia di continuità e solidità in un ruolo particolarmente delicato".

Nel nuovo Direttivo anche Rosaura Fumagalli e Maria Angela Viganò, entrambe colpite dalla perdita di un proprio caro divenuto poi donatore. Nonostante il dolore per la tragedia vissuta hanno accettato di aderire e ora sono colonne portanti del Gruppo Aido di Cassago Brianza, da poco divenuto intercomunale per aver annesso le vicine realtà di Barzago e Cremella, in difficoltà nel rinnovarsi e continuare la preziosa opera sul territorio. "Non è facile - afferma Roberta -, ma da febbraio di quest'anno stiamo cercando di operare anche oltre il nostro territorio abituale, contrastando la chiusura dei gruppi in difficoltà accanto a noi. Per quanto riguarda il nostro impegno abbiamo già realizzato il MemorAIDO, torneo organizzato nel nome di Matteo Carozzi, figlio della nostra Rosaura, scomparso nel 2023 e che tramite il Sì dichiarato al momento del rinnovo della carta d'identità ha potuto donare fegato e reni. Una manifestazione realizzata in suo nome perché rivelatosi il donatore più giovane della nostra comunità, ma con l'intento di celebrare la grande generosità di tutti i donatori del nostro territorio".

MemorAIDO ha raccolto un grandissimo successo, come la serata illustrativa realizzata con il Dott. Mauro Viganò (Gastroenterologo nell'Unità di Gastroenterologia 1 - Epatologia e Trapiantologia dell'ASST Papa Giovanni XXIII, ndr) coadiuvato dallo strumentista di sala operatoria Umberto Casiraghi, capaci di intrattenere in modo coinvolgente il folto pubblico presente sul tema della donazione di organi.

I progetti sono grandi, come grande è l'ambizione del Gruppo: "Puntiamo molto sui giovani - ci confida Roberta -, perché sono il nostro futuro. Il prossimo anno festeggeremo il 30esimo di fondazione, Pierluigi era tra le persone che hanno dato il via a questa avventura e noi speriamo di trovarne altre che, come lui, possano aiutarci a mantenere viva questa opera, sia a Cassago Brianza ma anche a Barzago e Cremella, perché avere dei referenti sui territori è fondamentale per non disperdere il prezioso lavoro svolto sino ad ora".

Paolo Seminati

Per un trapianto ci vuole una donazione.
Per una donazione ci vuole un semplice **Sì**.



L'obiettivo di AIDO è il **Sì** alla **Donazione di Organi, Tessuti e Cellule**, che oltre con i tradizionali moduli cartacei si può esprimere sull'**App Aido** disponibile su **App Store e Google Play** e sul sito **web aido.it** attraverso **SPID e firma digitale**.



News ed Eventi



Iscrizione



Area Riservata

Scarica la nostra App,
rimani in contatto con noi
e quando lo desideri
esprimi il tuo *Sì*



aido.it

il percorso di un sì

Giovanni Cova & C. è da sempre un'azienda socialmente responsabile che investe in progetti educativi e culturali. Quest'anno, rinnova il suo impegno sociale collaborando con AIDO nella campagna «Il percorso di un sì» tramite la produzione di un panettone e di un pandoro dedicati del formato di 1 chilogrammo



Giovanni Cova & C. continua così la sua tradizione di solidarietà, unendo qualità artigianale e impegno sociale

SOSTIENI AIDO
(con un'offerta minima di 18,00 euro)

ordinando

PANETTONE CLASSICO

oppure

PANDORO CLASSICO

PER INFO E ORDINI

info@aidomilano.it

dire **sì**
è il regalo
più bello

aido