

a cura di Valeria Casarotti-Teresa Garofalo

Alla ricerca del benessere psicologico

Al Ghiglione di via Val di Ledro un nuovo servizio terapeutico organizzato dalla Società Edificatrice di Niguarda.

Da non perdere l'appuntamento di giovedì 21 gennaio, ore 20.30, alla Sala Ghiglione, in via Val di Ledro. L'incontro, organizzato dalla Cooperativa Edificatrice di Niguarda, ha lo scopo di presentare una novità, un nuovo servizio a disposizione degli abitanti della zona e non solo. Si tratta di un servizio di consulenza, di supporto e di terapia psicologica che avrà la propria sede nella stessa Sala Ghiglione e che



za da Internet, affettiva o da gioco d'azzardo rientrano nella sfera dei suoi interventi.

Si tratta di problematiche purtroppo sempre più presenti in questo nostro mondo che ha perso molti dei valori sui quali si basavano famiglia e società e dove l'individuo, che si sente sempre più solo e minacciato, reagisce spesso con la violenza o con il ripiegarsi su se stesso. La violenza contro se stessi o contro gli altri e l'isolamento sono due modi differenti spesso usati per difendersi da una realtà percepita

come ostile. È necessario quindi ristrutturare e modificare la percezione della realtà, che in sé non è né buona né cattiva, per giungere al cambiamento delle reazioni comportamentali. Familiari e amici sono certamente di aiuto ma spesso non bastano; occorre proprio il supporto di una persona esperta, un professionista che, all'esperienza e alla sensibilità, aggiunga le competenze necessarie per guidarci a leggere la realtà con occhi diversi e condurci fuori dal tunnel. Spesso si è restii a rivolgersi a "estranei" per timore di essere giudicati e per vergogna, ma l'esperienza ci insegna che anche i problemi, che appaiono insormontabili se vissuti in solitudine, possono essere risolti con un aiuto adeguato. La serata del 21 gennaio sarà un'occasione offerta agli abitanti della nostra zona per saperne di più sull'argomento.

Per informazioni sul servizio telefonare al numero 3394127259 oppure scrivere alla e-Mail: imagna-ghi2002@yahoo.it.

funzionerà a partire proprio da gennaio. Sarà presente all'incontro la Dottoressa Ilaria Magna-ghi, psicologa e psicoterapeuta, responsabile di questo nuovo progetto che l'Edificatrice, sempre attenta a cogliere le esigenze e i bisogni manifestati dal quartiere, propone ora alla collettività.

Durante la serata la dottoressa, da tempo impegnata sia in ambito clinico sia in quello sociale, illustrerà i campi della psicologia in cui opera, la metodologia da lei utilizzata e risponderà a eventuali domande. Il suo è un approccio strategico che, in tempi generalmente brevi e con tecniche e trattamenti particolari, permette di raggiungere o di consolidare il senso di autonomia, l'autostima e il benessere individuale. Si rivolge quindi a persone con problemi affettivi e di relazione, cioè problemi di rapporto di coppia o familiari, a chi soffre di disagi quali ansia, attacchi di panico, depressione o di disturbi del comportamento alimentare come l'anoressia e la bulimia. Anche i disturbi legati alla dipenden-

Occhio all'osteoporosi, la malattia delle ossa!

Un incontro in zona per parlare di prevenzione e cura di una delle patologie più diffuse nella terza età.

Venerdì 11 dicembre, al Centro Polispecialistico di via Monterotondo, si è tenuta una "Giornata di prevenzione e cura dell'osteoporosi". Relatori il dottor Antonio Canino, dirigente medico dell'Unità Operativa di ostetricia e ginecologia dell'ospedale Niguarda Ca' Granda, e la dottoressa Patrizia Gibertini, specialista in reumatologia presso l'Istituto Ortopedico Galeazzi. Questo è solo uno degli incontri organizzati da Consigli di zona, da Comuni o da farmacie per parlare di salute e di prevenzione, incontri realizzati in varie zone di Milano e nei centri limitrofi come Sesto San Giovanni, Peschiera Borromeo, Bresso.

Il dott. Canino, organizzatore dell'incontro, introduce l'argomento affrontando le problematiche legate alla menopausa e alle sue conseguenze, prima fra tutte l'osteoporosi. È questa una patologia che incide pesantemente sulla qualità della vita, in particolare delle donne dal momento che sono soprattutto loro a esserne colpite. Il discorso sull'osteoporosi serve quindi a tener desta l'attenzione delle donne sul problema e contemporaneamente a evitare l'eccesso di allerta che porta magari a curarsi in modo sbagliato.

"L'osteoporosi - afferma il dott. Canino - colpisce soprattutto le donne dopo i 50 anni. È a questa età che l'orologio biologico segna il termine della fecondità femminile e inizia un altro periodo di vita con elementi positivi e negativi, così come avviene per ogni ciclo della nostra vita. La menopausa non è dunque una malattia, come la si usava considerare una volta, ma un periodo della vita che comporta dei cambiamenti legati soprattutto, ma non solo, agli ormoni; calano infatti estrogeno e progesterone, per cui si hanno vampate di calore, ansia, insonnia, un po' di depressione e qualche lacuna nella memoria, la pelle perde acqua e si manifesta una certa secchezza dell'epidermide. Ogni donna più o meno incontrerà o ha incontrato in menopausa alcuni di questi disturbi, che vanno seguiti ma sono comunque temporanei. Purtroppo però dobbiamo sapere che si può andare incontro a problemi ben più gravi, quelli cardiovascolari, di alterazioni a livello cerebrale e all'osteoporosi. Terapie sostitutive, quale ad esempio l'assunzione di estrogeni, possono dare un aiuto. Il loro uso però, a mio parere, non dovrebbe superare i cinque anni per evitare l'aumento del rischio di tumore alla mammella".

• Come possiamo scoprire di essere affetti da

osteoporosi? "Con una semplice misurazione della densità minerale ossea, un esame della Moc lombare o femorale da ripetere ogni tre anni. Dopo i 65 questo esame andrebbe ripetuto ogni 12-18 mesi. Una volta era un esame del tutto gratuito, ora bisogna pagarlo e solo chi ha avuto già delle fratture se la cava con il ticket".

• Cosa è esattamente l'osteoporosi? Lo spiega la dottoressa Patrizia Gibertini: "È una patologia delle ossa che con gli anni diventano più fragili, perdono sali minerali formando così al loro interno degli 'spazi vuoti' che le rendono più deboli. L'osso infatti è un tessuto vivo ed è sano finché le cellule eliminate vengono completamente sostituite da quelle nuove. Dopo i 50 anni il ricambio delle cellule è più difficoltoso e la perdita di massa ossea è notevole. Questo porta all'osteoporosi che può avere conseguenze pesanti. Nel caso di cadute, infatti, è frequente la frattura del polso, dell'omero, delle vertebre, delle costole e, la più grave, del femore. Il 20% di chi subisce quest'ultima frattura muore nel giro di un anno, il 50% perde l'autosufficienza e solo il 30% riacquista la normalità. Non spaventiamoci più del necessario però, perché qualcosa si può fare per evitare o almeno ridurre i rischi ai quali ho accennato. Il segreto è la prevenzione che deve iniziare da giovani: uno stile di vita sano, fare dello sport, niente fumo né alcool e un'alimentazione equilibrata".

• Cosa suggerire invece alle nostre lettrici ultracinquantenni? "Fare tutti i giorni una passeggiata a passo spedito, andare in bicicletta o ballare, fare cioè del movimento moderato con costanza, almeno 4 ore alla settimana. Mangiare poca carne, molta verdura, frutta fresca e, in piccola quantità, anche quella secca, cereali, pesce, soia. Latte e latticini vanno abbinati a integratori di vitamina D, che permette al calcio di fissarsi nelle ossa. Non bere più di tre tazzine di caffè al giorno. Controllare i marcatori del metabolismo osseo e fare l'esame femorale o vertebrale della Moc".

• Quali consigli per evitare le cadute e quindi le fratture? "Eliminare tutti i tappeti della casa, compresi quelli del bagno; non incrinare i pavimenti; non salire su scalette per pulire vetri, lampadari, armadi, prendere o riporre pacchi; evitare scarpe con tacco sottile, anche basso, privilegiando scarpe basse, tacchi larghi e suola antiscivolo; muoversi in locali sempre bene illuminati e farsi controllare dall'oculista".

PRIVAT ASSISTENZA

La prima rete nazionale di Servizi alla Famiglia



- Assistenza domiciliare diurna e notturna
- Assistenza diurna e notturna nei luoghi di ricovero o di degenza
- Servizi di accompagnamento a persone anziane
- Interventi domiciliari per l'igiene personale
- Assistenza al pasto
- Servizi socio assistenziali e sanitari personalizzati, occasionali o continuativi per l'assistenza a malati, anziani e disabili
- Assistenza domiciliare durante le vacanze
- Sostituzione badante

Sede Centrale
BRESCO (MI)
via Marconi, 34
presso City Center
Tel. 02 61 04 05 79
Cell. 335 57 35 652
bresso@privatassistenza.it

Filiale Zona NIGUARDA
milanoniguarda@privatassistenza.it
Tel. 02 66 50 98 28
Cell. 335 57 35 002

www.privatassistenza.it

Assistenza domiciliare ed ospedaliera ad anziani, malati e disabili 24 ore su 24



Via Palanzone, 32 - Milano
Tel. 02.6439749

Via dei Conti Biglia, 4 - Milano
Tel. 02.66105652
www.villaarredamenti.com



Iniziamo l'anno pensando ai più piccoli arredando le Vostre camerette a prezzi scontati

Turchetti s.r.l.

Kapriol
strumenti per l'edilizia

- Abbigliamento • Attrezzatura da lavoro
- Antinfortunistica • Elettrodomestici
- Attrezzi per l'edilizia
- Materiale elettrico/idraulico • Tempo libero

Via Luigi Ornato 24 - 20162 Milano - Tel./Fax 02.66114491
E-mail: mmtz2008@libero.it