

NATURA E SALUTE

Che cosa mangiare durante la menopausa

Paola Chilò

Dieta deriva dal greco diaita e significa: modo di vivere! Oggi assistiamo a rapidi cambiamenti di stili di vita, ciò che prima non era lecito attualmente lo è e anche l'alimentazione ha subito rapidissime modificazioni. Ci basti osservare come la menopausa da tappa normale dell'evoluzione femminile sia diventata una sorta di malattia da curare. È tutto diventato un problema, è tutto rischioso, pericoloso... questo modo di pensare crea dipendenza dai farmaci. Ma se è vero che tutto ciò che introduciamo nel corpo "diventa carne", allora anche durante questo delicato periodo dell'evoluzione femminile ci si può "prendere cura" del proprio corpo seguendo un'alimentazione naturale indirizzata a sostenere i cambiamenti fisiologici ormonali. Durante la menopausa cambia il metabolismo, si tende a ingrassare, poiché il tessuto adiposo funge da produttore e

trasformatore di estrogeni, quindi diventa necessario saper scegliere i grassi buoni. Ciò di cui non abbiamo bisogno sono i grassi saturi presenti negli alimenti di origine animale. Molto importanti sono invece gli acidi grassi e i fitoestrogeni, poiché proteggono i vasi sanguigni e regolano i processi infiammatori. Gli acidi grassi più famosi sono gli omega 3 che provengono da fonti vegetali come l'olio di lino, noci, olio di fegato di merluzzo, alghe, pesce azzurro e salmone. La carenza di omega 3 si può manifestare con pelle secca, capelli senza vitalità, unghie fragili, secchezza oculare, difficoltà a perdere peso, stanchezza. Tutti i semi oleosi e i legumi hanno una elevata attività fitoestrogena ed in particolare la soia e le lenticchie. Vi sono due prodotti molto utili in menopausa: l'aloè e le alghe. La prima è una miniera di sostanze antinfiammatorie ed ha un'azione ri-

generante sui tessuti stimolando il collagene e rallentando l'invecchiamento cellulare. Le seconde sono ricchissime di calcio e minerali essenziali per il benessere delle ossa, stimolano il metabolismo e permettono una buona eliminazione delle scorie; le più utilizzate sono le alghe Wakame, Komu, Arame, Spirulina e Klamath. La natura siamo noi! Se ci accorgiamo di quanto possiamo fare per il nostro benessere sviluppando un uso consapevole dei cibi, abbiamo già acquistato molta salute!

Paola Chilò, Naturopata esperta in riequilibrio alimentare con orientamento psicosomatico - Per informazioni o appuntamenti: Tel. 3396055882 - Studio Naturopatia in Via Terruggia 1, 20162 Milano - e-mail naturopaki@gmail.com.

SANITÀ

Gli Amici della Radioterapia, per un reparto a misura di paziente

Monica Landro

L'Associazione Amici della Radioterapia compie il suo primo anno di attività. Il gruppo, molto compatto e motivato, è formato da medici, fisici sanitari, infermieri, tecnici e anche componenti del personale amministrativo che ogni giorno sono impegnati nella cura dei pazienti in Radioterapia. Il loro obiettivo è quello di essere di supporto per il reparto e in particolare per chi si trova lì a ricevere i trattamenti. In un reparto così altamente tecnologico, l'Associazione punta innanzitutto all'aspetto umano. Gli infermieri e i tecnici svolgono un ruolo di primo piano perché si occupano del paziente, lo ascoltano, chiariscono i dubbi in merito al trattamento, registrano lo stato di salute e fanno in modo che il malato non si senta isolato. Questi professionisti si rendono conto dell'importanza dell'ambiente in cui operano, così uno dei progetti che desiderano portare avanti

è quello di coinvolgere artisti per decorare e abbellire il reparto, per renderlo colorato e caldo. Volontari si cercano anche per costituire una rete di autisti per andare a prendere i pazienti a casa e portarli in ospedale. Il trattamento radioterapico, infatti, si realizza mediamente in una trentina di sedute (5 alla settimana per circa 6 settimane). L'impegno familiare è alto e grazie a questo servizio si potrebbe alleggerirne il carico senza incidere sui costi che gravano sulla famiglia. L'Associazione è nata anche per far conoscere meglio il ruolo della radioterapia e dell'oncologo radioterapista, uno specialista sempre più di primo piano nella lotta al cancro. "La radioterapia - dice il direttore Mauro Palazzi - è utile per quasi tutti i tipi di tumore, ma in particolare per il tumore della prostata i ri-

sultati curativi sono equiparabili a quelli della chirurgia. Anzi, la radio-chemioterapia fatta come misura pre-operatoria in realtà potrebbe diventare essa stessa la cura. Inoltre analoghe considerazioni possono essere applicate anche al trattamento dei tumori del polmone, della faringe e di altri organi". Infine l'aggiornamento professionale è un aspetto da cui non si può prescindere in una specialità in cui tecnologia e formazione sono il giusto mix su cui impostare il trattamento più efficace. Per questo con i primi fondi raccolti dall'associazione si è potuto finanziare la partecipazione di infermieri, tecnici e medici ad importanti eventi formativi.

Per informazioni e per sostenere l'Associazione, www.amici-dellaradioterapia.it

DECENTRAMENTO

Anno nuovo, Periferie vecchie?

Walter Cherubini (Consulta Periferie Milano)

Una cosa è chiara: il problema "periferie" è lì in tutta la sua evidenza, facendo tabula rasa di tutti quegli atteggiamenti "negazionisti" e "malpancisti", quasi che evidenziare il tema periferie equivalga ad esse negativi, superati dai tempi, fuori moda: "Periferie? Bisogna cambiare lessico: adesso ci sono le 'conurbazioni'", taluno aveva sentenziato. Appunto... E neppure si pensi che riforme istituzionali come la Città Metropolitana - in ballo dal 1990 e repentinamente introdotta dalla "spending review" - creino effetti taumaturgici ("Con la Città Metropolitana per le periferie cambia tutto"). Le periferie non seguono i tempi dei "dotti" dibattiti o delle riforme istituzionali e sono tornate alla ribalta, un po' come il fiume Seveso, che esonda da 40 anni e continua ad esondare. Qualcuno osserva: se a Niguarda ci fossero state le sedi di Comune di Milano (Palazzo Marino), Fondazione Cariplo e Corriere della Sera, la soluzione sarebbe stata trovata e non ci sarebbero più allagamenti, da tempo! Ma che aria tira nelle periferie, soprattutto tra chi cerca di costruire,

piuttosto che scassare? Sfiducia, rassegnazione e sentimento di abbandono sono emersi anche a margine della recente 8ª Convenzione delle Periferie di Milano e sembrano prevalere: "Tanto, non cambia nulla...". Ma, proviamo a individuare gli elementi di un possibile cambiamento, non secondo le nostre intenzioni, bensì raccogliendo e rilanciando alcune "manifestazioni di attenzione" nei confronti delle periferie. Andiamo per anno.
 • 2014 - "Penso a sale teatrali nei quartieri di periferia (...): cercheremo di arrivare dappertutto. La Scala si deve aprire sempre di più alla città", ha affermato Alexander Pereira, nuovo sovrintendente del Teatro alla Scala.
 • 2011 - "Nei miei primi cento giorni ridarò dignità alle periferie, le riporterò al centro", dichiarò Giuliano Pisapia, allora Candidato Sindaco di Milano.
 • 2009 - "Il Manifesto (per Milano) terrà conto delle periferie degra-

date, delle persone a rischio di esclusione sociale o il punto di riferimento sarà il Quadrilatero della moda?" chiese Giuseppe Guzzetti, Presidente di Fondazione Cariplo: "Un piano per le periferie" titolò il Corriere della Sera. "Per superare il disagio delle periferie è necessario un grande progetto di solidarietà che coinvolga istituzioni e privati" ha recentemente affermato Carlo Sangalli, presidente della Camera di Commercio. Crediamo che il punto stia qui: serve una confluenza - una messa intorno ad uno stesso tavolo? - dei mondi delle istituzioni, dell'economica, della cultura e anche dell'informazione. Ciascuno dia il proprio contributo e si individuino anche stabili ambiti di "progettazione partecipata" che, in particolare nelle zone periferiche, sappiano valorizzare e mettere a fattor comune le energie della "cittadinanza attiva" e quelle delle varie funzioni comunali e istituzionali (ci sarebbero i Consigli di Zona, ma continuano a rimanere un'incompiuta). Allora, chi fa un passo avanti?



un nuovo libro di Augusto Cominazzini
Alter penser cont el coo in di nivòl
 (Altri pensieri con la testa nelle nuvole)

Quarta raccolta delle poesie in dialetto milanese pubblicate su "Zona Nove"

Disponibile in redazione

un nuovo libro di Luigi Allori
Il film dell'obbligo
 Guida pratica per fare cinema con i ragazzi a scuola

Utilizzato come sussidio didattico nelle scuole della Zona 9 che aderiscono al progetto "Cinema a scuola"

Disponibile in redazione



Tra Cielo e Terra - Tante sorprese per tutti nel 2015!

Convenzioni con i Negozi della Zona per gli Associati e Coupon per settimane Omaggio in farmacia. Tante novità per il benessere e la salute il 2015.



Nel Centro di V.le Zara, 9 dove è possibile praticare numerosi corsi creati per le esigenze più diverse, è nata una nuova iniziativa che coinvolge i negozi e le attività commerciali della Zona 9.

Parlaci di questa nuova bella iniziativa: Convenzioni con i Negozi della Zona.

P.M.: In un momento nel quale le attività commerciali e le persone stanno vivendo un momento di

difficoltà, per la situazione generale del nostro Paese, è nata l'idea di cercare di creare delle sinergie tra noi e i negozi della zona, nei quali i nostri Associati possono usufruire di uno sconto riservato agli iscritti alla nostra Associazione sportiva. L'attività di Convenzione dei negozi è partita nel mese di Dicembre. Ai nostri Associati è già stato inviato un elenco con indicate le numerose attività commerciali che hanno aderito, con entusiasmo, alla nostra idea. I negozi selezionati sono oltre una quarantina e coprono le molte esigenze di acquisto delle persone: dal settore alimentare all'abbigliamento, dai mobili agli accessori, diverse erboristerie, profumerie, pizzerie, eccetera. Sono certo che i nostri associati hanno molto apprezzato l'iniziativa e che, nel tempo, utilizzeranno, sempre di più, le convenzioni: invece di andare lontano a fare i loro acquisti, si receranno negli bei negozi che

abbiamo nella nostra zona, gestiti da ottimi professionisti, che li sapranno indirizzare e consigliare con grande attenzione e professionalità.

È già partita anche l'iniziativa con le Farmacie della Zona. Ce la riassumi?

P.M.: Molto volentieri! Sì, è partita. E' un'iniziativa nata per spingere e per convincere i residenti della Zona ad alzarsi dal divano e a praticare attività fisica. Il progetto è portato avanti dalla nostra Associazione **Tra Cielo e Terra** e prevede la distribuzione nelle farmacie della Zona di moltissimi Coupon per una **Settimana OMAGGIO** di attività fisica in palestra: le persone potranno seguire gratuitamente i corsi fitness, ginnastica dolce, Tai Chi, yoga, pilates, le numerose scuole di arti marziali e danza, o allenarsi in sala attrezzi, seguiti da istruttori qualificati.