Settimanale

Data 10-09-2011
Pagina 169/72
Foglio 1 / 3

www.ecostampa.it

NEWS

DONNE MANAGER, DITE LA VOSTRA
Si chiama "stress rosa", e nella sola Europa costa ai servizi sanitari 200 miliardi di euro l'anno. Dopo aver interrogato 400 manager italiane, Assidai e Sda Bocconi dichiarano che a soffrirne è il 95,6% di chi, tra le donne, riveste ruoli di responsabilità. Cause: scarso dialogo coi superiori, mancanza di un percorso di carriera chiaro e, come sempre, difficoltà nel conciliare lavoro e famiglia. L'indagine è ancora in corso, si può partecipare sul sito: *www.assidai.it/survey.aspx* **G.M.**

RIMEDI ANTI-ETÀ
Invecchi? Mangia più kiwi. Contiene polifenoli (antiossidanti naturali) in quantità superiore all'arancia ed è quindi più efficace - lo afferma una ricerca della Teikyo University di Tokyo pubblicata su *Biological &Pharmaceutical Bulletin* - nel combattere lo sviluppo di malattie causate da stress ossidativo. Dose consigliata: 3 al giorno. **P.S.**

SOLIDARIETÀ
Dal 12/9 al 2/10 sono due le campagne cui destinare un "sms di solidarietà": quella del Coopi, promossa per salvare 100mila bambini di Ciad, Malawi e Congo dalla malnutrizione (sms al 45502) o quella dell' Associazione Bambini Cardiopatici nel Mondo per finanziare le operazioni del Cardiac Center di Shisong (sms al 45503). Costo della donazione: 2 euro.

APPUNTAMENTI TRA ARTE E SCIENZA

SEGRETA MENTE

di Daniela Condorelli

Il futuro della scienza è nella nostra mente. Lo afferma *The future of Science*, settima edizione dell'evento promosso dalla Fondazione Veronesi che dal 18 al 20/9 ospiterà alla Fondazione Giorgio Cini (Isola di San Giorgio, Venezia) i nomi più illustri del panorama scientifico internazionale. Ce ne parla Chiara Tonelli, professore ordinario di genetica all'Università di Milano e segretario generale della Conference: «L'appuntamento nasce dall'esigenza di portare a conoscenza del pubblico le scoperte realizzate nei laboratori», per colmare il divario tra società e accademia divulgando i risultati delle ricerche e le ripercussioni nella vita quotidiana. «Gli incontri sono aperti a tutte le persone curiose che hanno voglia di conoscere e imparare - continua Tonelli - perché i nostri relatori, seppur di altissimo livello, parlano un linguaggio comprensibile a tutti». Tra gli ospiti: Frans de Waal, che indaga emozioni ed empatia degli animali; Telmo Pievani, filosofo della scienza, che affronta l'evoluzione della mente; Tommaso Poggio, del Department of Brain and Cognitive Science del MIT e Kay Redfield Jamison, tra i massimi esperti di disturbo bipolare, di cui è affetta lei stessa (*thefutureofscience.org*).

Ma la mente non è solo scienza. È anche arte, gestualità, pensiero in movimento. Ce lo ricorda un altro evento che si inaugura quasi contemporaneamente a Milano, nel prestigioso Museo del Novecento: la mostra *Agente-Agisce-Agito* (dal 13 al 18/9), secondo appuntamento di "Primo Piano d'Artista", serie di progetti espositivi che prevedono la partecipazione attiva degli spettatori a cura di Alessandra Galasso.
L'artista, Marta Dell'Angelo, è una giovane ex modella che si dedica alla ricerca sulla gestualità ispirandosi agli studi del ricercatore francese Marcel Jousse, padre dell'antropologia del gesto. «Le posture, i gesti, i movimenti, esprimono il senso del mondo», afferma commentando la sua videoinstallazione, composta da monitor che proiettano immagini di mani e braccia di intellettuali colte in movimento durante lezioni e dibattiti (in foto). La mostra sarà infatti una sorta di laboratorio aperto in cui si svolgeranno conferenze sul gesto a partire dal punto di vista scientifico, neurologico, chirurgico, sportivo. Modera Ludovica Lumer, neuroscienziato (orario incontri: 17.30-18:30. Domenica 18/9: *Laboratorio artistico per ragazzi*).
www.museodelnovecento.org

FAI LA COSA GIUSTA

Il rimedio per chi soffre di emicrania sta nella scrittura. Gli esperti dell'Anircef, Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (*anircef.it*) suggeriscono infatti di tenere un diario per avere uno "storico" degli attacchi di emicrania, forma di cefalea più comune (ne è colpito il 12% delle persone nel mondo) che si manifesta con attacchi dolorosi intensi e pulsanti concentrati in una parte sola della testa, talvolta associati a nausea e fastidio per luci e suoni. Secondo gli esperti, l'errore più comune è farsi prescrivere medicinali o esami inutili, come la radiografia di collo e testa o l'elettro-encefalogramma. Prendere nota su un diario dei giorni in cui si sono manifestati gli attacchi, durata e intensità, cause scatenanti e i farmaci presi, facilita la diagnosi dello specialista. www.*anircef.it*. Alessandra Margreth

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

D
Settimanale
Data 10-09-2011
Pagina 169/72
Foglio 2 / 3

www.ecostampa.it

DILEMMA

Cottura, no grazie

Il crudismo è un regime alimentare che evita di cucinare i cibi a caldo per non alterare l'apporto di vitamine e minerali. Una scelta equilibrata?

di Paola Scaccabarozzi

Sì

Luciana Baroni, *medico nutrizionista e presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana*

«Sì alla dieta crudista purché si mangi a sufficienza: l'unico vero rischio di questo tipo di alimentazione è che non si introduca un quantitativo sufficiente di calorie giornaliere. Per l'alimentazione crudista, infatti, gli alimenti prediletti sono la frutta e la verdura: cibi ricchissimi di acqua, ma di bassa densità calorica. Unica pecca di una dieta di per sé molto valida perché estremamente salubre e dalle indubbie proprietà disintossicanti. Per non incappare in errori di mal nutrizione bisogna semplicemente evitare il fai da te e affidarsi all'aiuto di un nutrizionista». Di moda tra star hollywoodiane come Demi Moore, Uma Thurman e Natalie Portman, la *Raw Diet* «prevede un grosso apporto di frutta e ortaggi, ma anche di germogli di cereali, dalla soja al frumento, dall'orzo al farro e qualche legume (sempre da consumare crudo) come soja verde, lenticchie e ceci. Le proteine sono garantite. E così gli Omega 3, contenuti in abbondanza nella frutta secca, utili a tenere a bada il colesterolo cattivo con indubbi benefici sull'intero sistema cardiovascolare. Inoltre, consumando il cibo crudo o previa leggera cottura (non deve mai superare i 40°) si mantengono inalterate le proprietà degli alimenti. È accertato il potere antiinfiammatorio di questo regime alimentare, in grado di alleviare addirittura la sintomatologia dell'artrite reumatoide e della fibromialgia».
I dubbi rimangono su pesce e carne: alcuni crudisti li ammettono nel proprio menù giornaliero, ma quelli più rigorosi li escludono perché seguono una stretta dieta vegana: «Per loro è più che mai importante - conclude la Baroni - garantire un apporto sufficiente di vitamina B12 con l'assunzione di integratori alimentari ad hoc».

No

Giorgio Calabrese, *professore di Alimentazione e Nutrizione Umana all'Università Cattolica di Piacenza*

«È una dieta incompleta, carente, perché basandosi solo ed esclusivamente sull'assunzione di prodotti crudi (cioè, per la maggior parte, frutta e verdura) non garantisce un'alimentazione equilibrata. I cereali, per esempio: non vengono introdotti nell'organismo, salvo qualche germoglio. La dieta prevede infatti solo pochi altri alimenti, come frutta secca, funghi, qualche formaggio e talvolta uova crude».
E qui si apre un altro capitolo: «Quello dei cibi non cotti, che anche dal punto di vista igienico non danno grandi garanzie. Con la cottura si eliminano virus e batteri. Cuocere i cibi significa dunque scongiurare il rischio di contrarre la toxoplasmosi, piuttosto che di incappare nella trichinella (un parassita che si sviluppa a livello intestinale), nella listeriosi (tossinfezione alimentare causata da un batterio) o nella escherichia coli. Se pensiamo poi a particolari situazioni della nostra vita, la questione diviene ancora più complessa: dareste mai uova crude o pesce crudo a una donna incinta?».
Altro problema, l'eccesso di fibra: «Le diete crudiste, con il loro apporto considerevole di frutta e verdura, hanno come conseguenza immediata un'esagerata introduzione di fibra che "sequestra" molti minerali, di cui il nostro organismo potrebbe risultare carente. Per non parlare poi della carenza di vitamina B12, che non si trova negli ortaggi ma negli alimenti di origine animale. Anche le vitamine liposolubili, importanti per la salute, non sarebbero correttamente assorbite dal nostro organismo». Infine, l'aspetto sociale: «Ci si complica la vita e la si complica agli altri.
Basti pensare a una cena al ristorante: cosa riesce a ordinare, su un normale menù, il "crudista a tutti i costi"?».

BENESSERE

PICCOLI MOMENTI DI DEPRESSIONE

***Post coitum omne animal triste est*, scrisse Aristotele. La depressione post-coito esiste, si chiama "disforia post-coitale" e, secondo una ricerca dell'università australiana del Queensland con quella statunitense dello Utah pubblicata sul *Journal of Sex Health*, il 32,9% del campione ne ha avvertito i sintomi. «L'origine può essere biologica - spiega Adelia Lucattini, presidente Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi - legata a una caduta dei livelli dell'ormone prolattina o a una disregolazione dell'amigdala, che nel cervello regola i neuromodulatori alla base dei sentimenti di ansia e paura, la cui attività viene diminuita durante l'atto sessuale». La depressione non dipende dall'esito della prestazione sessuale, né va confusa con una forma clinica di depressione. «In caso di sintomi, sottoporsi a una psicoterapia analitica o analisi. La via degli antidepressivi è sconsigliata perché provoca un appiattimento delle emozioni e una riduzione del desiderio sessuale». Sara Ficocelli**

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

D
Settimanale
Data 10-09-2011
Pagina 169/72
Foglio 3 / 3

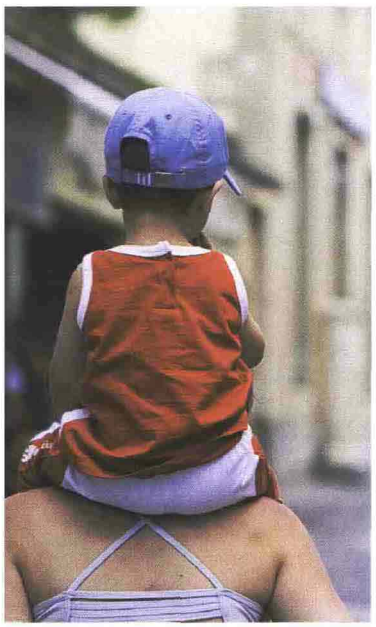
www.ecostampa.it

FeelGood!

REALITY MED

MAMME TEEN

Maria, 19 anni, madre di Salvatore, è rimasta incinta per "distrazione". Non sa giocare con il suo bambino se non facendogli ascoltare la suoneria del cellulare o permettendogli di svuotare la borsetta. Non lo mette nel seggiolino quando lo porta in auto e neanche gli allaccia la cintura di sicurezza. Lo lascia giocare senza controllo vicino al ferro da stiro o alla piastra per i capelli.
Amparo, sua coetanea, da tre anni in Italia, vorrebbe tornare in Perù dalla nonna ma deve prima capire come spiegare la sua maternità alla famiglia d'origine. Dice di voler diventare infermiera, per "resistere", diventare abbastanza grande da riuscire a occuparsi di sé e del figlio. Sono solo due delle circa 10mila mamme adolescenti fotografate in Italia da Save the children nell'ambito del più ampio rapporto dedicato alla maternità nel mondo. Un focus dal titolo *Piccole mamme*, in cui sono riassunte le storie raccolte in tre grandi città scelte come campione: Milano, Roma e Napoli.



Il quadro che ne emerge è composito: ci sono straniere da poco arrivate nel paese, giovani nomadi ma soprattutto italiane. Ragazze tra i 14 e i 19 anni che a causa di un figlio smettono di essere bambine, amiche, compagne di scuola, per diventare madri. Risiedono per lo più al Sud e nelle isole, dice il rapporto, e solo due su dieci hanno un lavoro. Poco più della metà ha la fortuna di avere accanto un compagno o un marito, anche lui giovanissimo: tra i 18 e i 21 anni. Molte si sono fermate alla scuola dell'obbligo oppure hanno interrotto gli studi per la gravidanza. «Il numero delle ragazze è costante negli anni, ma non per questo va ignorato. Sono madri più vulnerabili a cui va garantita una rete di sostegno, fatta di politiche per l'occupazione e per la casa, di servizi per la prima infanzia e di interventi personalizzati a domicilio», spiega Raffaella Milano, responsabile dei programmi Italia-Europa di Save the children. Che aggiunge: «La ricerca è stata condotta grazie alla collaborazione di tre organizzazioni no profit impegnate nella tutela delle mamme: Il Centro di aiuto al bambino maltrattato e alla famiglia di Milano, Il Melograno di Roma e L'Orsa Maggiore di Napoli».
Per saperne di più: *www.savethechildren.it*

0-16
ALIENI TRA NOI

QUESTA NON ME LA FUMO

Tenere i ragazzi lontano dal fumo è possibile? Due su dieci accendono una sigaretta per la prima volta prima dei 15 anni. E la percentuale sale a quattro su dieci, se guardiamo alla fascia d'età che va dai 15 ai 17 anni. In Piemonte si è concluso il progetto *Questa non me la fumo - come vederci chiaro nei discorsi fumosi*, che prevede la distribuzione di un kit didattico nelle classi IV e V della scuola primaria. Presto sarà esteso ad altre regioni. «Abbiamo scelto di parlare ai bambini di 9-10 anni per attuare interventi di prevenzione in una fase in cui l'apprendimento è immediato e si fissano comportamenti che permangono in età adulta», spiega Silvia Novello, pneumologa al San Luigi di Orbassano (Torino) e presidente di Women Against Lung Cancer in Europe, che promuove il progetto insieme a Carthusia edizioni. Il kit è formato da una scatola contenitore che si trasforma in gioco per la classe, contenente 1 libro, 24 taccuini, carte e segnalini e una guida rivolta agli insegnanti. Il testo, scritto da Sabina Colloredo e illustrato da Giulia Ghigini, è composto da storie raccontate da ragazzini in cui identificarsi per imparare stili di vita sani. Per richiederlo: *ufficiostampa@womenagainstlungcancer.eu*

QUESTO C'È!

Esiste un cuoco che suggerisce piatti che rispettano gli standard nutrizionali delle persone con diabete. E c'è anche un medico, che commentando la preparazione dei cibi spiega le regole della terapia nutrizionale e consiglia metodi di cottura. Sono gli "ingredienti" di *La dolce vita... in pratica*, una raccolta in dvd di 20 ricette che mettono insieme gusto e salute. Il cofanetto viene distribuito gratuitamente nei centri di diabetologia e presso alcuni ambulatori di medici di base, oppure si può ordinare chiamando il numero verde 800 984480
Questo c'è! è uno spazio per risolvere i vostri problemi. Segnalateceli a:
questo@repubblica.it

069666
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Fondazione Umberto Veronesi