



RASSEGNA STAMPA

23/04/2016

1. SOLE 24 ORE La giornata - Mattarella: colmare il gap sulla salute delle donne
2. GIORNO - CARLINO – NAZIONE Farmaci per sole donne - «Farmaci su misura per le donne»
3. AVVENIRE L'iniziativa. Salute della donna un "Manifesto" per promuoverla
4. ILTEMPO.IT Lorenzin, Manifesto in 10 punti per quella delle donne
5. PANORAMA.IT Lorenzin, Manifesto in 10 punti per quella delle donne
6. CORRIERE.IT L'impegno per la salute delle donne Mattarella: «Divario da colmare»
7. QUOTIDIANO SANITA Appropriattezza e differenze nelle cure. Ecco il Quaderno del Ministero della Salute sulla Medicina di genere
8. QUOTIDIANO SANITA Giornata nazionale della salute della donna. Da ricerca e medicina di genere a cosmetici più sicuri. I 10 obiettivi per i prossimi 5 anni
9. RADIO 24 EFFETTO NOTTE 21:00 - Sanità. Le donne sono ancora le più discriminate nei reparti...
10. AVVENIRE Intervista a Paola Binetti - Binetti (Ap): va difesa la specificità socio-sanitaria
11. REPUBBLICA Lettera. Quando il chirurgo non sbarca il lunario
12. CORRIERE DELLA SERA Il digiuno che fa bene (anche al cervello)

LA GIORNATA

IL MESSAGGIO DEL CAPO DELLO STATO

Mattarella: colmare il gap sulla salute delle donne

■ «La sensibilità nei confronti delle patologie che colpiscono l'universo femminile è cresciuta negli ultimi anni, ma il divario da colmare è ancora profondo». Lo scrive il presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, in un messaggio inviato ieri alla ministra della Salute, **Beatrice Lorenzin**, in occasione della Giornata nazionale della salute della donna, celebrata il 22 aprile in ricordo della nascita del premio Nobel Rita Levi Montalcini. La ministra ha lanciato un Manifesto con 10 priorità. Le principali: adozione di un approccio alla salute femminile secondo la medicina di "genere" per il contrasto alle malattie croniche e attenzione a una ricerca scientifica mirata. Su questo fronte, l'Aifa (Agenzia del farmaco) ha annunciato che il bando 2016 sulla ricerca indipendente - finanziata col 5% sulle spese promozionali versato dalle farmaceutiche - avrà un focus al femminile. Già lo fanno le imprese: «Nel mondo - ha detto il presidente di Farindustria, Massimo Scaccabarozzi - sono 850 i farmaci in sviluppo per il genere femminile che stanno seguendo un iter "tarato" sulle donne».

Ro. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL CASO IL MINISTRO LORENZIN: DIFFERENZA DI GENERE ANCHE NELLE CURE



«Farmaci su misura per le donne» Il ministro: noi diverse dagli uomini

Lorenzin annuncia nuovi test. «Ora impariamo a volerci bene»

Infezioni ginecologiche Lei più vulnerabile al virus hiv

Hiv e malattie sessualmente trasmesse, la donna ha più probabilità di essere infettata dal partner maschio (indagine Simit) come conseguenza di una condotta promiscua

Giornata nazionale Antibiotici

Si è celebrata la Giornata nazionale della salute della donna, istituita da una direttiva della Presidenza del Consiglio, la data coincide con il giorno della nascita del premio Nobel Rita Levi Montalcini

La donna viene bombardata di antibiotici, in media riceve il 27% in più di prescrizioni degli uomini. Una presunta discriminazione di genere. L'ha dichiarato uno studio dell'Università di Tubingen in Germania



Il Capo dello Stato:
la donna è più longeva,
ma trascorre meno anni
degli uomini in salute

MALATTIE IN ROSA

Il 23% è in sovrappeso
Solo il 70% si sottopone
a regolari mammografie

IL MONITO

«La donna vive a lungo
ma pensa più agli altri
che al suo benessere»

Alessandro Malpelo

■ ROMA

«È NECESSARIO far capire che le donne sono diverse biologicamente, per questo ci battiamo per la medicina di genere, per avere più test ad hoc per la sperimentazione dei farmaci». Lo ha affermato il ministro della Salute, **Beatrice Lorenzin**, aprendo a Roma la prima Giornata nazionale dedicata alla salute della donna. La donna, dice, «vive più a lungo ma negli anni della maturità sta peggio perché nel corso della sua esistenza, in tanti casi, si è presa cura più degli altri che di sé stessa».

BASTANO pochi esempi per avere il quadro della situazione. Il

23% delle donne è in sovrappeso, il 17% a rischio Alzheimer, ma a interessarle in modo particolare sono anche patologie cardiovascolari e tumori. Spesso però non sono sensibili alla prevenzione. Tanto che solo poco più del 70% si sottopone a screening mammografico. Per questo il ministero ha sostenuto l'iniziativa legata al 22 aprile, una data simbolica fortemente evocativa, in quanto legata al ricordo di Rita Levi Montalcini, scienziata e divulgatrice instancabile, premio Nobel per la Medicina, di cui proprio ieri ricorreva l'anniversario della nascita.

DAL MINISTRO sono venuti alcuni fondamentali consigli per una

buona salute: sottoporsi regolarmente agli screening, niente fumo, poco alcol, attività fisica e... volersi bene. «Ci sono malattie che prima erano tipiche degli uomini - ha rimarcato **Lorenzin** - ma che, proprio a causa dei cattivi stili di vita adottati pure dalle donne, stanno aumentando anche nel



Dir. Resp.: Andrea Cangini

sesto femminile».

IL FATTO è che i farmaci, dagli antibiotici ai vaccini, dagli antitumorali ai nuovissimi anticorpi monoclonali, vanno studiati specificamente per verificare gli effetti sulla donna e non solo sul genere maschile.

Principio condiviso dal Capo dello Stato, Sergio Mattarella, che ha rivolto un messaggio nell'occasione: «Le donne pur essendo più longeve degli uomini, trascorrono un minor numero di anni in buona salute, ciò significa che, nonostante gli sforzi già compiuti, è ancora profondo il divario da colmare».

D'accordo il presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), Mario Melazzini. Ma quale sarebbe lo scarto da recuperare? Semplice. La medicina ha capito che tra uomo e donna ci sono enormi differenze quando questi sono alle prese con le malattie del quotidiano. Lo ha detto Giovannella Baggio, docente universitario presidente del Centro studi medicina di genere, al congresso *The Future of Science* con la Fondazione Umberto Veronesi, a Venezia.

NEL 2010 il Parlamento Europeo ha varato una legge che riserva alle donne il 50% dei trial per malattie cardiovascolari e ictus, prime cause di mortalità femminile. L'Istituto dei Tumori di Milano ha introdotto programmi di terapia narrativa, mindfulness e psicoterapia come sostegno nelle donne operate. La prima sperimentazione riservata alle donne venne avviata solo 15 anni fa alla Columbia University, New York. C'è ancora tanta strada da fare, ma intanto le industrie farmaceutiche, nomi del calibro di Novartis, Menarini, Msd, Janssen, Boehringer o Sanofi, si sono mosse per promuovere studi di genere, al fine di calibrare al meglio l'efficacia dei farmaci attraverso studi clinici.

IL MONDO del volontariato si è mosso in parallelo. In prima fila l'Osservatorio Onda che organizza fino al 28 aprile, negli ospedali della rete Bollini rosa, visite, consulti ed esami gratuiti. In passato si faceva poca ricerca differenziata per genere nello sviluppo dei farmaci ma oggi le cose sono cambiate, assicura da parte sua il presidente Farmindustria, Massimo Scaccabarozzi: «Abbiamo già 850 farmaci sviluppati con una differenziazione in funzione del sesso del paziente». Insomma siamo all'inizio di una rivoluzione di genere.

QUESTIONE DI GENERE

MEDICINALI

Donna e uomo, a parità di peso ed età, rispondono in modo diverso alla **stessa dose di farmaco**

Entrano in gioco le differenze di **corredo ormonale, enzimatico e genetico**

SESSO

Solo il **48%** delle donne ricorre alle **fantasie sessuali** contro il **71%** degli uomini.

Il maschio risulta così più **intraprendente**

GLI UOMINI

Distinguono più facilmente **suoni, rumori e significati verbali** delle parole

LE DONNE

Sono più abili a distinguere **odori, fisionomie, sapori e disposizione degli oggetti**



Manifesto

Il ministro della Salute **Beatrice Lorenzin**, durante le celebrazioni della Giornata dedicata alla salute della donna, ha varato un manifesto per promuovere la condizione femminile in termini di benessere, parità e opportunità

Tutele

Tra le priorità figurano la promozione della salute sessuale e riproduttiva, l'accesso a strumenti efficienti per la prevenzione dei tumori femminili, la tutela della salute mentale e la tutela della donna lavoratrice



Emancipazione

Nel manifesto, letto dall'attrice Claudia Gerini, si sottolinea che «la condizione della donna vede ancora una situazione di non piena parità di diritti e opportunità» e che è «necessaria un'azione di sensibilizzazione»

Testimonial

Varie personalità dello spettacolo sostengono la settimana per la salute della donna. Si segnalano tra le altre Gigliola Cinquetti, Marisa Laurito, Alice, Noemi, Elena Sofia Ricci. Sito web www.giornatasalutedonna.it

Le priorità



IMPEGNO
Beatrice Lorenzin
ministro della Salute
(Imago economica)

L'iniziativa. Salute della donna un "Manifesto" per promuoverla

Sulla salute delle donne c'è «un profondo divario da colmare». Il richiamo del presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, giunge in occasione della prima Giornata nazionale sulla salute della donna, (promossa dal [Ministero della Salute](#) su richiesta del comitato Atena Donna, costola della fondazione presieduta dal neurochirurgo Giulio Maira), che ieri ha focalizzato l'attenzione sulla strada ancora da fare. Il primo passo è però che le donne stesse siano «più consapevoli della necessità di curarsi e fare prevenzione», ha affermato il ministro [Beatrice Lorenzini](#), che ha presentato un Manifesto con dieci priorità, una sorta di "canovaccio" per le iniziative dei prossimi 5 anni. Alla Giornata ha anche aderito Scienza & Vita, che in un messaggio della sua presidente Paola Ricci Sindoni ricorda che «oggi appare impellente la necessità di ricondurre a unità la frantumazione del femminile cui stiamo assistendo». Per questo l'associazione vuole «farsi interprete di un nuovo femminismo che rimetta al centro la pienezza e la bellezza dell'essere donna» riportando in evidenza «le differenze sessuali» e ribadendo con forza che «le donne, nel perseguimento della propria piena realizzazione, non debbano rinunciare a essere anche madri».



SALUTE | DOLCE VITA | GUSTO | TURISMO | HIT PARADE | MOTORI | FINANZA | VIAGGI | METEO

ILTEMPO.it



POLITICA | CRONACHE | ESTERI | ECONOMIA | SPORT | CULTURA & SPETTACOLI | ROMA | MULTIMEDIA | HITECH & GAMES

22/04/2016 18:20

Tweet

Lorenzin, Manifesto in 10 punti per quella delle donne

Roma, 22 apr. (AdnKronos Salute) - Una società moderna, evoluta ed equa "è consapevole del ruolo protagonista della donna nel contesto sociale, nel lavoro, nella cultura, e nella sua capacità di accoglienza del bisogno. L'aspettativa di vita delle donne è migliorata ed è superiore a quella degli uomini, tuttavia gli anni aggiuntivi non sono necessariamente anni in salute. La condizione della donna vede ancora una situazione di non piena parità di diritti e opportunità, e questo influenza negativamente lo stato di benessere psicofisico della componente femminile nella società". Lo sottolinea il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, presentando il Manifesto per la salute femminile, diffuso a conclusione della Giornata per la salute della donna. Un Manifesto, forte di 10 punti, che pone la base "su cui costruire le iniziative dei prossimi cinque anni, con il contributo di tutte le forze del Servizio sanitario nazionale, delle altre istituzioni che riconoscono in un impegno multisettoriale la leva vincente per raggiungere risultati significativi, degli stakeholder del mondo produttivo, del terzo settore e delle rappresentanze del mondo femminile e della società attiva in generale", afferma Lorenzin. "La tutela di una maternità sana e consapevole - evidenza - non è solo una scelta individuale, bensì costituisce un valore sociale incommensurabile, un investimento sul futuro che il Paese deve valorizzare. La donna è il soggetto capace di prendersi cura degli altri, capace di fare spazio accogliente agli altri. A cominciare dallo spazio dentro di sé per il bambino durante la gravidanza, nutrendolo e difendendolo dalle malattie". La riduzione dell'autonomia, la sofferenza, la disabilità e spesso la solitudine della donna negli ultimi anni della sua esistenza "ci impongono di mettere in campo, fin dalla prima infanzia di ogni donna, azioni specifiche per la promozione e il mantenimento della sua salute". E' indispensabile "ascoltare, capire i bisogni, confrontarsi, agire insieme ed informare correttamente le donne rendendole consapevoli delle opportunità di prevenzione e di miglioramento per la loro salute". Nella Giornata nazionale della salute della donna, fissata oggi in ricordo della nascita di Rita Levi Montalcini, "scienziata che ha illuminato il nostro Paese, vincitrice del premio Nobel per la Medicina, donna straordinaria, il ministero della Salute afferma il proprio impegno per la salute della donna che costituisce un obiettivo strategico prioritario propedeutico a tutti gli obiettivi sanitari", dice il ministro. "E' necessario promuovere politiche di coinvolgimento di tutte le istituzioni, ricerca, società scientifiche, sperimentazione farmacologica, medicina di base, farmaceutica, e convogliare risorse economiche e professionali per operare un rinnovamento culturale che accompagni il progresso scientifico". Per Lorenzin è essenziale operare almeno nelle seguenti direttrici: 1) approccio alla salute femminile secondo la medicina di 'genere', per il contrasto alle malattie croniche non trasmissibili, e attenzione alla ricerca scientifica mirata specificamente alle esigenze e peculiarità delle donne; 2) strategie di comunicazione per accrescere la consapevolezza delle donne sulle tematiche di salute, per sé e per la sua famiglia; 3) tutela e promozione della salute sessuale e riproduttiva, anche attraverso la prevenzione delle infezioni sessualmente trasmesse e la tutela della fertilità, favorendo una procreazione responsabile e consapevole e sostenendo la salute materna e neonatale; 4) disponibilità di un'alimentazione sana e nutriente, sin dal concepimento, per favorire una nascita sana; 5) disponibilità e accesso a efficienti strumenti per la prevenzione dei tumori femminili, anche attraverso la promozione degli screening di provata efficacia; 6) tutela della salute mentale della donna e contrasto alle condizioni che favoriscono l'insorgenza di disturbi mentali, soprattutto in alcune epoche della vita femminile, e attenzione per la peculiare relazione della donna adolescente con il suo corpo e per la conseguente prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare, delle dipendenze, degli stili di vita scorretti; 7) prevenzione, individuazione e contrasto della violenza sulle donne, assistenza medica, supporto psicologico e riabilitazione e impegno per il diritto alla salute delle donne vulnerabili ed emarginate, con una speciale attenzione alla condizione sanitaria delle donne migranti; 8) tutela della salute della donna lavoratrice ed attenzione alle problematiche specifiche nel mondo del lavoro; 9) sicurezza della cosmesi e della medicina e chirurgia estetiche per una 'sana' cura della bellezza; 10) strategie per favorire l'invecchiamento sano ed attivo dell'universo femminile ministero, per ciascuna delle linee direttrici sopra elencate, "si impegna ad avviare una serie di iniziative, a partire da quelle suggerite dai tavoli tecnici riunitisi a Roma in occasione della I Giornata nazionale per la salute della donna", conclude Lorenzin.

Altri articoli che parlano di...

Categorie (1)



ACQUISTA EDIZIONE

LEGGI L'EDIZIONE

Adnkronos

Commenti

Scrivi un commento

Dillo ad un amico

Nome:

Email:

Commento:

Riscrivi il codice che compare qui sopra:

Se il codice risultasse illeggibile CLICCA QUI per generarne un altro

 consenso al trattamento dei dati

I commenti inviati vengono pubblicati solo dopo esser stati approvati dalla redazione

Tuo nome:

Questo sito contribuisce alla audience di **MEDIASET**
TGCOM 24

PANORAMA

ACCEDI

ABBONATI

ULTIME
SCIENZA

Salute: il boss che galvanizza fa male al business e ai lavoratori

Farmaci: Settimana immunodeficienze primitive, studio valuta peso cure

Salute: atleti olimpici guadagnano 7 anni di vita

Vaccini: Unicef, 2 terzi bimbi non protetti vivono in Paesi colpiti da conflitti

Carlo Cracco p
contadini in C

"A rischio produzione di riso con i cambiamenti climatici"



Salute

Lorenzin, Manifesto in 10 punti per quella delle donne



22 aprile 2016

Panorama / Scienza / Salute / Lorenzin, Manifesto in 10 punti per quella delle donne

ADNKRONOS

Roma, 22 apr. (AdnKronos Salute) - Una società moderna, evoluta ed equa "è consapevole del ruolo

protagonista della donna nel contesto sociale, nel lavoro, nella cultura, e nella sua capacità di accoglienza del bisogno. L'aspettativa di vita delle donne è migliorata ed è superiore a quella degli uomini, tuttavia gli anni aggiuntivi non sono necessariamente anni in salute. La condizione della donna vede ancora una situazione di non piena parità di diritti e opportunità, e questo influenza negativamente lo stato di benessere psicofisico della componente femminile nella società". Lo sottolinea il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, presentando il Manifesto per la salute femminile, diffuso a conclusione della Giornata per la salute della donna.

Un Manifesto, forte di 10 punti, che pone la base "su cui costruire le iniziative dei prossimi cinque anni, con il contributo di tutte le forze del Servizio sanitario nazionale, delle altre istituzioni che riconoscono in un impegno multisettoriale la leva vincente per raggiungere risultati significativi, degli stakeholder del mondo produttivo, del terzo settore e delle rappresentanze del mondo femminile e della società attiva in generale", afferma Lorenzin. "La tutela di una maternità sana e consapevole - evidenzia - non è solo una scelta individuale, bensì costituisce un valore sociale incommensurabile, un investimento sul futuro che il Paese deve valorizzare. La donna è il soggetto capace di prendersi cura degli altri, capace di fare spazio accogliente agli altri. A cominciare dallo spazio dentro di sé per il bambino durante la gravidanza, nutrendolo e difendendolo dalle malattie".

La riduzione dell'autonomia, la sofferenza, la disabilità e spesso la solitudine della donna negli ultimi anni della sua esistenza "ci impongono di mettere in campo, fin dalla prima infanzia di ogni donna, azioni specifiche per la promozione e il mantenimento della sua salute". E' indispensabile "ascoltare, capire i bisogni, confrontarsi, agire insieme ed informare correttamente le donne rendendole consapevoli delle opportunità di prevenzione e di miglioramento per la loro salute".

Nella Giornata nazionale della salute della donna, fissata oggi in ricordo della nascita di Rita Levi Montalcini, "scienziata che ha

Scienza, le news

Salute: il boss che galvanizza fa male al business e ai lavoratori

Farmaci: Settimana immunodeficienze primitive, studio valuta peso cure

Salute: atleti olimpici guadagnano 7 anni di vita

Vaccini: Unicef, 2 terzi bimbi non protetti vivono in Paesi colpiti da conflitti

Carlo Cracco per i contadini in Cambogia: "A rischio produzione di riso con i cambiamenti climatici"

Dal frigo smart agli ecopannolini, gli scarti diventano bio innovazioni

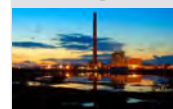
Sanità: meningite come un rapace, le storie di chi non c'è più

Salute: Simit, donne più a rischio infezioni, Zika e tossicità farmaci

Bellezza: indagine, dieta, sport e laser sul podio per vincere prova costume

Vaccini: nasce la 'Carta' per promuoverli

Enel Energia



Un nuovo futuro per l'energia

DVD in edicola

Macbeth
Guardalo in streaming

Panorama News



Tutto il meglio della settimana. Iscriviti

Panorama Academy



La scuola online che crea eccellenze

illuminato il nostro Paese, vincitrice del premio Nobel per la Medicina, donna straordinaria, il ministero della Salute afferma il proprio impegno per la salute della donna che costituisce un obiettivo strategico prioritario propedeutico a tutti gli obiettivi sanitari", dice il ministro.

"E' necessario promuovere politiche di coinvolgimento di tutte le istituzioni, ricerca, società scientifiche, sperimentazione farmacologica, medicina di base, farmaceutica, e convogliare risorse economiche e professionali per operare un rinnovamento culturale che accompagni il progresso scientifico". Per Lorenzin è essenziale operare almeno nelle seguenti direttrici:

- 1) approccio alla salute femminile secondo la medicina di 'genere', per il contrasto alle malattie croniche non trasmissibili, e attenzione alla ricerca scientifica mirata specificamente alle esigenze e peculiarità delle donne;
- 2) strategie di comunicazione per accrescere la consapevolezza delle donne sulle tematiche di salute, per sé e per la sua famiglia;
- 3) tutela e promozione della salute sessuale e riproduttiva, anche attraverso la prevenzione delle infezioni sessualmente trasmesse e la tutela della fertilità, favorendo una procreazione responsabile e consapevole e sostenendo la salute materna e neonatale;
- 4) disponibilità di un'alimentazione sana e nutriente, sin dal concepimento, per favorire una nascita sana;
- 5) disponibilità e accesso a efficienti strumenti per la prevenzione dei tumori femminili, anche attraverso la promozione degli screening di provata efficacia;
- 6) tutela della salute mentale della donna e contrasto alle condizioni che favoriscono l'insorgenza di disturbi mentali, soprattutto in alcune epoche della vita femminile, e attenzione per la peculiare relazione della donna adolescente con il suo corpo e per la conseguente prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare, delle dipendenze, degli stili di vita scorretti;
- 7) prevenzione, individuazione e contrasto della violenza sulle donne, assistenza medica, supporto psicologico e riabilitazione e impegno per il diritto alla salute delle donne vulnerabili ed emarginate, con una speciale attenzione alla condizione sanitaria delle donne migranti;
- 8) tutela della salute della donna lavoratrice ed attenzione alle problematiche specifiche nel mondo del lavoro;
- 9) sicurezza della cosmesi e della medicina e chirurgia estetiche per una 'sana' cura della bellezza;
- 10) strategie per favorire l'invecchiamento sano ed attivo dell'universo femminile

Il ministero, per ciascuna delle linee direttrici sopra elencate, "si impegna ad avviare una serie di iniziative, a partire da quelle suggerite dai tavoli tecnici riunitisi a Roma in occasione della I Giornata nazionale per la salute della donna", conclude Lorenzin.



© Riproduzione Riservata

Commenti

PANORAMA

[News](#) [Sport](#) [Economia](#) [Mytech](#) [Musica](#) [Cinema](#) [Televisione](#) [Cultura](#) [Scienza](#) [Società](#) [Magazine](#) [Blog](#) [Foto](#)
[Video](#) [Archivio](#) [Icon](#)

Segui [Twitter](#) [Facebook](#) [Google+](#) [YouTube](#) [RSS](#)



ABBONATI
IN EDICOLA

[Condizioni di partecipazione](#) · [Scrivici](#) · [Gruppo Mondadori](#) · [Pubblicità](#) · [Note Legali](#) · [Privacy Policy](#) · [Cookie Policy](#)
© 2008 Arnoldo Mondadori Editore Spa - riproduzione riservata - P.IVA 08386600152

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Accetto

CORRIERE DELLA SERA / SALUTE

LA GIORNATA

L'impegno per la salute delle donne Mattarella: «Divario da colmare»

Il ministro Lorenzin ha firmato un Manifesto, dichiarazione d'intenti in dieci punti per i prossimi cinque anni: «Dobbiamo volerci più bene e fare prevenzione»

di Laura Cuppini



Il ministro della Salute [Beatrice Lorenzin](#) (Imagoeconomica)

«Non siamo tutti identici, ma abbiamo tutti lo stesso diritto ad essere curati nel modo migliore». Il presidente della Repubblica Sergio Mattarella ha ricordato - in occasione della [Giornata nazionale della salute della donna](#) (celebrata in nome di Rita Levi Montalcini e in coincidenza con la sua data di nascita) - che è necessario declinare la salute (in termini di ricerca, sperimentazioni, terapie, competenze) anche al femminile. E la sua voce non è rimasta isolata. Walter Ricciardi, presidente dell'Istituto superiore di sanità, ha sottolineato come le donne siano ancora la categoria più discriminata negli ospedali, mentre il direttore generale dell'Agenzia Italiana del Farmaco Luca Pani ha puntato il dito contro la scarsa presenza femminile negli studi sui farmaci (soprattutto nelle fasi iniziali). La Giornata è stata anche l'occasione per presentare un Manifesto firmato dal ministro della Salute [Beatrice Lorenzin](#), una dichiarazione di intenti per mettere la salute delle donne al centro dell'impegno del Servizio sanitario.

«Protegersi di più»

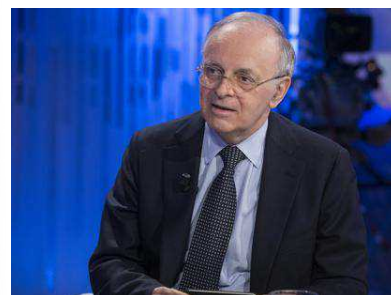
«La salute è un diritto fondamentale di ogni persona e deve essere garantito attraverso cure appropriate e accessibili a tutti - ha detto Mattarella -. La sensibilità nei confronti delle patologie che colpiscono l'universo femminile è cresciuta negli ultimi anni. Questa crescente consapevolezza deve trasformarsi in stimolo al potenziamento dell'accesso alle cure, all'educazione, alla prevenzione. Le donne pur essendo più longeve degli uomini, trascorrono un minor numero di anni in buona salute; ciò significa che è ancora profondo il divario da colmare». Ma il primo passo, secondo il ministro Lorenzin, è che le donne stesse siano più consapevoli della necessità di curarsi e [fare prevenzione](#): «Facciamo gli screening, adottiamo corretti stili di vita mangiando bene, non fumando e non utilizzando alcol, facciamo attività fisica». C'è poi il tema delle malattie sessualmente

CORRIERE DELLA SERA

ASSOCIAZIONE NAZIONALE MAGISTRATI

Davigo accusa i politici Csm: «Alimenta il conflitto» E il M5S: «Ripulire i partiti»

di Annalisa Grandi



Il presidente dell'Anm sulla moralità: «Classe dirigente che delinque fa più danni dei malviventi»



IL SINDACO DI LONDRA

Johnson: Obama contro la Brexit perché mezzo kenyano

di Michele Farina

Attacco al presidente americano e il suo appello filo-Ue
- [Il discorso di Obama](#) [Natale](#)



BERGAMO

Yara, la Corte: «Sul Dna basta così» Sentenza per l'inizio di giugno

di Giuliana Ubbiali

La Corte respinge tutte le richieste di nuove perizie sul Dna, sia da parte dell'accusa sia da parte degli avvocati della difesa

VERSO LE AMMINISTRATIVE DI ROMA

Berlusconi rompe con Salvini e conferma Bertolaso

di Ernesto Menicucci

L'ex capo della Protezione civile va avanti: «Nessun dubbio da parte del presidente»



MILANO, STAZIONE CERTOSA

Sognava le passerelle, travolta dal Frecciarossa [Foto](#) | [Video](#)

di Redazione Online

La 18enne non si sarebbe accorta del treno. Aveva le cuffiette per ascoltare la musica
- [Ballerina colpita dal tram, viva per miracolo](#)



LA STORIE

«Ci rubano il futuro»: i nati negli anni '80 e le pensioni

di Corinna De Cesare e Fabio Savelli

trasmissibili, la cui diffusione è in aumento: «È fondamentale che le donne si proteggano di più; nell'ultimo periodo si è visto un aumento dei casi di Aids, anche e soprattutto tra le giovani, così come di altre malattie come sifilide e gonorrea» ricorda il ministro. Le donne, ha aggiunto, «vivono di più, ma nei loro ultimi anni stanno peggio perché durante la loro esistenza si sono in molti casi prese cura più degli altri che di se stesse».

Dai tumori alla cosmesi

Dieci tavoli tematici di esperti hanno prodotto proposte concrete, mentre una sorta di road map per i prossimi cinque anni è stata tracciata nel «Manifesto per la salute femminile», letto dall'attrice Claudia Gerini. Nel documento si sottolinea che «la condizione della donna vede ancora una situazione di non piena parità di diritti e opportunità» e che è «necessaria un'azione di sensibilizzazione che interessi tutte le fasi della vita», così come «è indispensabile informare correttamente le donne rendendole consapevoli delle opportunità di prevenzione e di miglioramento per la loro salute». Dieci le priorità individuate: incentivare la medicina di genere; accrescere la consapevolezza delle donne; tutelare la salute sessuale e riproduttiva; rendere disponibile un'alimentazione sana; accesso a strumenti per prevenire i tumori femminili; tutelare la salute mentale della donna con attenzione ai disturbi del comportamento alimentare; prevenire la violenza sulle donne con una speciale attenzione alle donne migranti; tutelare la salute della donna lavoratrice; garantire sicurezza della cosmesi e della medicina e chirurgia estetiche; varare strategie per favorire l'invecchiamento sano. E per ciascuna delle linee direttrici individuate, è l'impegno del ministero della Salute, saranno avviate diverse iniziative, a partire da quelle suggerite dai tavoli tecnici. «Alle donne dico vogliatevi un po' più di bene - ha concluso Lorenzin -, mentre agli operatori della sanità dico che non bisogna demordere ma affrontare con passione le difficoltà».

Studi sui nuovi farmaci

Uno dei temi affrontati è stato quello della scarsa presenza femminile negli studi per la messa a punto di nuovi farmaci. «Siamo quasi vicini alla parità tra i sessi per quanto riguarda la presenza di donne nei test avanzati per la sperimentazione di farmaci, ovvero negli studi di fase 3, ma esiste ancora un divario poiché ad oggi sono poche le donne volontarie sane nelle fasi iniziali delle sperimentazioni - ha sottolineato il direttore generale dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) Luca Pani -. Stiamo cercando di recuperare un gap culturale e regolatorio sul fatto che gli studi sui farmaci, soprattutto quelli in fase iniziale, vadano fatti anche sulle donne. Chiediamo ora che gli studi di registrazione dei farmaci comincino ad essere rappresentativi maggiormente del genere che poi nella realtà pratica andrà ad usare quel particolare farmaco».

Studi tarati sulle donne

Quanto ai nuovi farmaci prodotti in modo specifico per le donne, Pani ha affermato che alcuni prodotti sono in arrivo, per esempio contro il tumore dell'ovaio. Sempre in ambito oncologico, ha concluso, «sono in atto studi tarati sul genere femminile che dovrebbero consentire la messa a punto di molecole per l'immunoterapia nel melanoma e nel tumore del polmone». Il presidente di Farmindustria, Massimo Scaccabarozzi, ha completato il quadro: «Ci sono nel mondo 850 farmaci in sviluppo per il genere femminile che stanno seguendo un iter differenziato e tarato sulle donne». Una delle aree interessate è quella delle malattie respiratorie. «Si è preso coscienza del fatto che le donne non sono "uomini al femminile" - ha aggiunto - e questa è una inversione di tendenza veramente fondamentale». Un tema che sta a cuore anche al ministro Lorenzin: «È necessario comunicare e far capire che le donne sono diverse biologicamente e per questo ci stiamo battendo per la medicina di genere e per avere più test ad hoc per la sperimentazione».

Il caso della celiachia

L'elenco delle fragilità femminili potrebbe essere lunghissimo. Crescono le patologie cardiocircolatorie, i tumori, le donne sono più esposte alle malattie infettive e autoimmuni. Aumentano l'infertilità e i disturbi dell'alimentazione. Un caso esemplare è quello della celiachia, che colpisce molto più le donne che gli uomini. Dietro tanti disturbi al femminile, dall'anemia all'infertilità, si nasconde

Le storie di Domenico, Federico, Paola ed Elisa: tutti nati nel 1980

proprio questa malattia: le donne colpite sono 400mila sul totale di 600mila pazienti stimati in tutta Italia. Solo 115mila hanno ricevuto la diagnosi, poco più di una su quattro. Per aiutare i medici di base e gli specialisti è stata pubblicata una guida gratuita, promossa dall'Associazione Italiana Celiachia, disponibile online sul sito www.celiachia.it. Le donne che non tollerano il glutine e non si sottopongono a una dieta di esclusione in un caso su due soffrono di anemia, hanno fratture più spesso e prima rispetto alle altre, in gravidanza hanno un rischio dieci volte più alto di aborto spontaneo, ritardo di crescita intrauterina, prematurità.

22 aprile 2016 (modifica il 22 aprile 2016 | 19:14)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...



ALTRE NOTIZIE

BUON per TUTTI
IL BUONO DELLA SPESA

**BUONI SCONTO SULLA TUA SPESA
UTILIZZA I BUONI GRATUITAMENTE
NEI SUPERMERCATI E IPERMERCATI**

SCOPRI LE OFFERTE

In Viaggio con DoveClub

Weekend a Torino
e visita guidata alla
mostra di Matisse



Corriere Calcio

Segui le nostre
dirette su Twitter



I PIÙ LETTI

I PIÙ COMMENTATI

- Prince è morto: il cantante trovato senza vita nella sua abitazione**
Fotostoria | Vota la canzone più bella

- Prince è morto: trovato in ascensore e «ricoverato per overdose d'oppiacei»**
Fotostoria | Vota la canzone più bella

- Davigo: «I politici continuano a rubare, ma non si vergognano più»**

- Catania, prof aggredito in classe: aveva rimproverato un'alunna vivace**

segui [quotidianosanita.it](#) [Tweet](#) [stampa](#)


twitter

facebook

feed

newsletter

archivio

Appropriatezza e differenze nelle cure. Ecco il Quaderno del Ministero della Salute sulla Medicina di genere



22 APR - Durante la Giornata Nazionale della salute della donna è stato presentato anche il [Quaderno del Ministero della salute dedicato alla medicina di genere](#)

Il volume affronta la tematica dai diversi punti di vista tenendo conto delle peculiarità del nostro sistema-paese, delle varie specialità mediche interessate e delle possibili ricadute per il cittadino, tenuto conto che già l'Organizzazione mondiale della sanità indica il genere come elemento portante per la promozione della salute finalizzata a sviluppare approcci terapeutici diversificati per le donne e per gli uomini.

"Per arrivare a questa maggiore appropriatezza - ha ricordato il Ministro [Beatrice Lorenzin](#) nella prefazione alla pubblicazione - occorre orientare gli interventi sanitari e costruire percorsi specifici". La dimensione di genere nella salute è pertanto una necessità di metodo e analisi che può anche divenire strumento di governo e di programmazione sanitaria. Secondo il Ministro, pertanto, è necessario in particolare "promuovere un'attività scientifica con un'ottica di genere, sviluppare individuare fattori di rischio genere in tutte le aree della medicina; includere uomini e donne nei trial clinici, sviluppare diagnosi e cure orientate al genere; formare il personale sanitario e includere gli aspetti di genere nella formulazione dei budget sanitari".

Il Quaderno, grazie alla collaborazione di prestigiosi esperti, è sviluppato in una parte sistematica e programmatica che tratta delle politiche sanitarie in un'ottica di genere, dei determinanti di salute, dell'organizzazione sanitaria, dello stato dell'arte in ambito legislativo e del ruolo chiave della medicina di base.

Nella seconda parte, il volume illustra lo stato dell'arte relativo ad alcuni aspetti clinici: sono infatti trattate alcune malattie come i tumori, le demenze, le malattie cardiovascolari, autoimmuni, endocrine e respiratorie, l'artrosi e l'obesità, descrivendo le principali differenze tra l'uomo e la donna nell'incidenza, nella sintomatologia, nel decorso clinico e nella risposta alle terapie farmacologiche. Un articolo dedicato ai trapianti d'organo

mette in luce come le differenze di sesso e genere interagiscano ed entrino in gioco nel trapianto d'organo, le donne sono più spesso donatrici che riceventi mentre i riceventi sono soprattutto uomini. La ricerca biomedica nell'ambito della medicina di genere in questo ultimo decennio ha fatto grandi progressi, ad esempio nei meccanismi patogenetici, e ora sappiamo che anche la cellula isolata ha un sesso e caratteristiche e suscettibilità farmacologica diversa se femminile o maschile.

Una monografia, dunque, che per la prima volta in ambito ministeriale sottolinea il contributo della medicina di genere allo sviluppo di una sanità personalizzata, a misura delle donne e degli uomini. Il volume è destinato innanzitutto ai medici di famiglia, a coloro quindi che più di ogni altro promuovono e monitorano la salute dei nostri cittadini e possono attuare una medicina che si basi su l'appropriatezza della diagnosi e della cura in un'ottica di genere.

Fonte: Ministero della Salute

22 aprile 2016
 © Riproduzione riservata

Articoli collegati:

■ [Giornata nazionale della salute della donna. Mattarella: "Su salute donne profondo divario da colmare". Lorenzin: "Donne biologicamente diverse, servono sperimentazioni cliniche ad hoc su farmaci". **Segui in video**](#)

Allegati:

■ [Quaderno Salute Medicina di genere](#)

segui [quotidianosanita.it](#) [Tweet](#) [stampa](#)


Giornata nazionale della salute della donna. Da ricerca e medicina di genere a cosmetici più sicuri. I 10 obiettivi per i prossimi 5 anni

Tra le direttrici da seguire anche la tutela e promozione della salute sessuale e riproduttiva, la prevenzione, individuazione e contrasto della violenza sulle donne e tutela della salute della donna lavoratrice. Lanciato dal Ministero della Salute il Manifesto per la salute femminile.



22 APR - Approccio alla salute femminile secondo la medicina di "genere"; Tutela e promozione della salute sessuale e riproduttiva; Sicurezza della cosmesi e della medicina e chirurgia estetiche per una "sana" cura della bellezza prevenzione; individuazione e contrasto della violenza sulle donne e tutela della salute della donna lavoratrice. Questi solo alcuni dei 10 obiettivi da raggiungere nei prossimi 5 anni contenuti nel Manifesto per la salute femminile lanciato oggi dal Ministero della Salute nel corso della Giornata nazionale della Salute della donna.

Qui di seguito il Manifesto per la salute femminile

Una società moderna, evoluta ed equa è consapevole del ruolo protagonista della donna nel contesto sociale, nel lavoro, nella cultura, e nella sua capacità di accoglienza del bisogno.

L'aspettativa di vita delle donne è migliorata ed è superiore a quella degli uomini, tuttavia gli anni aggiuntivi non sono necessariamente anni in salute.

La condizione della donna vede ancora una situazione di non piena parità di diritti e opportunità, e questo influenza negativamente lo stato di benessere psicofisico della componente femminile nella società.

La tutela di una maternità sana e consapevole non è solo una scelta individuale bensì costituisce un valore sociale incommensurabile, un investimento sul futuro che il Paese deve valorizzare.

La donna è il soggetto capace di prendersi cura degli altri, capace di fare spazio accogliente agli altri. A cominciare dallo spazio dentro di sé per il bambino durante la gravidanza, nutrendolo e difendendolo dalle malattie.

La riduzione dell'autonomia, la sofferenza, la disabilità e spesso la solitudine della donna negli ultimi anni della sua esistenza ci impongono di mettere in campo, fin dalla prima infanzia di ogni donna, azioni specifiche per la promozione e il mantenimento della sua

salute. E' necessaria un'azione di sensibilizzazione sul tema che interessa tutte le fasi della vita, dalla nascita alla senescenza, coinvolgendo il contesto sociale nel quale viviamo. E' indispensabile ascoltare, capire i bisogni, confrontarsi, agire insieme ed informare correttamente le donne rendendole consapevoli delle opportunità di prevenzione e di miglioramento per la loro salute.

Nella Giornata Nazionale della Salute della Donna, che si celebra il 22 aprile in ricordo della nascita di Rita Levi Montalcini, scienziata che ha illuminato il nostro Paese, vincitrice del premio Nobel per la Medicina, donna straordinaria, il Ministero della Salute afferma il proprio impegno per la salute della donna che costituisce un obiettivo strategico prioritario propedeutico a tutti gli obiettivi sanitari.

Con questa Giornata si progettano ed illustrano le proposte di tutela della salute della donna, dall'infanzia alla terza età.

Il genere come determinante di salute deve diventare una nuova dimensione della medicina in tutte le aree mediche per garantire equità e appropriatezza della cura a tutte le donne.

E' necessario promuovere politiche di coinvolgimento di tutte le istituzioni, ricerca, società scientifiche, sperimentazione farmacologica, medicina di base, farmaceutica, e convogliare risorse economiche e professionali per operare un rinnovamento culturale che accompagni il progresso scientifico.

Il Manifesto è la base su cui costruire le iniziative dei prossimi cinque anni, con il contributo di tutte le forze del Servizio sanitario nazionale, delle altre Istituzioni che riconoscono in un impegno multisettoriale la leva vincente per raggiungere risultati significativi, degli stakeholders del mondo produttivo, del terzo settore e delle rappresentanze del mondo femminile e della società attiva in generale.

Riconosciamo a tal fine essenziale operare almeno nelle seguenti direttrici:

1. approccio alla salute femminile secondo la medicina di "genere", per il contrasto alle malattie croniche non trasmissibili, e attenzione alla ricerca scientifica mirata specificamente alle esigenze e peculiarità delle donne;
2. strategie di comunicazione per accrescere la consapevolezza delle donne sulle tematiche di salute, per sé e per la sua famiglia;
3. tutela e promozione della salute sessuale e riproduttiva, anche attraverso la prevenzione delle infezioni sessualmente trasmesse e la tutela della fertilità, favorendo una procreazione responsabile e consapevole e sostenendo la salute materna e neonatale;
4. disponibilità di un'alimentazione sana e nutriente, sin dal concepimento, per favorire una nascita sana;
5. disponibilità e accesso a efficienti strumenti per la prevenzione dei tumori femminili, anche attraverso la promozione degli screening di provata efficacia;
6. tutela della salute mentale della donna e contrasto alle condizioni che favoriscono l'insorgenza di disturbi mentali, soprattutto in alcune epoche della vita femminile, e attenzione per la peculiare relazione della donna adolescente con il suo corpo e per la conseguente prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare, delle dipendenze, degli stili di vita scorretti;
7. prevenzione, individuazione e contrasto della violenza sulle donne, assistenza medica, supporto psicologico e riabilitazione e impegno per il diritto alla salute delle donne vulnerabili ed emarginate, con una speciale attenzione alla condizione sanitaria delle donne migranti;
8. tutela della salute della donna lavoratrice ed attenzione alle problematiche specifiche nel mondo del lavoro;
9. sicurezza della cosmesi e della medicina e chirurgia estetiche per una "sana" cura della bellezza;
10. strategie per favorire l'invecchiamento sano ed attivo dell'universo femminile

Il Ministero, per ciascuna delle linee direttrici sopra elencate, si impegna ad avviare una serie di iniziative, a partire da quelle suggerite dai tavoli tecnici riunitisi a Roma in occasione della I Giornata Nazionale per la salute della donna.

22 aprile 2016

© Riproduzione riservata

Altri articoli in Governo e Parlamento



Giornata nazionale della salute della donna. Mattarella: "Su salute donne profondo divario da colmare". Lorenzin: "Donne biologicamente diverse, servono sperimentazioni cliniche ad hoc su farmaci".



La salute della donna e la medicina di genere. Una sfida da vincere



Def. Fucci (CoR): "Per la sanità nessuna buona nuova dal Governo"



Responsabilità professionale. Valore Uomo: "Bocciatura Servizio Bilancio Senato conferma le nostre critiche. Si riveda provvedimento"



Def 2016. Farmaci innovativi, personale carente e rinnovo contratti: queste le emergenze per la Commissione Sanità del Senato



Corruzione. Lorenzin e Cantone firmano intesa. Al via task force. Primi controlli da settembre

OS newsletter

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER

Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

22/04/2016 RADIO 24

EFFETTO NOTTE - 21:00 - Durata: 00.00.59

Conduttore: GIORDANO ROBERTA - Servizio di: ...

Sanità. Le donne sono ancora le più discriminate nei reparti ospedalieri, a denunciarlo il presidente dell'Istituto Superiore Sanità Walter Ricciardi.

Fai Click sul testo sottolineato per il video

L'intervista/1

Binetti (Ap): va difesa la specificità socio-sanitaria

Dicendo che i laureati in Scienze della formazione possono fare tutto, viene scippata la loro peculiarità. Ci sono qualità e competenze oltre la laurea, messe ai margini

ROMA

Per cercare di mettere ordine, nella «fretta» si rischia di fare più confusione, andando a sovrapporre gli ambiti di sbocco tra gli educatori socio-sanitari e socio-pedagogici. Così da «cancellare la specificità» delle due professioni e «rompere il principio di distinzione delle professioni». Paola Binetti, deputata di Ap, solleva alcuni dubbi sul testo licenziato dalla commissione Cultura di Montecitorio.

Cosa non va nel ddl?

Ampliare a dismisura gli ambiti per l'educatore socio-pedagogico mi lascia perplessa per più di un motivo. Come si può, già con la laurea triennale, operare in ambiti come l'immigrazione, la dispersione scolastica, le carceri, l'ambiente e i beni culturali? È impossibile avere un curriculum triennale che possa fornire una alfabetizzazione in tutti questi settori. Credo che la sovrapposizione degli sbocchi vada a discapito di un compito ben delimitato e molto delicato che è quello dell'educatore socio-sanitario. Dicendo che i laureati in Scienze della formazione possono fare tutto, viene scippata la loro specificità. Poi ancora: se si dice che tutti gli educatori possono operare anche in ambito sportivo, ambientale e dei be-

ni culturali, che faranno allora i laureati in Scienze motorie e Belle Arti? Si rischia di creare una figura ibrida, che potendo fare tutto non sa fare nulla.

L'obbligo della laurea non è garanzia di competenza?

Non tutti si possono improvvisare educatori, certo. Ma ci sono qualità e competenze oltre la laurea che con questa legge vengono messe ai margini. Pensiamo ad esempio a tutti gli asili nido delle suore, i nidi condominiali e tutte quelle piccole realtà in cui la presa in carico dei bimbi è affidata alle qualità umane non necessariamente alla laurea. Queste potrebbero essere falciate.

La legge prevede norme transitorie per adeguarsi.

Le norme transitorie, però, non risolvono i problemi di chi in questi anni, per aiutare i tempi di conciliazione casa-lavoro delle donne, ha messo su piccole realtà in cui lascio tuo figlio basandoti sulle garanzie umane. Si è fatta insomma una norma dal sapore demagogico e populista, non considerando le conseguenze.

La commissione Cultura ha votato quasi all'unanimità.

Non credo si siano resi conto di tutte queste implicazioni, per questo credo vada portata in Aula perché si possa approfondire l'argomento, dare un consenso informato e perché tutti si rendano conto di ciò che votiamo.

Una legge sugli educatori può evitare il ripetersi di eventi di cronaca sui maltrattamenti?

Non basta né una legge né la cornice formativa, l'auspicio è che si eserciti in quei contesti il giusto livello di controllo e di formazione continua del personale per cui si possa stare sereni. Il testo non lo prevede e non dice nemmeno che queste persone si debbano specializzare nella formazione con degli indirizzi per diversi ambiti.

Alessia Guerrieri

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dir. Resp.: Mario Calabresi

Quando il chirurgo non sbarca il lunario

Marco Gardani
Specialista in Chirurgia Generale

C'è un tema che affligge tanti giovani colleghi medici specializzati in chirurgia: il costo delle assicurazioni professionali. Ormai nella nostra professione il premio annuale richiesto dalle compagnie assicurative è di circa 6000-10000 euro, a seconda del massimale, dell'assenza o meno della franchigia, dell'età del professionista, dalla tipologia di chirurgia effettuata. Questa polizza risulta indispensabile per poter lavorare in qualsiasi struttura ospedaliera. Considerando che la retribuzione media dei giovani medici chirurghi, assunti con contratti di ricerca/dottorati/libero professionali, dopo anni di sacrifici personali e familiari, si aggira sulle 800-1200 euro mensili, la domanda sorge spontanea: come può un neo specialista garantirsi una qualità di vita quantomeno accettabile, se il costo richiesto per poter esplicare la propria attività lavorativa quotidiana supera di gran lunga lo stipendio netto annuale?



Il digiuno che fa bene (anche al cervello)

Un giorno alla settimana oppure nella formula «mini». Pro e contro, ma i fan crescono

Forma

Dopo una cena abbondante il corpo sente il bisogno di una pausa

di **Maria Teresa Veneziani**

«Un giorno di digiuno alla settimana, una settimana al mese, un mese all'anno» predica un vecchio detto. Il gruppo dei digiunatori è in crescita. Si fa forza sul web, decantandone le qualità terapeutiche. Ma un seguace autorevole come l'oncologo Umberto Veronesi sottolinea che «non è una pratica da imitare *tout court*».

Il confine tra ortodossia e ossessioni salutiste è labile, «ma resoconti oggettivi confermano la validità del digiuno, che arriva a regalare fino 10 anni di vita in più», spiega Massimo Melelli Roia, medico esperto di iridologia e medicina cinese, citando lo studio sui segreti dell'invecchiamento pubblicato dal National Institute on Aging diretto da Valter Longo.

«Il digiuno viene dalla notte dei tempi, ha potenzialità enormi. Disintossica e reintegra le cellule. Combatte l'invecchiamento, favorisce l'ela-

sticità dei tessuti perché elimina i radicali liberi che distruggono le fibre elastiche — spiega l'autore di *Il digiuno come cura e prevenzione* (Tecniche nuove) —. Si ha un miglioramento del sistema immunitario e un aumento delle cellule staminali nei vari organi, compreso il cervello, a vantaggio di lucidità e memoria».

Melelli Roia assicura che il digiuno, solo con integrazione di liquidi non calorici (praticato dalle due alle 4 settimane, con sedute quotidiane di agopuntura) «è utile anche nelle malattie autoimmuni». E fa bene anche alla forma. «Favorisce l'equilibrio metabolico: era credenza che la massa magra soffrisse, gli ultimi studi dimostrano che a essere intaccata è la massa grassa. Il mio consiglio per tutti, però, è un giorno di digiuno la settimana per un effetto curativo e preventivo, più che dimagrante».

C'è chi sceglie di farlo al lavoro per distrarsi dalle tentazioni e chi preferisce isolarsi nel fine settimana, dedicandosi a letture, meditazioni e riposo. È fondamentale idratare l'organismo con almeno 2-3 litri di liquidi, «acqua, infusi (non zuccherati), uno, massimo due caffè».

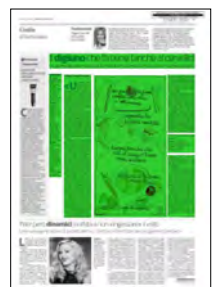
Henri Chenot ha inserito un giorno di digiuno nel suo metodo detox praticato dagli sportivi al Palace hotel di Me-

rano. Per una giornata si assumono solo acqua, infusi e brodi vegetali. «Ma — sottolinea — il digiuno è un problema complesso, non va preso alla leggera, dipende dalla salute della persona. Vietato a diabetici, donne in gravidanza, bambini. Con un controllo medico per capire se il corpo è in grado di sopportarlo senza conseguenze, perché l'uomo è fatto per assumere alimenti per 24 ore e mantenere la temperatura a 37 gradi. Se si avverte debolezza, verso le 11 e le 17, consigliamo una mela» continua l'autore di *Vivere sani* (Mondadori).

«Il digiuno è una scelta di vita, legata anche a fattori etici — interviene Giorgio Calabresi nutrizionista, docente all'università Federico II di Napoli —. Sono contro la privazione totale, specie se protratta, perché causa acetonemia, e infatti nelle cliniche del digiuno per contrastarla viene somministrata acqua e miele.

Sono invece favorevole al mini digiuno: se si sente di aver mangiato in eccesso e si avverte nausea o acidità di stomaco, l'ideale è compensare con un pranzo leggerissimo — passato di verdura, tè — e cena ricca di verdure e frutta. Trasformandolo nel nostro appuntamento con la depurazione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Mini dieta
disintossicante**

suggesta da
Henri Chenot

Quando
1 volta al mese
per 3 giorni
o 1 giorno la
settimana
(dopo una cena
abbondante)

Colazione
1 frutto o
macedonia
(200 gr.),
tisana, tè verde
o caffè d'orzo

Pranzo
1 frutto;
insala o
pinzimonio;
riso integrale
o basmati
(50 gr.) con
verdure cotte
condito con 1/2
cucchiaino di
olio d'oliva,
limone, erbetto

Merenda
1 frutto fresco

Cena
verdura cotta
al vapore
o alla griglia,
o minestrone;
riso integrale
o basmati (50
gr.) condito con
1/2 cucchiaino
di olio

Proibiti
Latte, formaggi,
carne, caffè,
zucchero, vino

