



Prenditi per mano



William Bouguereau, *L'onda*

*Quel giorno imparerai anche che ognuno di noi
ha il potere di plasmare la propria vita
in perfetta autonomia*



William Bouguereau, *Donna con conchiglia*

Tieni presente che la pelle invecchia,
i capelli diventano bianchi,
i giorni si trasformano in anni.....
però ciò che è importante non cambia mai.
La tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.
Dietro ogni linea d'arrivo ce n'è una di partenza.
Dietro ogni successo una delusione.
Fino a quando sei viva, sentiti viva.
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.
Non vivere di foto ingiallite.
Insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni..
Non lasciare che si arrugginisca il ferro che è in te.
Fai in modo che invece di compassione ti portino rispetto.
Quando a causa degli anni non potrai più correre, cammina veloce.
Quando non potrai camminare veloce, cammina.
Quando non potrai camminare, usa il bastone.
Però non arrenderti mai!

Madre Teresa di Calcutta

PREFAZIONE

Prenditi per mano raccoglie informazioni e consigli che offrono spunti di riflessione per trovare nuove soluzioni per una vita più armoniosa e serena.

Gli argomenti qui affrontati si propongono di guidare le donne nelle scelte di comportamenti e stili di vita che, tutelando la salute, offrono la possibilità di acquisire uno stato di benessere generale anche in momenti delicati della propria vita.

Conoscere, essere informati e sapere è indispensabile per superare limiti individuali, recuperare risorse personali, per sanare e prevenire situazioni di crisi e di disagio.

Le informazioni che qui abbiamo messo insieme, pur non essendo prive di carattere scientifico, non sono certamente esaustive del problema affrontato, ma rappresentano uno stimolo a prendersi cura di sé, come una mano che ti accompagna nelle scelte quotidiane.

Graziella Di Blasi
Presidente
Ass. Per te donna

*La giovinezza non è un periodo della vita,
è uno stato d'animo.*

(Samuele Ullman *Essere giovani*)

I CONTROLLI ANNUALI



Gustave Courbet, *La bagnante*

ESAMI EMATOCHIMICI

Emocromo completo-piastrine
Trigliceridi
Glicemia basale
Colesterolo totale
Colesterolo frazionato(HDL-LDL)
Antitrombina III*
Citologia dell'endometrio*
Valutazioni periodiche della P.A.
Fibrinogeno
Esame uro dinamico*
Ricerca sangue occulto nelle feci**
Es.Urine

ESAMI STRUMENTALI

Visita ginecologica
Visita senologica
Pap test (ogni tre anni)
Colposcopia*
Eco pelvica transvaginale
Mammografia
Densitometria ossea (MOC)*
E.C.G. e Vis. Cardiologia*

ESAMI ORMONALI

FSH
17 Beta Estradiolo*
TSH (in menopausa o in donne a rischio o con peso superiore a 70 Kg)

*da valutare

** dopo i 50 anni

CONSIGLI PER UN NUOVO STILE DI VITA

- svolgere attività fisica regolare: migliora la circolazione e consente di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura;
- imparare a rilassarsi: se possibile trovare un posto tranquillo e fresco, dove sedersi o sdraiarsi;



- cucinare usando poco sale e poche spezie piccanti;
- limitare il consumo di alcolici, carne, zucchero, cioccolato, caffè e the;



- privilegiare il consumo di agrumi, di cibi ricchi di vitamina E (mandorle, pesce, grano, pane integrale...), di fitormoni (aglio, carote, ciliegie, fagiolini, finocchio, mele, piselli, riso, salvia semi di soia).



- consumare verdure fresche: contengono vitamine e altre sostanze benefiche;



- evitare il fumo.



CORRETTA ALIMENTAZIONE



G. Caillebotte *Frutti sulla bancarella*

Quasi la metà delle donne tra i 50 e 65 anni è in sovrappeso. **Una buona ed equilibrata alimentazione è il consiglio migliore.** Uno degli obiettivi principali è quello di ridurre il numero di calorie quotidiane diminuendo l'apporto alimentare ed aumentando il consumo energetico con l'attività fisica. Il bilancio energetico ottimale non dovrebbe superare le 2.000-2.200 calorie al giorno. Il Ph del benessere alimentare è alcalino, per cui è necessario evitare l'iperacidosi utilizzando alimenti alcalinizzanti.

MANGIATE MENO

GRASSI ED OLII VISIBILI: limitate il più possibile tutti i tipi di carni grasse, olii per cucinare e condire, salse e dolci ricchi di burro e grassi. Usate con moderazione margarina e frutta secca. Evitate di friggere; cuocete i cibi lessandoli con poca acqua in pentole di acciaio inox.

ZUCCHERI: Limitate lo zucchero, il miele, la melassa, gli sciroppi, le torte, i dolci ed i pasticcini, le caramelle, i biscotti, le bibite e i dessert dolci, i budini ed i gelati. Riservate questi cibi per occasioni speciali.

CIBI RICCHI DI COLESTEROLO: eliminate progressivamente la carne (soprattutto carne rossa), gli insaccati, il tuorlo d'uovo ed il fegato. Se li utilizzate, cercate di limitare il consumo di latticini, preferendo formaggi magri e derivati magri del latte. Se mangiate pesce preferite pesce azzurro, ricco di vitamina D. Consumate con moderazione la cacciagione.

SALE: Usate minime quantità di sale durante la cottura. Eliminate da tavola la saliera. Limitate al massimo i prodotti salati come quelli in salamoia, i cracker, le salse di soia, i pop corn, la frutta secca e le patatine salate, i salatini e l'aglio salato.

ALCOL: Evitate tutti gli alcolici come pure le bevande a base di caffeina come il caffè, la Coca Cola ed il the nero.

MANGIATE PIU'

CEREALI INTEGRALI: consumate quantità ragionevoli di riso, miglio, orzo, mais, grano, farro, avena e segale integrali; e anche altri prodotti integrali come pane pasta, bulgur, cous-cous e fette biscottate.

TUBERI E LEGUMI: consumate piselli, lenticchie, ceci e fagioli di ogni tipo, prodotti a base di soia (tofu, latte di soia) e tutti i tipi di patate e radici senza aggiungere condimenti grassi.

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE: Mangiate in abbondanza, tutti i giorni, frutta fresca con la buccia. No alla frutta oleaginosa, tranne le mandorle. Evitate albicocche e prugne secche. Consumate abbondanti quantità di verdura, tutti i giorni ed in modo variato, tranne acetosa, porro, scalogno, cipolla. Privilegiate insalate fresche con condimenti poco calorici e poco salati (ad esempio, succo di limone).

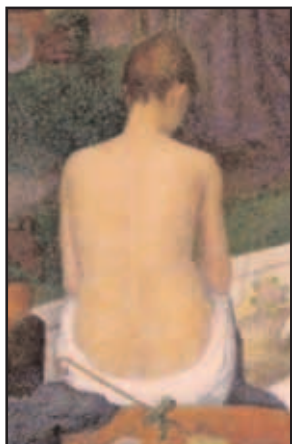
BEVANDE: Bevete otto bicchieri di acqua naturale al giorno, scegliendo tra quelle carbonato-calciche. Spezzate la monotonia con una spruzzata di limone ed occasionalmente, con tisane. Consumate latte preferibilmente magro o di soia o di riso o di avena. Bevete al mattino un bicchiere di thè verde.

COSÌ LA VOSTRA TAVOLA PUÒ DIVENTARE LA MIGLIORE MEDICINA

Ecco alcuni tra i principali alimenti che secondo le ultime ricerche possono costituire una buona arma per contrastare il formarsi di cellule cancerose. Dal pomodoro all'olio d'oliva, al kiwi, tutte le loro proprietà.

 <p>Insalata verde</p> <p>I vegetali verdi a foglia larga contengono acido folico che secondo recenti studi ridurrebbe il rischio di tumore e anche quello d'infarto.</p>	 <p>Pomodori</p> <p>Viva la dieta mediterranea con i suoi pomodori ricchi di un carotenoide, il licopene, dalla grande capacità antiossidante (addirittura doppia rispetto al betacarotene).</p>	 <p>Patate</p> <p>Ricche della più popolare delle vitamine, la vitamina C, che ha un'azione antiradicali liberi e può contrastare la formazione di sostanze cancerose nel nostro stomaco.</p>	 <p>Cavolfiore</p> <p>Importanti per la salute, come tutta la famiglia dei cavoli, dai broccoli ai cavolini di Bruxelles: sono ricchi di sostanze dall'azione antiossidante, che contrasta i radicali liberi.</p>	 <p>Carote</p> <p>Largo a questi vegetali e a tutti quelli giallo - arancione - rosso. Il betacarotene che possiedono in quantità è un'arma contro le trasformazioni della cellula sana in tumorale.</p>
 <p>Fagioli e lenticchie</p> <p>Forniscono proteine vegetali, permettendo di mangiare meno carne, alimento di cui non bisogna oggi abusare. Non dovrebbero mai mancare in una dieta.</p>	 <p>Mirtilli</p> <p>Questi e altri frutti di bosco, come hanno di recente messo in luce gli studiosi, sono ricchi di antociani, molecole che ostacolano la trasformazione della cellula sana in tumorale.</p>	 <p>Kiwi</p> <p>Sono fonti importanti di vitamina C, assieme alle fragole e agli agrumi. Alternateli ai classici frutti che non devono mai mancare sulla nostra tavola: pere, mele e banane.</p>	 <p>Olio</p> <p>Asso nella manica della dieta mediterranea. Miscela di diversi acidi grassi insaturi e vitamine, in particolare la E, protegge le cellule dall'ossidazione dei radicali liberi.</p>	 <p>Pane</p> <p>È particolarmente ricco di fibre. Recenti studi ne evidenziano un possibile effetto favorevole contro il tumore all'intestino, al seno e alla prostata.</p>

I QUATTRO TUMORI FEMMINILI PIU' DIFFUSI



J. Seurat *Le Modelle* (particolare)

Tumori del seno, dell'endometrio, del collo dell'utero e dell'ovaio.

Colpiscono organi fondamentali per la vita di relazione e riproduttiva della donna. In molti casi sono curabili, in molti altri sarebbero prevenibili, se si applicassero le giuste precauzioni e si limitasse l'esposizione ai fattori di rischio modificabili.

(da *fondamentale-2009* - notiziario dell'AIRC)

*Non nasce nulla che già non c'è
e saperlo in tempo può salvarvi la vita*

(da *Progetto luna* Associazione per l'informazione e la prevenzione oncologica - Caltanissetta)

Diffondere la cultura della prevenzione è di importanza primaria nei confronti di un male che oggi, con la diagnosi precoce, è possibile sconfiggere in una percentuale sempre crescente.

E' importante sapere che nonostante ogni anno siano sempre più numerose le donne colpite da tumore, le probabilità di guarigione sono notevolmente aumentate grazie non solo ai progressi della ricerca scientifica, ma anche per effetto di una più corretta informazione. Una donna di quarant'anni oggi ha maggiore probabilità di vivere rispetto ad una coetanea della generazione precedente.

*Non bisogna temere di scoprire una malattia
bisogna avere paura di scoprirla troppo tardi*

(da *Un momento per te, donna* Associazione Per te donna onlus - Messina)

Bisogna sgombrare il campo dalla paura perché la paura è la peggiore nemica della prevenzione. Il cancro va affrontato nella complessità dei suoi aspetti: fisici, psichici, ambientali, morali, culturali. Va combattuto sul piano della conoscenza, della sincerità, dell'informazione.

(da *Progetto Amazzone* Associazione Arlenika - Palermo)

IL TUMORE DEL SENO

- è il più frequente nella popolazione femminile occidentale;
- 1 donna su 9 lo sviluppa nel corso della vita;
- tutte le donne sono a rischio e il rischio aumenta con l'età.

Tanti anni di studio e di verifica sul campo hanno portato a formulare una strategia che si avvale fundamentalmente di periodici controlli:

- autopalpazione del seno, almeno una volta al mese, a partire dai 20 anni di età;
- una visita senologica annuale seguita da ecografia tra i 30 e 40 anni di età;
- una mammografia annuale dai 40 anni di età in poi.

Nell'ultimo quinquennio il tumore alla mammella registra la più alta percentuale di guaribilità (87%).

Se la malattia viene scoperta in una fase più avanzata le possibilità di guarigione diminuiscono sensibilmente e spesso comportano terapie più invasive.

IL TUMORE DELL'ENDOMETRIO

- è il più comune tumore dell'apparato genitale in donne con età superiore ai 45/50 anni;
- il sintomo di esordio è la perdita ematica atipica.

La precocità del sintomo fa sì che il 70% dei tumori endometriali siano diagnosticati quando la lesione è ancora al primo stadio. È possibile identificare una popolazione maggiormente suscettibile da sottoporre a prevenzione secondaria; nel 50% dei casi il tumore insorge in pazienti senza apparenti fattori di rischio.

In presenza di sanguinamento uterino, in menopausa, nell'8-10% dei casi si pensa al tumore dell'endometrio.

La diagnostica clinica strumentale si basa su:

- ecografia pelvica transvaginale
- isteroscopia
- citologia endometriale e biopsia.

IL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO

La neoplasia della cervice è più comune nei seguenti gruppi di donne:

- basso livello socio-economico
- diversi partners sessuali
- precoce età al primo rapporto sessuale.

Negli ultimi 30 anni la mortalità da cancro della cervice sta diminuendo soprattutto per le donne in età compresa fra i 35 e i 44 anni. Il tumore invasivo ha la massima incidenza verso i 45 anni.

Ulteriori fattori di rischio sono:

- utilizzo di contraccettivi orali per un lungo periodo di anni (tra 5 e 10 anni)
- infezione da HPV e HSV2
- associazione tra numero di gravidanze, aborti e cancro invasivo (multiparità)
- fumo: aumentato rischio di evoluzione per gli stadi più precoci
- alimentazione inadeguata: ridotto apporto alimentare di Betacarotene, Vit. C...

Negli ultimi anni il tumore al collo dell'utero registra alti tassi di guaribilità (84%) grazie allo screening (pap test e colposcopia con eventuale biopsia mirata), eseguito ogni tre anni presso i Consulenti Familiari.

IL TUMORE DELL'OVAIO

Questo tumore è spesso asintomatico, pertanto è importante individuare i soggetti a rischio, e cioè:

- età < 40 anni
- menarca precoce
- menopausa tardiva
- nulliparità
- predisposizione ereditaria
- fattori ambientali (razza bianca, dieta, esposizione a talco e amianto).

Il tumore all'ovaio registra una percentuale di guaribilità del 26%, è fondamentale la precocità della diagnosi.

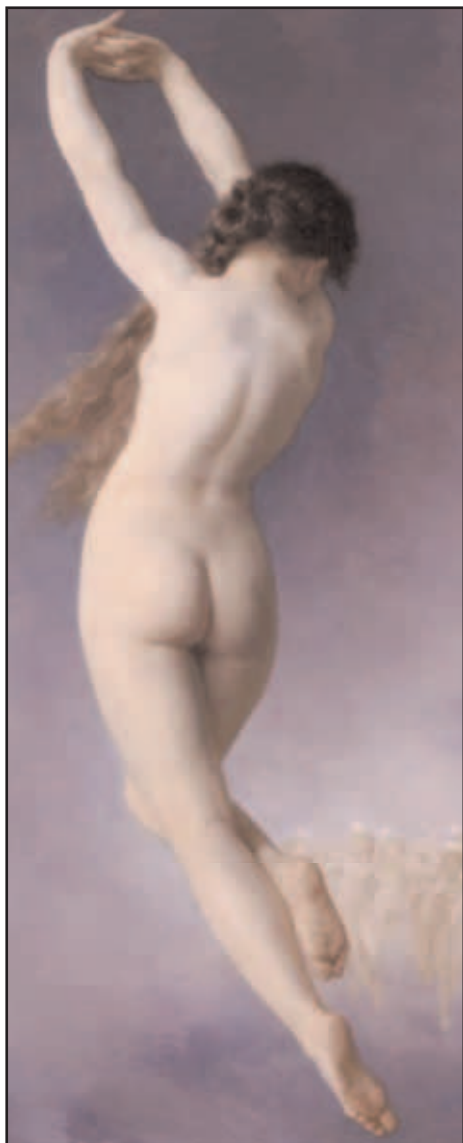
Imperativo categorico per qualunque tumore è la **prevenzione**.

Infatti è importante sapere che oltre la metà delle donne che muoiono ogni anno di cancro potrebbe salvarsi ***se tutte diventassero protagoniste della propria salute***, cioè se ognuno di noi cominciasse ad adottare stili di vita corretti ed a sottoporsi con regolare periodicità ad opportuni controlli clinico-strumentali.

*Non si invecchia
per il semplice fatto di aver vissuto un certo numero di anni,
ma solo quando si abbandona il proprio ideale*

(Samuele Ullman *Essere giovani*)

L'attività fisica riduce il rischio di tumore al seno nelle donne in pre-menopausa



W. Bouguereau *Le étoile perdue*

È noto che l'attività fisica è associata a un rischio inferiore di cancro del seno nelle donne in pre-menopausa, ma la relazione non è stata chiarita nelle donne che non sono ancora in menopausa.

Lo studio ha riguardato 64.777 donne in pre-menopausa, partecipanti allo studio Nurses' Health Study II, che hanno compilato questionari riguardo alla propria attività fisica nel tempo libero a partire dall'età di 12 anni.

E' stato osservato che le donne che nel corso della loro vita avevano raggiunto, in media, 39 equivalenti metabolici per ora di attività alla settimana (MET-ora/settimana) presentavano una riduzione del 23% del rischio di carcinoma mammario in età pre-menopausale, rispetto alle donne con minore attività fisica.

I 39 equivalenti metabolici corrispondono a 3,25 ore di corsa o a 13 ore di passeggio alla settimana.

In conclusione, l'attività fisica durante il tempo libero è risultata associata a un rischio ridotto di tumore alla mammella nelle donne in pre-menopausa nella coorte studiata.

Le donne in pre-menopausa con un livello di attività fisica alto e costante durante l'adolescenza e l'età adulta potrebbero trarre i maggiori benefici.

(da *Journal of National Cancer Institute*)

LA MENOPAUSA

*La Menopausa non è la fine del film
.... ma semplicemente il secondo tempo*



P.A. Renoir *Ragazza col ventaglio*

Evento naturale della vita di una donna, momento chiave che chiude una fase per aprirne una nuova. Eppure la menopausa viene vissuta come un periodo difficile, talvolta drammatico, sia dal punto di vista fisico che psicologico. Capire aiuta a vivere meglio, ad accettare con serenità e spirito combattivo questa magnifica rivoluzione, che parte dalle ovaie e coinvolge l'intero organismo.

La tipica manifestazione della menopausa è la vampata di calore, che consiste in una sensazione improvvisa e imprevedibile d'intenso calore al viso, al collo e al petto; di solito dura pochi minuti, ma può ripetersi più volte nel corso della stessa giornata. Spesso le

vampate sono accompagnate da episodi di sudorazione e talvolta di palpitazione e mal di testa. Vampate e sudorazioni, soprattutto notturne, portano spesso all'insonnia.

Come combattere le vampate di calore

- L'attività fisica regolare migliora la circolazione e consente di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura;
- evitare i bagni caldi e privilegiare le docce tiepide;
- vestirsi a strati scegliendo indumenti che possono essere tolti al momento della vampata;
- indossare indumenti di cotone o di tessuti naturali che assorbono il sudore.

Anche i fattori di rischio per malattie degenerative che possono accentuarsi con la menopausa, come ipertensione, colesterolo alto, osteoporosi, sovrappeso, e le stesse malattie croniche che ne possono derivare, hanno la risposta più efficace nel ripristino di corrette abitudini di vita.

L'OSTEOPOROSI



Leonardo da Vinci *Anatomia*

È una patologia caratterizzata dalla perdita di massa ossea. La riduzione degli estrogeni in questo periodo causa una minore fissazione di calcio nelle ossa ed uno squilibrio tra la quantità di minerale che viene dalle ossa rispetto a quello che viene depositato nelle ossa stesse. L'indebolimento osseo è relativo ed accettabile in un osso con una buona mineralizzazione iniziale e struttura perfetta. Sono più esposte all'osteoporosi le donne con le seguenti caratteristiche:

- eccessivo sottopeso
- molto sedentarie
- precedenti fratture
- carente consumo di calcio nell'età precedente
- fumatrici
- che assumano alcolici, sale e caffè in dosi eccessive

Risulta quindi molto importante stabilizzare il peso fino dall'età più giovane, evitando soprappeso, obesità, dimagrimenti troppo rapidi e fluttuazioni del peso corporeo. È necessario evitare la vita sedentaria, stimolando i muscoli che a loro volta, tramite i tendini, stimolano l'osso migliorando la deposizione del calcio. Non bisogna sottoporsi a sforzi eccessivi come sollevare pesi ingenti o carichi asimmetrici, né assumere posizioni scomode per molto tempo.

Si consiglia:

- Camminare su strade regolari, curandovi di sollecitare il meno possibile la colonna vertebrale.
- Esporsi ai raggi solari, pur con le dovute cautele, in modo da attivare la vitamina D che aiuta il calcio a fissarsi nelle ossa.
- Calzare scarpe comode ed antiscivolo.
- Usare il corrimano mentre salite o scendete le scale.
- Eliminare scendiletto, tappeti ed ogni altro potenziale pericolo di inciampo.
- Attenersi alla dieta consigliata.

LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA



J. Vermeer *Fanciulla con perla all'orecchio*

Per terapia ormonale sostitutiva in menopausa si intende sostanzialmente l'assunzione di estrogeni, che non vengono più prodotti in quantità sufficiente dall'ovaio.

Il progesterone o i progestinici, cioè farmaci biologicamente simili al progesterone, vengono aggiunti soltanto per "proteggere l'endometrio".

Nelle donne che non hanno più l'utero perché è stato asportato chirurgicamente (isterectomizzate), la terapia è molto semplice: si usano solo gli estrogeni somministrati continuativamente, perché esse non corrano il rischio di sviluppare il tumore dell'endometrio.

Invece, nelle donne che hanno ancora l'utero, che chiaramente sono la maggioranza, agli estrogeni somministrati continuativamente si deve aggiungere del progesterone o dei progestinici per 10-14 giorni al mese. Per facilitare la terapia, si può prendere il progestinico dall'1 al 10-14 di ogni mese.

I dati epidemiologici indicano che la Terapia Ormonale Sostitutiva aumenta la qualità e forse anche la durata della vita nelle donne che l'assumono, in quanto migliorano le malattie cardiovascolari e le patologie osteoarticolari che sono le cause più frequenti di morbilità. Però il principale ostacolo alla diffusione della TOS è costituito proprio dal timore che questa aumenti il rischio di sviluppare un tumore della mammella, per cui si consigliano terapie a breve-medio termine, sino a cinque anni.

LE TERAPIE ALTERNATIVE



Paul Gauguin, *No te aba oe riri*

Nel caso in cui una donna in menopausa abbia avuto un tumore al seno, si consigliano terapie alternative. Tra queste la terapia naturale con fitoestrogeni, che sono ormoni vegetali che hanno una struttura simile agli estrogeni, associati a componenti diversi a seconda del tipo di disturbo da curare.

Le cure alternative per contrastare i sintomi della menopausa, comprendono anche gli acidi grassi polinsaturi o Omega 3 ed altri integratori e sostanze funzionali per la salute della donna, come l'acido folico, la vitamina E, la vitamina D3, l'agopuntura e l'omeopatia.

La vitamina E ha fondamentalmente un'azione antiossidante e presenta una certa attività ad esempio nelle vampate, soprattutto in alcuni soggetti.

Le supplementazioni di Omega 3 (acidi grassi polinsaturi) si stanno mostrando utili nel ridurre la sintomatologia vasomotoria progressiva, grazie alla loro influenza sulle membrane neuronali o, interagendo con i neurotrasmettitori ed il sistema serotoninergico.

L'agopuntura (medicina integrata) agisce sul sistema endocrino; in particolare pare che stimoli la produzione di ormoni femminili che oltre a tenere a bada le vampate, migliorano l'umore, regolano il ritmo sonno-veglia e aumentano la lubrificazione vaginale già alla quinta seduta.

La medicina omeopatica, invece, interviene con ormoni omeopatizzati (prodotti di sintesi chimica trattati con diluizioni omeopatiche) che stimolano le ovaie e riequilibrano i livelli ormonali. Inoltre vengono somministrati preparati antidepressivi, farmaci efficaci e presumibilmente sicuri per il controllo delle vampate nelle donne con pregresso tumore mammario.

Altri preparati come il Lachesis o la Salvia sono efficaci contro vampate e insonnia, o come la Sepia, utile per superare stanchezza e depressione.

L'EROTISMO SOPRAVVIVE ALLA FINE DELLA FERTILITA'



G. Klimt, *Il bacio*

Che la menopausa coincida con lo spegnersi della sessualità femminile è un concetto superato da tempo. La mancanza degli estrogeni in menopausa è causa diretta di alcuni disturbi del rapporto sessuale, quale il fastidio legato alla secchezza della mucosa vaginale. Tuttavia non può essere considerata la sola origine di altri problemi più complessi, quali la diminuzione del desiderio che spesso è già presente prima della menopausa stessa.

Le cause di tali problemi sono a volte articolate, legate alle esperienze soggettive ed ai modelli sociali e culturali, e coinvolgono i comportamenti del partner,

oltre ai fattori psicologici tipici di ogni crisi di passaggio. Tuttavia non è corretto generalizzare: non tutte le donne e tutte le coppie vivono la menopausa in modo negativo per la loro sessualità, ed ogni donna ed ogni coppia può con il giusto supporto trovare un nuovo equilibrio soddisfacente. La fine della fertilità non spegne il desiderio, anzi può spingere la donna a vivere l'erotismo in maniera più libera.

Il punto critico obbligato è il passaggio attraverso l'accettazione del cambiamento del proprio corpo. La perdita della fertilità si può tradurre in una nuova energia creatrice che trova la propria espressione nel sociale. La creatività biologica si può trasformare in nuova creatività relazionale e sociale. La donna impegna nuove energie nel lavoro e spesso in età menopausale si trova ai vertici della propria carriera. Chi aveva sacrificato molto tempo alla famiglia si ritrova gli spazi per dedicarsi a interessi ed attività abbandonate dopo il matrimonio. Va evitata la "sindrome del nido vuoto", cioè la depressione associata alla cessazione dei compiti di allevamento dei figli. Il senso di abbandono ed inutilità ostacola la ricerca di nuove modalità espressive.

...e inoltre...

Nelle donne operate al seno, per problemi di secchezza vaginale e disturbi urogenitali, è possibile utilizzare, al posto della terapia ormonale, la terapia topica vaginale, sottoforma di numerosi preparati come ovuli o compresse vaginali, creme o gel idrosolubili e varie molecole umettanti, lenitive, reidratanti e lubrificanti, che possono ovviare parzialmente e transitoriamente (ad esempio in occasione del rapporto sessuale), ai problemi dell'alterato trofismo della parete vaginale.

In merito poi al calo della libido, per le donne operate al seno si può prescrivere una terapia medica con potenziatori naturali del tono dell'umore, antiossidanti (Vitamina E), terapie locali cortisoniche e terapie sessuologiche mirate. Si possono anche utilizzare fitocomplessi naturali a base di estratti secchi di Damiana, Muira, Fieno greco e Ginko, in grado di favorire una generale azione di stimolo, di riequilibrio e di ottimizzazione metabolica nel contrastare disturbi quali il calo del trasporto emotivo e la mancanza di desiderio in fase climaterica.

Si consigliano inoltre antiastenici come Proteine, Ferro, Betacarotene, Vitamina b5 e b12, Sali Minerali e nuovi estratti vegetali.

Essere giovani significa conservare...
il desiderio insaziabile del fanciullo per tutto ciò che è nuovo

(Samuele Ullman *Essere giovani*)

L'Associazione "Per te donna" costituita nel 2000 è nata per

**offrire sostegno psicologico
alle donne operate di tumore al seno:**

che sentono il bisogno di confrontarsi e parlare liberamente con altre donne che hanno vissuto la stessa esperienza,

che vogliono vivere questo evento traumatico come un momento di rinascita;

**promuovere e diffondere
la cultura della prevenzione per una diagnosi precoce:**

se sempre più numerose sono le donne colpite da questa patologia, sempre di più sono quelle che sopravvivono al cancro se esso è diagnosticato in tempo.

L'Associazione svolge le seguenti attività:

- o supporto psicologico (incontri settimanali)
- o percorsi di rilassamento yoga (incontri settimanali)
- o training autogeno (incontri settimanali)
- o incontri interattivi periodici con specialisti
- o momenti ricreativi
- o iniziative di solidarietà sociale

Collabora con:

- Clinica Oncologica Policlinico Universitario - Messina
- Lega Nazionale Tumori - Messina
- Attivecomeprima - Milano
- Komen-Italia onlus - Roma
- Arlenika - Palermo
- F.A.V.O. - Roma

Organizza:

Seminari, convegni, giornate di visita senologica gratuita, campagne di prevenzione per la cittadinanza...

Consiglio Direttivo

Silvana Broccio, Giovanna Catalano, Grazia Di Blasi, Giovanna Malfa, Daniela Zonca.

Il presente opuscolo è stato ideato nell'ambito del progetto *Mente-Corpo: la fusione che elimina i conflitti e le contraddizioni*, realizzato dall'Associazione *Per te donna onlus* in collaborazione con l'A.S.P di Messina e con il patrocinio del CESV (Centro Servizi per il Volontariato) Messina.

Ideazione e progettazione a cura di Silvana Broccio e Grazia Di Blasi Associazione Per Te donna onlus - Messina.

Scelte iconografiche a cura di Sabrina Fara

Collaborazione scientifica a cura della Dott.ssa Luisa Barbaro, responsabile U.O. Consultori Familiari Area Metropolitana e Ionica, Dirigente Consultorio Familiare "Via del Vespro" ASP-Messina.

Si ringrazia Gabriella Giannetto per la cortese e preziosa collaborazione e Damiano Malfi, agente generale della Milano Assicurazioni per l'affettuoso sostegno.



“Per te donna” ONLUS

(c/o Associazione La Ragnatela) Via Maddalena, 8 Messina.

Tel. 090.6512286 - Fax 090.6511394 - Tel. 3281022286

e mail: pertedonnaonlus@alice.it

www.pertedonnaonlus.it

giorni di apertura:

martedì dalle 10,00 alle 12,30

giovedì dalle 10,00 alle 12,30

Puoi versare un contributo a sostegno dell'Associazione utilizzando uno dei seguenti numeri di conto corrente:

c/c Postale 19816917

c/c BNL 35316 IBAN: IT84P0100516500000000035316