

10 DIAMANTI

per donne
che si vogliono bene



1a parte

10 Diamanti per donne che si vogliono bene

Un progetto della Città di Bobbio



Ideazione e Direzione Scientifica:

Giorgio Macellari

Senologo. Dottore in Filosofia.

Membro del Comitato Etico della Fondazione Umberto Veronesi

Membro del Comitato Scientifico dell'Accademia di Senologia Umberto Veronesi

Presidente della Sezione Emilia-Romagna dell'Istituto Italiano di Bioetica

Disegni di:

Alessandra Santelli

Illustratrice, Piacenza

Presentazione e scopi del volume

*Oggi viviamo molto più a lungo di un tempo. Rispetto ai primi del secolo scorso **si sono guadagnati più o meno 25 anni di vita**. Però il guadagno nasconde un'insidia: abbiamo aggiunto anni, ma **si è tolta loro la qualità** per l'accumulo di malattie. Se qualcosa possiamo desiderare, invece, è vivere gli anni aggiuntivi in salute.*

*Per quanti sforzi facciamo, il limite massimo di vita stimato per la nostra specie non supera, oggi, i **120 anni**. A quel limite dobbiamo rassegnarci. Però possiamo provare a raggiungerlo senza attraversare i gironi di un invecchiamento di degrado, sofferenza e solitudine.*

*Voi donne avete un motivo in più per farlo: vivete in media 5 anni più dei maschi. Perciò **dovreste essere ancor più interessate a preservare la qualità del vantaggio**: a che vi serve invecchiare, se il prezzo da pagare è sproporzionato?*

Ecco quindi i dieci "diamanti". Sono pensati soprattutto per voi donne, anche se molti sono estensibili agli uomini. Non sono gratis. Non brillano nemmeno tanto. Però costano assai meno di tante pietre preziose scintillanti. E valgono parecchio di più.

Buona lettura!

PERCHÉ QUESTO DECALOGO È RIVOLTO A VOI DONNE?

Perché avete un enorme ascendente
sul comportamento degli uomini.

Se adottate uno stile di vita virtuoso,
molti uomini seguiranno il vostro esempio.

1° DIAMANTE



MUOVITI



Muoviti

L'attività fisica è uno dei più robusti pilastri che tengono in piedi il tuo benessere, fisico e psichico. Come mai? Perché *può modificare la chimica del tuo organismo contrastandone il degrado.*

Prima di tutto l'esercizio fisico regolare *elimina il grasso di troppo.* Il grasso che si accumula non è massa inerte, è un deposito di sostanze (alcune nocive) continuamente rimesse in circolazione: acidi, molecole infiammatorie, fattori di crescita, ormoni. L'attività fisica riduce nel sangue le sostanze che irritano e trasformano le tue cellule.

Dunque *muoverti previene l'infiammazione e le proliferazioni anomale.*

Inoltre *dà la carica alle tue sentinelle immunitarie:* così ti aiuta a sbarazzarti delle cellule guaste e di quelle nemiche.

Poi, inonda il tuo cervello di *endorfine,* le molecole della gioia, del piacere, dell'autostima e dell'ottimismo.

Grazie a tutti questi *cambiamenti chimici e cellulari* del tuo ambiente interno, l'attività fisica tiene alla larga molti tipi di cancro e un sacco di malanni, favorendo un invecchiamento in buona salute.

Ma non serve che tu ti sprema con il decathlon, le corse in alta quota o le maratone nel deserto: anzi, *gli sport estremi* sono rischiosi e accelerano i processi di logoramento.

Altrettanto dannosa è l'*attività fisica a singhiozzo*, una settimana intensa e poi ozio per due settimane: se ti sottoponi a uno stress intermittente, il tuo fisico non ce la fa ad adattarsi e se la prende a male.

In realtà, quel che ti serve sono *30-40 minuti al giorno* e – dettaglio vincente – *tutti i giorni*, nessuno escluso, nemmeno il primo dell'anno. L'ideale è la camminata veloce, oppure la corsa leggera, ma funzionano bene anche le pedalate, il ballo, il nuoto e gli esercizi con i pesi. E *senza andare in affanno*: se il fiato si fa corto, rallenta! Avere poco ossigeno nel sangue ti danneggia i tessuti, a cominciare dal cuore e dal cervello.

Pensi che sia difficile applicare questi consigli? Allora prova a cambiare prospettiva: vedi l'attività fisica come una *prescrizione medica*, una pillola da assumere ogni giorno, un'alleata che ti vuole bene e si cura di te. Sarà tutto più facile.

E poi ricordalo: *l'ozio è un pretesto e la pigrizia è scarsità d'immaginazione*.

◆ 2° DIAMANTE ◆

ALIMENTATI IN MODO SANO



Alimentati in modo sano

Questo consiglio è il fratello del precedente: messi insieme fanno una forza. Come ci sono cibi e sostanze ambientali che stuzzicano le tue cellule e le rendono rabbiose, infiammandole e portandole fino al cancro, così Madre Natura ti regala un sacco di *molecole capaci di migliorare l'efficienza degli operai cellulari che riparano i danni*. Approfittane! E allora, come dovrebbe essere la tua tavola?

Prima di tutto foglie e colori! Frutta e verdura racchiudono i tesori della vita lunga e buona. Soprattutto se sono gialle, rosse, arancio, blu, viola e nere: è l'arcobaleno della salute. Sono prodotti che rallegrano la vista. Sono belli, succosi, saporiti. E ricchi di *fibra*. In questo scrigno di tesori ci stanno anche noci, nocciole, anacardi, mandorle, pistacchi e semi oleosi (di lino, zucca, sesamo, girasole). Senza contare le verdure a foglia verde, una manna: asparagi, finocchi, insalata, spinaci...

Poi il pesce. L'ideale è il pesce azzurro: alici, branzino, cernia, dentice, merluzzo, ombrina, orata, salmone, sarago, sgombro, triglia e trota.

Per finire, l'olio d'oliva extra-vergine. Cos'ha di portentoso quest'oro liquido? Gli acidi grassi mono-insaturi. Non sono una brutta parola, imparala. Difendono le tue arterie, contrastano l'osteoporosi, prevengono il diabete, ritardano l'invecchiamento, proteggono dal cancro.

Ma come si chiama tutto questo bendidio di colori e sapori messo sulle nostre tavole? Semplice, è la *dieta mediterranea*, che puoi tranquillamente integrare – senza eccedere – con uova, latte, latticini (meglio se freschi) e carni (meglio se “bianche”).

Quella dieta portentosa non l'ha inventata la scienza. L'hanno scoperta uomini antichi, che l'hanno tramandata di padre in figlio. Altri l'hanno perfezionata. La scienza ha dimostrato che funziona e ci ha spiegato come. Quindi fidati: fa bene sul serio. Davvero rallenta l'invecchiamento, riduce il rischio di cancro e conserva più a lungo la salute. Tanto che nel 2012 l'Unesco l'ha riconosciuta patrimonio culturale dell'umanità.

Adesso dai un'occhiata alla *tabella a sinistra qui sotto*. Ti sembra roba da laboratorio chimico o da industria farmaceutica? Sbagliato. È Natura. Tutte queste parole misteriose le trovi tradotte nel vocabolario degli orti, dei boschi e dei prati! La *tabella a destra* ti dice dove si nascondono le molecole della salute, i solerti operai addetti alla buona manutenzione delle tue cellule e alla riparazione dei loro danni.

1. Acido Ellagico
2. Allilsolfuro
3. Curcumina
4. Delfinidina
5. Epigallocatechina
6. Folati
7. Genisteina
8. Gingerolo
9. Indolo-3-carbinolo
10. Isoflavoni
11. Licopene
12. Lignani
13. Limonina
14. Resveratrolo
15. Sulforafane
16. Acido oleico
17. Antocianidine
18. Fenetilestere caffeico

1. Fragole
2. Aglio
3. Curcuma
4. Mirtilli
5. Tè verde
6. Foglie verdi
7. Fagioli di Soia
8. Ginseng
9. Cavoli e Verze
10. Soia e Trifoglio Rosso
11. Pomodori
12. Semi di Sesamo e Lino
13. Agrumi
14. Uva e Vino Rosso
15. Broccoli
16. Olio d'oliva
17. Melagrana
18. Miele

💎 3° DIAMANTE 💎

MANTIENI IL PESO FORMA



Mantieni il peso forma

Questo suggerimento si combina con i due precedenti che, se applicati, generano il terzo diamante di conseguenza.

Sovrappeso e magrezza non sono amici della salute. Oggi le due condizioni sono favorite da opportunità e stimoli sociali un tempo inesistenti:

- da un lato l'enorme disponibilità di cibo, sia come quantità che come diversità; insomma, tentazioni da ogni parte, alle quali non è semplice resistere;
- sul fronte opposto i canoni estetici – veicolati da ogni mezzo di comunicazione, anche in modo ingannevole – del corpo sinuoso, sottile e seducente.

A questi due fattori si associa l'*ignoranza dei danni* che magrezza e sovrappeso possono provocare: la prima maliziosamente proposta (o immaginata) come indicatore di bellezza e di salute, il secondo superficialmente trascurato nella sua pericolosità.

Per conoscere il tuo peso forma devi calcolare l'*Indice di Massa Corporea* (nell'acronimo inglese: BMI). Come? Dividendo il tuo peso (in chili) per il quadrato della tua statura (in metri): la fascia di normalità varia fra 18,5 e 25. Se però non vuoi faticare a fare il calcolo, consulta una qualsiasi "app" dedicata: lo farà per te.

Uno scostamento verso un peso di poco sotto-media o un lieve sovrappeso non deve preoccuparti. Quindi, tieni in mente la fascia in cui si *dovrebbe* collocare il tuo peso ideale, ma senza cercare la perfezione a tutti i costi.

Gli antichi – che avevano già capito quasi tutto – raccomandavano: *che nulla sia di troppo*. È la strada della moderazione. Monotona e poco trasgressiva, ma sicura per viaggiare lontano. E senza escludere, durante il percorso, salutari momenti di umano squilibrio, eccesso e ribellione.

◆ 4° DIAMANTE ◆

NON FUMARE



Non fumare

Se fumi, ti procuri danni certi, proporzionali alla quantità e al tempo di fumo inalato: alla *bocca*, alla *laringe*, ai *bronchi* e ai *polmoni*, organi irritati dal contatto diretto dei tossici sprigionati con il fumo; ai *vasi sanguigni*, che si induriscono e si otturano; al *cuore*, con rischio di infarto e disordini del ritmo; al *cervello*, con maggiore incidenza di disordini comportamentali, disturbi del sonno, riduzione di memoria e concentrazione, fragilità psichica, demenza, ictus; alla *vescica*, dove i tossici giungono dai reni e ci ristagnano; al *sistema immunitario*, i cui globuli bianchi – le sentinelle armate contro i micro-organismi invasori – vengono infiacchiti; alla *pelle*, che tende ad assottigliarsi e incartapecorirsi; alle *ovaie*, così da compromettere la tua fertilità; all'*organismo intero*, dando il via alla danza macabra dell'invecchiamento precoce. Inoltre, se fumi sei più esposta a *malattie di natura batterica e virale*, Covid-19 compreso. Prima o poi, tutti questi danni ti presenteranno il conto. *Ogni sigaretta accorcia la tua vita di circa 11 minuti*: se hai fumato 20 sigarette al giorno per 20 anni, *3 anni di vita bruciati*. Ogni anno il fumo uccide più di 90.000 italiani (una città come Piacenza).

Se fumi, *paghi un lauto stipendio* – immeritato – a chi, infischendosi della tua salute, ti vende questo veleno della vita e ti inganna illudendoti di farti sentire più libera, sicura di te e più “figa”.

In realtà, se fumi diventi *dipendente* dalle molte sostanze – non solo la nicotina – che inali e diffondi nel tuo sangue e così *finisci per vivere alle dipendenze dei tuoi sfruttatori*. Perché farti schiavizzare da chi ti promette una falsa libertà e ti succhia danaro e salute?

Se fumi, contribuisce a *inquinare* l’aria e l’acqua che anche altri, oltre a te, respirano e bevono. Ti sembra giusto?

Se fumi, alimenti lo *sfruttamento di bambini e giovani donne* che, per lavorare, pagano di persona il tuo capriccio – e la tua dipendenza – ammalandosi e morendo precocemente. Sei certa di voler essere corresponsabile di questa odiosissima ingiustizia?

Dove il fumo di sigaretta provoca il cancro

- Cavo orale
- Faringe
- Laringe
- Bronchi e polmoni
- Vescica
- Pancreas
- Fegato
- Mammella