

# 10 DIAMANTI

per donne  
che si vogliono bene



2a 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*

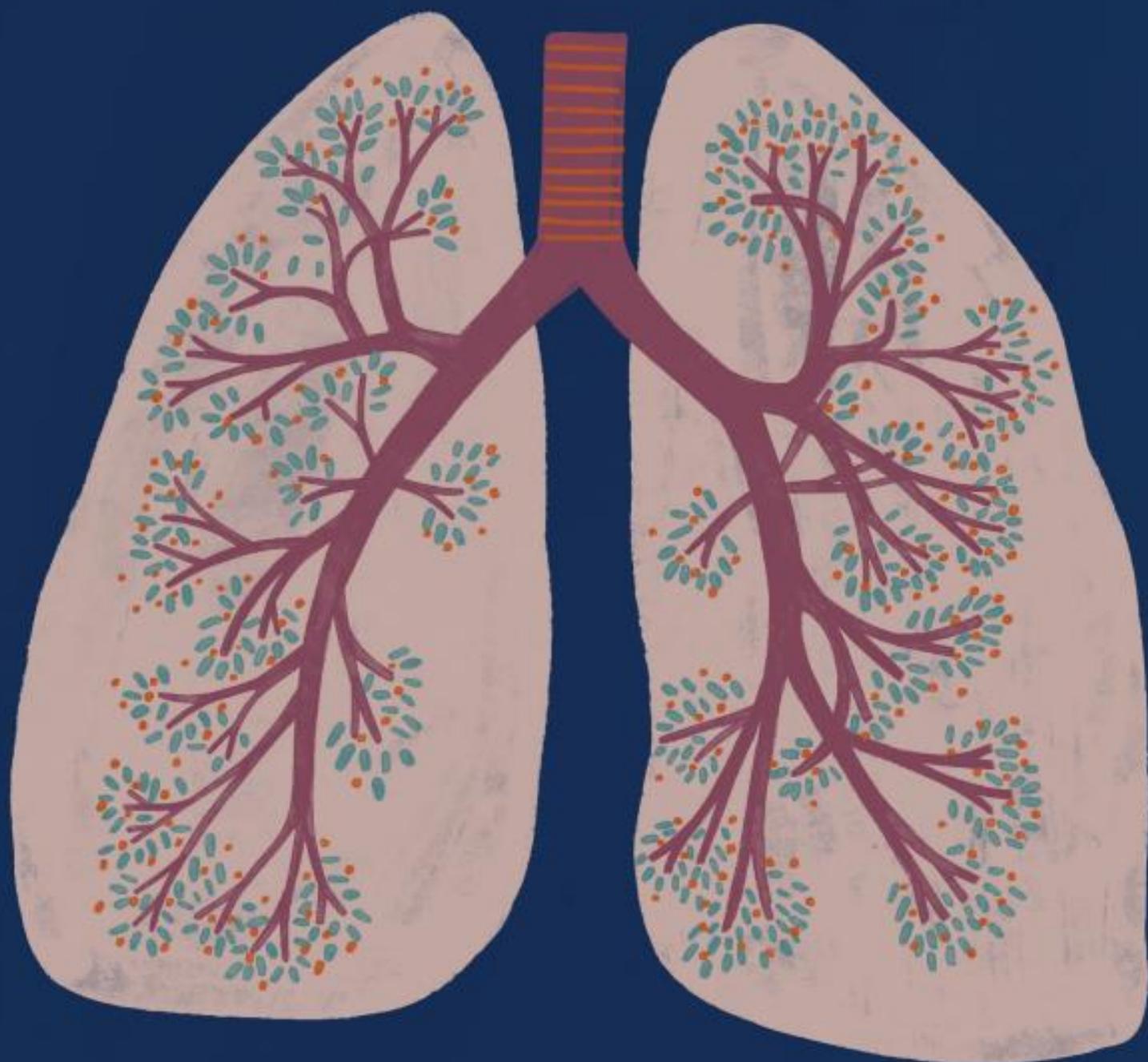
Disegni di:

**Alessandra Santelli**

*Illustratrice, Piacenza*

5° DIAMANTE

SE FUMI, SMETTI



## Se fumi, smetti

Prima smetti e minori saranno i danni che procuri a te stessa, agli altri e all'ecosistema.

Se smetti, dai prova di forza, intelligenza e indipendenza.

Se smetti, puoi fare da modello virtuoso ai fumatori che ti stanno vicino, spingendoli a imitarti.

Purtroppo, *smettere di fumare è difficilissimo*, perché devi superare la brutta sensazione di vuoto e di mancanza causata dalle sostanze che hai a lungo inalato e rinunciare all'effimero – ma potente – effetto fortificante che ti procurano. Smettere di fumare significa anche lottare contro gli inganni psicologici e le pressioni sociali che ti hanno spinto a iniziare.

Per questo smettere è così difficile. La ricetta per riuscirci ha due ingredienti fondamentali:

- primo, una considerevole *volontà* di farlo; tradotto, devi dirti “lo voglio con tutte le mie forze!”;
- secondo, una speciale *motivazione*; tradotto “voglio farlo perché”; devi essere tu a sceglierla: può essere la salute, il rispetto di te stessa, la generosità verso gli altri, il risparmio di soldi, una sfida, la salvaguardia dell'ecosistema, la liberazione da una schiavitù...

*Smettere di fumare è come una scalata all'Everest. Se davvero desideri arrivare in cima, hai bisogno di una straordinaria volontà di salirci e di una ragione intima e potente che ti spinga lassù. Quella volontà e quella ragione devi cercarle in te, non le puoi comprare dal farmacista o al centro commerciale. Inoltre, se smettere di fumare è difficilissimo, farlo *da soli* lo è ancora di più – esattamente come salire sull'Everest. Quindi, se non ci riesci da sola, *fatti aiutare*. In ogni Regione esistono *Centri Antifumo* (per cercarli basta digitare su Internet): lì potrai trovare informazioni serie ed esperti ai quali affidarti. Anche il tuo medico di famiglia è una risorsa preziosa: consultalo.*

**Settanta sono cancerogene.**

**Eccone alcune:  
acido cianidrico, ammoniaca,  
arsenico, benzene, butano, cadmio,  
cloruro di vinile, formaldeide,  
nicotina, nitrosammine,  
piombo, plutonio<sup>210</sup>.**

**Centinaia  
sono  
tossiche**

**Il fumo di sigaretta  
contiene almeno  
settemila sostanze  
chimiche diverse**

**Cosa c'è nel fumo che respiri**



◊ 6° DIAMANTE ◊

NON BERE  
ALCOLICI



## *Non bere alcolici*

L'alcol è contenuto in quantità crescenti nella birra, nel vino, negli aperitivi e nei super alcolici. È la sostanza più usata e abusata nel mondo. Purtroppo è anche tossica. La sua tossicità è *diretta* – per contatto con le mucose della bocca, della faringe e dell'esofago – e *indiretta*, dopo che è stata assorbita nel sangue e distribuita ai vari organi.

Si tratta di un nemico diabolico, perché ti tenta con la lusinga di una dose di piacere o di sicurezza psicologica. Ma, come tutti i diavoli, non mantiene mai le sue (false) promesse; e se qualcosa concede, la fa pagare a un prezzo altissimo.

Nel nostro Paese *l'alcol uccide circa quarantamila persone ogni anno*. Lo fa prima di tutto causando cirrosi del fegato, ipertensione, malattie cardiache, invecchiamento del cervello e vari tumori (cavo orale, faringe, esofago, pancreas, mammella). Poi favorendo suicidi, omicidi e incidenti domestici, stradali e sul lavoro. È un'ecatombe tanto tragica quanto evitabile. Senza contare lo spreco di denaro per l'acquisto della sostanza e per curarne i danni.

Le ragazze italiane alzano il primo bicchiere a 11-12 anni, l'età più bassa in Europa. Ci vuole un'enorme volontà di resistenza, per non cadere nella trappola. Usa la tua intelligenza. E se vuoi trasgredire, fallo *contro* i modelli perdenti! Non ti ammalerai. Sarai apprezzata. Farai tendenza. E molti maschi vorranno imitarti.

*Se sei in gravidanza, niente alcol, nemmeno una goccia: è tossico per il feto (come il fumo!). Perché mai dovresti imporre un ritardo mentale e malformazioni varie a una creatura innocente che aspetta solo di venire al mondo sana – e ne ha diritto?*

## L'alcol come cancerogeno

L'Agenzia Internazionale  
per la Ricerca sul Cancro (IARC)  
ha incluso l'alcol fra le

**sostanze cancerogene di classe 1**  
(insieme, per capirci, a fumo e amianto).

Quindi **non c'è una dose minima di vino consigliabile:**  
anche un'assunzione moderata supera in tossicità  
i benefici assicurati dai suoi altri componenti.

Difficile uscirne per Paesi che, come l'Italia,  
vantano una radicata tradizione enologica.

Ecco un compromesso ragionevole:  
**limitati a 1 bicchiere di vino al giorno**  
(per i maschi 2, perché più dotati di meccanismi  
per distruggere la molecola di alcol).

7° DIAMANTE

# PRENDITI CURA DEL TUO SENO



## Prenditi cura del tuo seno

Il tumore al seno ha la maggiore incidenza: colpisce ogni anno quasi 55.000 italiane (e alcune centinaia di uomini). Ma è fra i più curabili: se individuato precocemente guarisce in oltre il 90% dei casi.

Lo *screening* consiste in una mammografia. Se aderisci, sarai chiamata dai 45 ai 49 anni ogni anno e dai 50 ai 74 anni ogni due. Così concepito, lo screening può salvarti la vita. Ma il vantaggio sarà ancora maggiore se lo integrerai con una visita senologica e con un'ecografia al seno almeno ogni due anni.

E se hai meno di 45 anni? Semplice:

- da quando sei una ragazza prendi confidenza esaminandoti il seno da sola; non è difficile; fallo dopo la fine del ciclo, 4-6 volte all'anno; in breve diventerai un'esperta del tuo seno, pochi lo conosceranno come te e poi – più adulta – sarai in grado di coglierne i cambiamenti, in particolare noduli interni e irritazioni/retrazioni di un capezzolo;
- verso i 25 anni affidati a un Senologo per una visita completa: ti darà tutte le informazioni necessarie e un calendario per i ritmi di sorveglianza;
- quindi esegui un'ecografia al seno almeno ogni due anni (prima dei 40 anni la mammografia è poco efficace).

Non devi temere la sorveglianza del tuo seno, né considerarla una scocciatura: guardala invece come una tua amica e confidente.

Altri consigli per rispettare il tuo seno? Eccoli: non fumare; se fumi, smetti; non superare il bicchiere di vino al giorno (se riesci, anche meno); proteggiti dalle polveri sottili: danneggiano il tuo seno aumentandone la densità; mantieni il tuo peso forma; segui un'alimentazione sana; fai attività fisica regolarmente.

### Cosa sono le polveri sottili?

Sono un aerosol di fumi, polveri e goccioline generato dalla combustione di petrolio, gasolio, legno, carbone, benzina e da inceneritori, sigarette, usura dell'asfalto, gomme e freni.

oooooooooooooooooooo

Più piccole sono e più sono pericolose, perché penetrano più in profondità nei polmoni.

La massima concentrazione si registra da metà mattinata, a causa della circolazione stradale e delle attività lavorative.

L'inverno è la stagione più minacciosa, per il riscaldamento domestico e la stagnazione d'aria.

oooooooooooooooooooo

Si calcola che per chi vive in una città come Milano il particolato riduce l'aspettativa di vita di 1-2 anni.

◆ 8° DIAMANTE ◆

# OCCHIO AL TUO INTESTINO



## Occhio al tuo intestino

Se hai più di 50 anni, aderisci allo *screening per la ricerca del sangue occulto nelle feci*: è gratuito e può salvarti la vita! In che modo? Scoprendo un tumore del colon o del retto in fase precoce, come per la mammella. Devi sapere che anche questo tumore – che colpisce soprattutto fra i 60 e gli 80 anni – ha una crescita lenta. Per di più si genera da formazioni benigne – i “polipi” – che a lungo rimangono tali e impiegano anni per trasformarsi in cancro.

Poiché queste lesioni tendono a sfaldarsi in superficie, la loro presenza può essere rivelata da minime tracce di sangue nelle feci.

Visto che il cancro ci mette parecchio tempo per svilupparsi e diffondersi, la soluzione è *cercarlo quando è piccolo* – il massimo è trovarlo allo stadio di polipo. Ecco perché lo screening del tumore al colon-retto funziona. Quindi, quando ricevi la lettera di partecipazione allo screening, non gettarla, va in farmacia, prendi la provetta e fa il tuo dovere!

Attenzione: se mantieni il tuo *peso forma*, se integri la tua dieta con *fibre* e svolgi un'*attività fisica regolare*, puoi ridurre il rischio dei tumori intestinali.

## Occhio al tuo intestino

Se hai più di 50 anni, aderisci allo *screening per la ricerca del sangue occulto nelle feci*: è gratuito e può salvarti la vita! In che modo? Scoprendo un tumore del colon o del retto in fase precoce, come per la mammella. Devi sapere che anche questo tumore – che colpisce soprattutto fra i 60 e gli 80 anni – ha una crescita lenta. Per di più si genera da formazioni benigne – i “polipi” – che a lungo rimangono tali e impiegano anni per trasformarsi in cancro.

Poiché queste lesioni tendono a sfaldarsi in superficie, la loro presenza può essere rivelata da minime tracce di sangue nelle feci.

Visto che il cancro ci mette parecchio tempo per svilupparsi e diffondersi, la soluzione è *cercarlo quando è piccolo* – il massimo è trovarlo allo stadio di polipo. Ecco perché lo screening del tumore al colon-retto funziona. Quindi, quando ricevi la lettera di partecipazione allo screening, non gettarla, va in farmacia, prendi la provetta e fa il tuo dovere!

Attenzione: se mantieni il tuo *peso forma*, se integri la tua dieta con *fibre* e svolgi un'*attività fisica regolare*, puoi ridurre il rischio dei tumori intestinali.