

10 DIAMANTI

per donne
che si vogliono bene



3a 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

9° DIAMANTE

PENSA AI BAMBINI



Pensa ai bambini

Se hai bambini, falli vaccinare – oltre che con tutti i vaccini già obbligatori – anche contro il *Papilloma virus*. Poiché il virus si trasmette attraverso i rapporti sessuali, il vaccino va somministrato entro i 12 anni.

Se non ne hai di tuoi, ma conosci donne in quella condizione, incoraggiale a far vaccinare i loro.

Il *Papilloma virus* è una bestiolina antipaticissima, molto pericolosa e contagiosa. Può causare diversi tipi di cancro (cervice uterina, vulva, ano, pene, bocca e laringe), oltre che impresentabili escrescenze nelle stesse sedi. Si trasmette con ogni tipo di rapporto sessuale: vaginale, anale, orale. Certo, ci si può proteggere anche con il preservativo. Ma la vaccinazione è molto più efficace e comoda. E la sua protezione è permanente. Quindi, per favore, vaccina i tuoi figli!

Inoltre, contribuirai a debellare definitivamente questa odiosa infezione, facendo fare al virus del Papilloma la fine che ha già fatto il vaiolo: scomparirà e nessuno più potrà essere contagiato. Se tutti facciamo vaccinare i nostri piccoli, il mondo starà meglio, tu compresa.

Rifletti: i tuoi figli si fidano di te, danno per scontato che sarai tu a provvedere alla loro salute e li proteggerai. Se li escludi da una prevenzione cui hanno diritto, potrebbero contrarre malattie anche molto serie – e, ricordalo, *prevenibili facilmente e in sicurezza* – per le quali forse non ti perdonerebbero, se si ammalassero.

E tienilo sempre a mente: quando un cancro colpisce qualcuno dei tuoi cari – i figli in particolare – il dolore bussa alla tua porta e ti entra in casa. Sii saggia e amorevole, evita che ciò accada. Farai del bene anche a te stessa.

💎 10° DIAMANTE 💎

VOGLITI BENE



Vogliti bene

Volerti bene non è così semplice. La premessa è *avere una buona stima di te*. Per costruirla ci vogliono impegno, pazienza, costanza, errori, sacrificio. E onestà con te stessa. Le scorciatoie sono rischiose, possono portarti dove non volevi o farti finire in vicoli ciechi. Quindi?

Già far tuoi tutti i primi nove diamanti proposti è uno straordinario passaporto per la tua felicità personale. Non solo perché ti aiuterà a conservare una buona salute, ma anche perché proprio questa condizione ti renderà più *libera* di governare la tua vita, di orientarla verso i tuoi progetti e di cogliere le tantissime opportunità – di lavoro, svago, viaggi, studi o beni materiali – che il mondo di oggi ti offre in abbondanza. È un circolo virtuoso di benessere, indipendenza e scelte autonome che si potenziano a vicenda.

Ma voler bene solo a te non può bastare, per volerti veramente bene. Sei un'isola, è vero, ma per vivere in pace con te stessa hai bisogno di contemplare il mare che ti circonda e, ogni tanto, immergerti in quello. Ricordati che *tu* esisti perché *noi* esistiamo. Solo imparando a trasformare il “me” in un “noi” potrai raggiungere il centro della vita autentica.

Le buone relazioni sono il fondamento della vita buona. Senza forti legami con gli altri, siamo votati alla solitudine, finiamo per guastarci e non funzionare più. La parola magica è *condividere*: un'idea, un sogno, un progetto, un'emozione, un'esperienza, un viaggio, un cibo, un libro, una casa.

Non essere *avara* di ciò che possiedi, sia fisicamente che spiritualmente. Fa che altri ne partecipino e ne godano: offrilo. Restituisci a quanti più puoi ciò che il mondo ti ha dato. Se ci pensi bene, veniamo al mondo come suoi beneficiari: dovremmo perciò vivere come donatori di mondo.

Fare del bene al prossimo ti può rendere la vita più leggera, aumentare l'autostima di te, rafforzare la tua salute mentale e trovare la pace interiore. *Sii egoista*: fai del bene al mondo!

Infine, due suggerimenti:

- anche tu hai inclinazioni e gusti personali, quindi *concentrati al massimo su pochi – o anche su uno solo – dei diamanti a disposizione*, scegliendo quello o quelli che trovi più facili da coltivare perché si adattano al tuo carattere e rispecchiano la tua visione del mondo; scoprirai che la tua scelta trascinerà con sé altri comportamenti virtuosi: ad esempio, se punterai sull'esercizio fisico, ti diventerà spontaneo evitare fumo, alcol e sovrappeso e ti sarà più naturale prenderti cura del tuo corpo e della tua mente;
- e, a proposito di mente, sappi che *lo studio* è un potente alleato della tua salute: tutte le statistiche confermano che studiare – non importa cosa – allunga la vita, perché il *sapere* aguzza lo spirito critico, aiuta a distinguere le notizie attendibili e vantaggiose da quelle false e pericolose, allarga il ventaglio delle opportunità di lavoro e di piacere che puoi cogliere ed espande la mente trasportandola nei territori che nutrono la spiritualità.

💎 11° DIAMANTE 💎

DEDICATO AGLI UOMINI



Dedicato agli uomini

Per gli uomini i diamanti non hanno un'attrattiva speciale, a meno che non debbano corteggiare una donna. Tuttavia non ci sembrava carino trascurare l'altra metà del cielo in merito a un problema vitale: *il tumore della prostata*.

Si tratta di un nemico insidioso perché *può crescere per molto tempo senza dare alcun segnale*, pertanto può fare parecchi guai invadendo i tessuti vicini e disseminando a distanza prima di essere diagnosticato.

Ha diverse analogie con il cancro della mammella: perché è il più frequente nel genere maschile (circa 36.000 nuovi casi ogni anno); perché la sua causa è soprattutto ormonale: come l'omologo femminile dipende dagli estrogeni, così il tumore prostatico è legato agli androgeni; e perché lo si può identificare in una fase molto precoce, cioè quando è ancora guaribile.

Il tuo alleato per la diagnosi precoce si chiama PSA. È l'*Antigene Prostatico-Specifico*. Si tratta di una molecola rilasciata nel sangue dalle cellule della prostata. Una sua elevazione è sempre la spia di un deterioramento della ghiandola prostatica: non necessariamente in senso tumorale, ma qualsiasi scostamento dal suo valore richiede per prudenza gli approfondimenti per escludere che si tratti di cancro (in pratica: una Risonanza Magnetica Multiparametrica e, se sospetta, alcune biopsie mirate).

Quando devi eseguirlo? Dai 50 anni, una volta l'anno (in caso di un familiare di 1°-2° grado con tumore prostatico, o se si è portatori di una variante genetica accertata, dai 40 anni).

Il problema è che – a differenza di come si comporta oggi la maggior parte delle donne – *molti uomini decidono di non sapere*, preferendo un fatalismo passivo a una pianificazione attiva e tenendosi alla larga dalle campagne di sensibilizzazione.

Un altro freno a partecipare alle campagne per la diagnosi precoce è l'attitudine a *vergognarsi* di una malattia che potrebbe umiliarli con lo spettro dell'impotenza sessuale o con il disagio dell'incontinenza urinaria: due eventualità possibili con le cure (chirurgia e radioterapia, soprattutto), ma che proprio la diagnosi precoce può ridurre a percentuali di incidenza davvero modeste.

Per tutte queste ragioni il valore dell'11° diamante è particolarmente alto. Decidere di concederselo come regalo significa, per gli uomini, passare dalla fuga nella negazione o nella speranza alla scelta di *vincere la paura* delle cure, dell'impotenza e dell'incontinenza, per di più regalandosi anni di vita.

C'è un'altra buona notizia. Per quanto il tumore prostatico sia ormono-dipendente, tuttavia – come accade per quello al seno – è possibile *ridurre il rischio di ammalarsi* modificando la chimica interna dell'organismo maschile e il suo profilo ormonale attraverso le sane abitudini già identificate come pietre preziose: attività fisica costante, alimentazione salutare, mantenimento del peso forma, no a fumo e alcolici, volersi bene.

Dunque, forza uomini! Lasciatevi ispirare dalla saggezza femminile, farete felici anche loro.

Messaggio in bottiglia per il tuo futuro

Osserva bene questa fotografia



Scattata nel dicembre del 1968 dall'equipaggio dell'Apollo 8, mostra l'alba della Terra sul profilo della Luna, come nella *Nascita di Venere* di Sandro Botticelli che fluttua sopra una conchiglia sulle acque del mare.

Contempla con calma ciò che vedi, scruta i dettagli, i colori, i contrasti, la profondità abissale dell'immagine. E lasciati inondare dalle emozioni che ti ispira.

Ti sentirai una privilegiata.

Dunque *goditi il viaggio* sul pianeta Terra, per ogni singolo istante che ti è concesso – prima che sia tardi.

Pensa non tanto ad allungare la tua vita impilando i giorni, quanto ad aggiungere buona vita ai tuoi giorni e a invecchiare in salute.

Insomma vivi! Ma senza pretendere l'immortalità.

E contribuisci a che tutti gli altri abitanti facciano lo stesso. Nell'interesse tuo e della nostra splendida e unica Casa volante.

Infine ricordati: in quanto donna *hai la prerogativa di generare la vita*. In questa abilità sei unica e insostituibile. Quindi ricade prima di tutto su di te il privilegio di custodirla e il compito di migliorarla.



*Bene, eccoci arrivati
alla fine di questo viaggio.
Avete bussato alla porta del Sapere.
I suoi Maestri vi hanno aperto.*

*Leggendo poche pagine avete accumulato
un piccolo tesoro di sapere.
È un sapere fondato sulla scienza,
non su giochi di parole.
Per questo è potente.*

*Ora avete tra le mani un nuovo potere.
Ma dovete usarlo con intelligenza e buon senso.*

*Vivere è un mestiere.
Vivere bene è un'arte.
Vivere a lungo è un capolavoro.*

*Buona e lunga vita
a tutte e a tutti!*



Città di Bobbio

Con la collaborazione di:

*Associazione Commercianti
di Bobbio*



Zighetti
illuminazione
Tutto la luce che vuoi

con il patrocinio di:



Lions Club Bobbio

Si ringrazia per il contributo:
La Comunità di Gropparello

Finito di stampare nel mese di dicembre 2022
Impaginazione: Grafiche Bobiensi - Bobbio
Stampa: Grafiche Lama - Piacenza