



“LA DONNA NEL TERZO MILLENNIO” CONVEGNO U.N.U.C.I. - F.I.D.A.P.A. A GAMBARIE

L' U.N.U.C.I. - Unione Nazionale Ufficiali in Congedo d' Italia Sezione "T. Gullì" di Reggio Calabria e la F.I.D.A.P.A. - Federazione Italiana Donne Arti Professioni Affari di Reggio Calabria e Villa San Giovanni hanno organizzato per il terzo anno consecutivo, in un noto locale di Gambarie un convegno dal titolo "La donna nel terzo millennio". I lavori sono stati introdotti e moderati dal primo capitano Nicola Pavone, presidente della sezione Unuci reggina che ha sottolineato l' importanza della diffusione della cultura delle pari opportunità e della severa condanna per coloro che usano violenza sulle donne. Per la F.I.D.A.P.A. di Reggio e Villa San Giovanni i saluti ai convenuti e l'augurio di un proficuo lavoro sono stati fatti, rispettivamente dalla professoressa Luisa La Face presidente della Fidapa di Reggio e dal medico Nuccia Cardile past presidente della Fidapa di Villa San Giovanni. Un attento pubblico, costituito in maggioranza da donne, ha assistito ai lavori che si sono svolti nella mattinata del giorno 11 agosto del 2013 che si è conclusa con un pranzo speciale a cui hanno partecipato numerosi soci delle due Associazioni. Hanno relazionato l'architetto Adele Canale, direttore presso la Soprintendenza Archeologica della Calabria, vice presidente dell' Associazione culturale "Le Muse laboratorio delle arti e delle lettere" di Reggio Calabria e pittrice sul tema "La donna nell' arte"; la professoressa Antonietta De Angelis Del Medico, poetessa, scrittrice ed autrice di numerosi saggi letterari ha svolto l'argomento "Le donne virili nel

tempo". A seguire due relazioni su tematica medico scientifico, la prima della dottoressa Nuccia Cardile, già medico di continuità assistenziale, 118 e assistenza primaria, in atto è responsabile del Servizio di Assistenza Domiciliare Integrata per il territorio dell'ex Distretto Sanitario di Villa San Giovanni nonché dirigente medico part time del Poliambulatorio di Villa San Giovanni che ha svolto il tema "Donne e salute"; la seconda sul tema "La donna e la medicina olistica" della dottoressa Margherita Modafferi che ha conseguito un master in esperienza in psicologia giuridica e criminologia e mediazione civile e penale, è in possesso del primo e secondo livello Reiki e dell' abi-

litazione di "facilitatore dei codici della guarigione". Al termine delle relazioni si sono registrati numerosi interventi tra cui quello, molto apprezzato, del primario psichiatra ed ufficiale in congedo Gabriele Quattrone. Ancora una volta Donne Unuci e Donne Fidapa insieme e protagoniste di un' interessante iniziativa che ci auguriamo possa continuare nel tempo ed essere inserita nel programma estivo 2014 delle attività che il comune di Santo Stefano organizzerà per il prossimo anno a Gambarie.

1° cap. Nicola Pavone
Presidente Sezione Unuci
Reggio di Calabria



Da sx Canale, Cardile, La Face, Pavone, Modafferi e De Angelis

Negli ultimi anni si sono svolte a Gambarie a cura della nostra Sezione, nel periodo estivo, interessanti iniziative; tra le più significative ricordiamo la marcia ed orientamento giunta alla quattordicesima edizione. Nell' ultimo triennio si sono aggiunti i convegni che hanno riscosso i consensi di tanti soci. Ricordiamo quello dell' agosto 2011 "La medicina dagli anni venti ad oggi: ruolo

degli ufficiali medici" che ha visto tra i relatori i medici iscritti all' Unuci. Nell'ultimo triennio sempre in agosto sono stati organizzati con la Fidapa di Reggio e Villa tre iniziative rivolte al mondo femminile: "Fidapa e Donne Unuci" nel 2011, "Donne protagoniste del loro tempo" nel 2012 e "La donna nel terzo millennio" nel 2013".

La Redazione

La donna nell' Arte	Pag. 2
Donne e salute	Pag. 3
La donna e la medicina olistica	Pag. 4
Le donne virili nel tempo	Pag. 5

LA DONNA NELL' ARTE

Per molti secoli le donne artiste restano invisibili fra le mura di casa o di un convento dedicate alle arti minori. Nel medioevo non potevano apprendere alcun tipo di apprendistato nelle botteghe d'arte o artigianali. Fino al 1500 viene repressa ed ignorata ogni loro aspirazione artistica. Solo alcune pittrici riescono a farsi conoscere ed emergere anche a livello Europeo. Certo si tratta di donne che già appartenevano ad un ambiente artistico, che avevano la possibilità di frequentare la bottega, (spesso familiare) il permesso di studiare anatomia, prospettiva, disegno, discipline precluse fino al tempo. Tra le maggiori rappresentanti del '500 sono sicuramente di grande interesse: Sofonisba Anguissola, Marietta Robusti, Artemisia Gentileschi.

Sofonisba Anguissola fu una delle prime esponenti femminili della pittura europea, una ragazza in questo caso non appartenente a famiglia di pittori ma figlia di un uomo che molto amava la pittura e di idee liberali, infatti permise alla figlia di recarsi in terre straniere e di esercitare l'attività di pittrice presso la corte di Spagna. Gli Anguissola appartenevano a una nobile famiglia Piacentina e fu più facile per la giovane pittrice addentrarsi nel mondo artistico. Sicuramente rappresentò la pittura italiana rinascimentale al femminile. Si è formata alla scuola di pittura lombarda (ha potuto frequentare scuola e bottega), prendendo parte alla vita della corte italiana ed ebbe una fitta corrispondenza con i più famosi artisti del suo tempo. Ritrattista accreditata presso la corte Spagnola ebbe una vita artisti-

ca molto intensa. Dipinse fin tanto che i suoi occhi glielo permisero prima di diventare cieca, raggiungendo una grande fama.

Altra figura importante del 1500 è **Marietta Robusti** (Veneziana), figlia illegittima del Tintoretto (Jacopo Robusti) il quale la amava moltissimo, la portava con se ovunque, le insegnò l'arte di dipingere e disegnare, facendola diventare la sua assistente. Apprezzatissima ritrattista, tra le nobildonne veneziane era di gran moda posare per la "Tintoretta".

Richiesta dalla corte Spagnola il padre non la lasciò partire. Morì a soli 30 anni.

A Firenze nel 1562 nasce l'Accademia Europea del Disegno e nel 1616 vi fu ammessa una donna. Si tratta di **Artemisia Gentileschi**, figlia del pittore tedesco Orazio. Diventa la maggiore pittrice del Seicento. Ella si porta dietro una storia tristissima, infatti fu violentata a diciotto anni da un amico del padre il pittore Agostino Tossi. Certo una società così maschilista al tempo non faceva sconti ad una ragazza che aveva accusato un uomo. Una vicenda che segna fortemente la vita di Artemisia e che ritroviamo nella sua Arte. Dipinge uno dei suoi più grandi capolavori, "Giuditta che decapita Oloferne", dove esprime le straordinarie doti pittoriche, ma nel gesto di fredda violenza di Giuditta che decapita Oloferne si può cogliere il rancore di tutte le donne violentate. Il quadro esprime un desiderio di rivalsa rispetto la violenza subita. I quadri di Artemisia Gentileschi sono stati assunti a simbolo del Femminismo internazionale degli anni 70. Numerose associazioni

e circoli presero il suo nome. Nel 1616 entra all'Accademia Europea del Disegno. Lavora a Firenze frequenta l'ambiente fiorentino, conosce Galileo Galilei, Michelangelo Buonarroti il giovane (nipote di Michelangelo). Lavora a Roma a Venezia ed infine a Napoli dove conclude la sua vita. Non posso fare a meno di menzionare anche con brevi cenni, la prima donna artista Europea che istituì una accademia di disegno per solo donne studentesse. **Elisabetta Siriani** (1638-1665) definita come pittrice e incisore italiana di stile Barocco. La sua produzione artistica è caratterizzata da dipinti di piccole dimensioni commissionati per le collezioni private, i così detti "quadretti da Letto". La sua tecnica era decisamente inconsueta per il tempo; tratteggiava infatti i soggetti con schizzi veloci e li perfezionava con l'acquarello. Elisabetta seguì in pubblico e alla presenza dei suoi committenti una parte delle proprie opere, non solo per adeguarsi all'epoca, ma anche per allontanare qualsiasi sospetto che non fosse una donna a dipingere con tanta bravura. L'artista fa parte di quello straordinario movimento pittorico barocco comunemente noto come "Scuola Bolognese". Nella casa studio dei Siriani operava una bottega di sole donne. Elisabetta muore giovane per una ulcera perforante. Nei secoli a seguire tante altre donne si fanno notare nel campo dell'arte.

Il settecento italiano fu dominato al femminile dalla veneziana **Rosalba Carriera**, straordinaria ritrattista, nella tecnica del pastello, dimostra finezza descrittiva nell'introspezione psicologica dei personaggi rappresentati. Visse tra Venezia e Parigi. L'ottocento viene dominato da molte donne artistiche.

La pittura verrà profondamente rinnovata negli ultimi decenni dell'impressionismo di cui fecero parte quattro donne: Mary Cassatt, Berthe Marisot, Susanne Valardon e Eva Ganales. Berthe Marisot si forma a Parigi a sedici anni seguì i corsi di disegno. Berthe fu bellissima modella e prima donna ad unirsi al gruppo dei grandi maestri francesi di fine ottocento. Modella prediletta di Monet ed amica Renair. Contribuì all'organizzazione della prima collettiva Parigina per sole donne (Solon des Femmes). Alla fine di una brillante carriera, sulla sua lapide porta solo una scritta: "Senza professione" questo a testimone che alle donne non veniva riconosciuto niente. Gli amici e critici del tempo continuarono ad apprezzarla e al primo anniversario dalla sua morte la galleria Durand-Ruel organizzò una retrospettiva. Il primo Novecento si caratterizza per il rinnovamento radicale della pittura attraverso la diffusione delle avanguardie. Nel periodo tra le due guerre l'arte delle donne si avventura in generi e settori creativi come l'astrattismo di Sonia Delaunay.

L'Arte Deco di Tamara De Lempicka che diventa famosa per i ritratti femminili nei quali raffigura donne volitive, moderne e definitivamente emancipate da ogni tutela maschile. Molti sono i nomi delle artiste contemporanee che andrebbero ricordate.

A me piace ricordare una tra le tante la romana **Novella Parigini** di cui ho visto una mostra e mi impressionarono gli occhioni dei suoi ritratti. Anche se un semplice cenno delle donne nell'arte in questo percorso abbiamo assistito anche alla trasformazione della società. All'accettazione della donna, alla donna che diventa protagonista del suo tempo. Oggi sono molto più le donne pittrici che gli uomini, molte gallerie sono gestite da donne e le donne sono le migliori organizzatrici di eventi artistici e culturali. Una conquista non solo nel mondo dell'Arte ma del mondo "maschilista".



Architetto Adele Canale

Architetto Adele Canale

Non posso fare a meno di menzionare anche con brevi cenni, la prima donna artista Europea che istituì una accademia di disegno per solo donne studentesse. **Elisabetta Siriani** (1638-1665) definita come pittrice e incisore italiana di stile Barocco. La sua produzione artistica è caratterizzata da dipinti di piccole dimensioni commissionati per le collezioni private, i così detti "quadretti da Letto". La sua tecnica era decisamente inconsueta per il tempo; tratteggiava infatti i soggetti con schizzi veloci e li

DONNE E SALUTE

La realtà delle donne presenta mille sfaccettature ed io oggi voglio concentrare ,per quanto possibile ,la mia e la vostra attenzione sul binomio donna e salute. Dobbiamo riconoscere che essere donna , in quasi tutte le realtà , è molto difficile e ancora oggi ella è soggetta a discriminazioni, anche nel campo della salute. Per esempio ,nel mondo esiste ancora una forma di violazione dei diritti delle donne quale il diritto alla maternità senza rischi. Secondo l'UNICEF, infatti, sono oltre 500.000 le donne che muoiono di parto ogni anno e soprattutto nei paesi del terzo mondo! Non va dimenticato ancora la mutilazione dei genitali femminili, una pratica questa effettuata su minori e donne nei paesi africani, ma che sta impattando anche in occidente. Questo perché i migranti spesso importano questa tradizione, sebbene clandestinamente. Invece nel nostro evoluto mondo occidentale dove la parità tra uomini e donne è sancita dalla legge, purtroppo esiste quanto ci racconta la cronaca giornaliera e cioè la brutale violenza sulle donne. E si può ben capire quanto ciò possa avere influenza sulla loro salute :dalle sindromi ansioso-depressive alle conseguenze fisiche della violenza stessa. Ma non è di violenza che dobbiamo parlare, bensì fare una carrellata delle più frequenti patologie femminili e delle modalità di prevenzione di alcune di esse.

La salute della donna è un capitolo a se se si pensa che nella prima parte della sua vita ella prepara il corpo al suo compito più bello che è il dare vita a una nuova creatura .Quindi particolare attenzione viene rivolta alla prevenzione e al riconoscimento precoce di quelle patologie che potrebbero interferire non solo con una gravidanza , ma , se questa avviene ,con la sua normale evoluzione e con la nascita di un bambino sano. Ricordiamo quanto sia importante , per esempio, la vaccinazione contro la rosolia ,malattia esantematica endemica nella nostra popolazione che non sempre si manifesta con sintomi chiari ed evidenti e che, se contratta in gravidanza, comporta la nascita di un bambino con handicap quali la cecità o la sordità. Pensiamo ancora alla grande misconosciuta, l'**endometriosi**, patologia ancora sottovalutata e sotto diagnosticata. Essa consiste nella presenza di endometrio, cioè la mucosa che ricopre l'utero e che si sfalda durante le mestruazioni, al di fuori della sua sede naturale e lo ritroviamo in altri organi dove, rispondendo agli stimoli

ormonali come in utero, comporta sintomatologia dolorosa e anche danni. Secondo alcuni studiosi l'endometriosi è direttamente collegata alla sterilità .Un altro fenomeno che riguarda le giovani donne e che purtroppo sta colpendo anche i ragazzi, sono i disturbi alimentari quali l'anoressia e la bulimia, due diverse facce della stessa medaglia, una volta incurabili, oggi più attenzionate da parte della famiglia e della società, per cui è possibile venirne anche fuori. I disturbi dell'alimentazione laddove soprattutto persistono da anni, comportano gravi problemi di salute dall'osteoporosi per ridotta introduzione di calcio ai disturbi idro-elettrolitici, legati soprattutto all'abuso di diuretici, all'amenorrea per finire ai disturbi dentari presenti in quelle donne che si provocano frequentemente il vomito, per cui l'acidità del contenuto gastrico va ad intaccare lo smalto dei denti. Ancora, tra le patologie che colpiscono più frequentemente le donne (45% circa) , abbiamo le malattie della tiroide aumentate in maniera esponenziale dopo il disastro di Chernobyl. Esse sono abbastanza varie :Ipotiroidismo ,ipertiroidismo, tiroidite di Hashimoto, forma autoimmune oggi abbastanza diffusa e il gozzo nodulare, dovuto a carenza di iodio nella nostra alimentazione e che è molto frequente , contrariamente a quanto potessimo pensare , tra le popolazioni mediterranee , anche se vicine al mare dove la quantità di iodio è sicuramente più elevata (sapete che da tutti gli studiosi viene oggi consigliato il consumo di sale addizionato di iodio, naturalmente la dove non ci sono controindicazioni). La buona funzionalità della tiroide è fondamentale in gravidanza soprattutto per garantire il corretto sviluppo cerebrale del nascituro. Il feto è in grado di produrre autonomamente gli ormoni tiroidei soltanto intorno alla 10 - 12 settimana, quindi si capisce bene quanto è importante che la madre sia in buon equilibrio e presenti adeguate concentrazioni di ormoni tiroidei nel sangue. Certo è importante che in gravidanza si faccia anche una ricerca sull'intolleranza glucidica per evitare che compaia il diabete e che questo ,non diagnosticato, possa apportare dei danni al feto o possa comportare aborti spontanei. Ricordiamo ancora tra le patologie più frequenti quelle della colecisti e in particolare modo la calcolosi che si presenta nelle donne con una percentuale del 25% rispetto agli uomini e che è legata molto spesso ai disturbi del metabolismo del



Dottorssa Nuccia Cardile

colesterolo che si verificano non solo dopo la menopausa ma anche dopo la gravidanza per tutte le modificazioni ormonali che si verificano in queste due situazioni. Abbiamo ancora le cistiti, infiammazioni della vescica dovute a germi tra cui l'Escherichia Coli, più frequenti nelle donne poiché la loro uretra è più corta e quindi è più facile il rischio di una contaminazione da parte di batteri fecali che possono facilmente risalire l'uretra fino alla vescica .Nel periodo fertile le cistiti sono dovute più frequentemente ai rapporti sessuali, alla stitichezza e all'uso del diaframma. In menopausa invece le cistiti possono diventare recidivanti per la secchezza delle mucose legate alla caduta della produzione di ormoni, in particolare gli estrogeni. Esiste una forma di prevenzione delle cistiti come una buona idratazione , la tecnica giusta nell'effettuare l'igiene personale così come la ginnastica pelvica che si effettua anche nei casi di incontinenza, come terapia e prevenzione , nonché per evitare il prolasso uterino. La ginnastica combina il fitness alle tecniche di rilassamento.

Dott.ssa Nuccia Cardile
Dirigente medico

LA DONNA E LA MEDICINA OLISTICA



Dottoressa Margherita Modafferi

Col termine Olistico, da greco olos – tutto, si fa riferimento ad una disciplina medica che tiene conto di tutto l'essere umano, del corpo, dello spirito, delle emozioni e della psicologia. Il principio fondamentale della medicina olistica è che si può e si deve curare prima di tutto la persona e non la malattia. La persona ha la parte più importante nel processo di guarigione per cui la malattia è trattabile prima di tutto con una corretta predisposizione d'animo. Il pregio di una vera medicina olistica è cercare il senso della sofferenza e curare la totalità psicofisica del paziente. Una vera medicina olistica nasce dall'esperienza interiore. Il medico – guaritore dovrebbe aver fatto diretta esperienza delle proprie negatività, aver curato le proprie ferite affettive, sanato il conflitto interiore e provato esperienze spirituali: solo questo lo autorizza e gli apre ogni possibilità di intervento curativo olistico. La medicina ufficiale crede che la malattia sia un puro evento casuale, provocato da cause batteriche, ambientali, metaboliche o genetiche che alterano il meccanismo biochimico, non viene dato nessuno spazio alla comprensione del significato o senso della malattia. Per la visione olistica, l'uomo è qualcosa di più dell'insieme delle sue parti. Energia, corpo e spirito sono tutt'uno. E' l'essere umano come "anima" ad ammalarsi, a perdere lo stato di armonia e unità con se stesso e con l'esistenza, quindi una perdita di unità di coscienza. Nella logica di una visione unitaria è fondamentale comprendere e applicare il principio di implicazione tra energia, informazione e coscienza. Il corpo umano diventa unità di energie informate che si manifestano

in una rete di emozioni e messaggi intelligenti. Ogni malattia è l'effetto dell'ignoranza o inconsapevolezza delle leggi del tutto. Guarire quindi significa rientrare in profonda armonia con il tutto, evolvere interiormente, trasformare la propria inconsapevolezza in coscienza luminosa ed amorevole di sé. La via della guarigione diventa la via della realizzazione e della saggezza. Le pratiche olistiche più conosciute sono i massaggi, la riflessologia, lo shatsu, il reiki, l'omeopatia, il massaggio ayurvedico, l'osteopatia, l'erboristeria, i fiori di Bach ecc. le terapie menzionate si pongono di risolvere il problema alla radice, prendendo in esame le cause che provocano la malattia, senza limitarsi a sopirne o a mascherare i sintomi. Si sforzano di equilibrare i sistemi di energia del corpo considerando l'uomo qualcosa di più di un mero essere fisico. La donna essendo attratta dalla trascendenza e dalla spiritualità è quella che maggiormente si avvicina a queste metodiche per cercare di capire e risolvere i problemi di salute fisica partendo sempre dai problemi di natura emozionale. Una figura femminile molto importante che, per la peculiarità del suo lavoro è tuttora attuale è Santa Ildegarda. Ildegarda di Bingen nacque nel 1098 in Sassonia, chiusa in convento all'età di otto anni si definiva " il piccolo messaggero di Dio". La sua intuizione scientifica può considerarsi di straordinaria modernità, infatti elaborò una visione terapeutica che preannuncia quella della medicina olistica. Ildegarda vedeva l'essere umano come parte di una relazione ecologica, afflitto però dal "male di vivere" che lo poteva isolare e farlo ammalare, quindi una visione della malattia come rottura dell'equilibrio fra corpo e spirito: l'uomo si ammala quando è in conflitto con se stesso e con gli altri, quando subentrano emozioni negative come rabbia, odio e paura. Salute e malattia dipendono quindi dall'equilibrio tra corpo e anima. Secondo Ildegarda la guarigione avviene restaurando l'equilibrio interrotto, lavorando su se stessi, col perdono e con la consapevolezza dei propri stati d'animo: lavorando cioè su ciò che ha causato la disarmonia. Senza il risveglio e lo stimolo di questi poteri, che lei chiama "virtù",

la guarigione non può verificarsi. Il suo pensiero ruota intorno alla "Viriditas" o energia vitale, intesa come rapporto tra l'uomo e la natura, preziosa alleata per guarire dalle malattie. La Viriditas riassume la nozione universale di salute, di bellezza e di prosperità, ciò che i latini chiamavano "integritas" (integrità) e i greci holon (il tutto). Inoltre Ildegarda anticipa le indicazioni della recentissima medicina di genere, personalizzando la posologia del rimedio, a seconda che ad assumerlo fosse un uomo o una donna. La donna, come abbiamo detto, incline al trascendente e allo spirituale è sempre presente in tutte quelle occasioni in cui si parla, si discute e ci si confronta in materia di crescita dello spirito e dell'energia. L'argomento che più mi sta a cuore e di cui vi voglio parlare riguarda " il codice della guarigione" ascoltato dalla viva voce del dottor Loyd a Milano durante un seminario a cui ho partecipato diventando "facilitatore dei codici di guarigione", e dove la maggioranza era, come sempre in questi casi, femminile. Il Dott. Alexander Loyd ideatore dei codici della guarigione, afferma che guarendo emotivamente si manifesta anche la guarigione fisica. Infatti tutta la nostra memoria è immagazzinata sotto forma di immagini, alcune di queste contengono delle non-verità o menzogne che, se non vengono corrette daranno luogo a problemi emotivi o fisici. Proviamo a paragonare il nostro cervello a un computer con i file: noi siamo stati creati con un programma di "autoguarigione", quando crediamo alle non-verità, i "file" di questo programma si corrompono, il programma gira più lentamente e poi finisce per bloccarsi. Ora si deve trovare il modo per ripulire il programma e questo si può fare a livello di energia che ha una sua frequenza vibratoria. Qualsiasi frequenza può essere cambiata, se solo si sa come fare. Per spiegare in modo semplice il pensiero del dott. Loyd, vi devo parlare delle tre "una cosa".

Cosa n° 1

C'è una cosa sulla terra che è in grado di guarire qualunque problema della nostra vita: i sistemi immunitario e di guarigione presenti nel corpo umano. L'unico tipo di guarigione per qualunque problema di salute, avviene grazie al sistema immunitario.

CONTINUAZIONE DA P. 4 "La donna e la medicina olistica"

Cosa n° 2

C'è una cosa sulla terra che è in grado di disattivare una cosa n° 1: lo stress. Lo stress è la cosa che disattiva il sistema immunitario e quindi la singola causa di ogni disturbo e malattia. E' uno stress radicato nel profondo di noi stessi, totalmente indipendente dalle circostanze in cui ci troviamo al momento.

Cosa n° 3

Esiste una cosa sulla terra che è in grado di riattivare una cosa n° 1: guarire i problemi spirituali del cuore. I sistemi immunitario e di guarigione umani, quando funzionano in modo corretto, sono in grado di guarire qualsiasi cosa. Tuttavia un certo tipo di stress disattiva questi sistemi o almeno li indebolisce al punto da farci ammalare.

Il codice di guarigione può attivare il sistema immunitario e il sistema di guarigione poiché guarisce i "problemi del cuore spirituale". Nessun codice di guarigione tratterà mai un problema di salute ma si rivolge solo ai "problemi del cuore" di cui Salomone in Proverbi 4:23 più di tremila anni fa affermò: < con cura vigila sul cuore perché da esso sgorga la vita >. Ciò che provoca stress a una persona non

risulta necessariamente stressante anche per un'altra. C'è una differenza tra i problemi circostanziali che di solito concepiamo in termini di stress e lo stress psicologico portatore di disturbi e malattia. Lo stress fisiologico si verifica quando il nostro sistema nervoso è sbilanciato. Il sistema nervoso autonomo è costituito da due parti: c'è il sistema nervoso parasimpatico che sovrintende alla crescita, alla guarigione e include la maggior parte delle attività automatiche, poi c'è il sistema simpatico che ha lo scopo di salvarci la vita in qualunque momento. E' un sistema di "attacca o fuggi": quando scatta l'allarme le nostre cellule si chiudono quindi non ricevono nutrimento, ossigeno, ecc. ne si liberano dai prodotti di scarto e dalle tossine, quindi all'interno della cellula l'ambiente diventa tossico e non permette la crescita e i processi di ripristino, mentre una cellula in modalità di crescita e di guarigione è inattaccabile dalle malattie. Tutti i nostri problemi di salute derivano da una forza energetica distruttiva. Quindi: esiste una sola causa di disturbi e malattie ed è lo stress. Ogni problema è di natura energetica, i codici di guarigione sono un sistema di guarigione ispirato alla fisica quantistica che cambia gli schemi energetici del nostro corpo. I problemi del cuore sono il mec-

canismo di controllo della salute. I problemi del cuore causano frequenze energetiche distruttive, queste generano stress, e lo stress è la fonte unica di tutti i problemi di natura fisica ed emotiva. Io penso che però, bisogna sempre tener conto anche del rapporto medico operatore - paziente: i pazienti scelgono sempre un medico o un operatore nel quale riporre la fiducia. La fiducia può nascere solo se si assume un atteggiamento di comprensione indispensabile nel rapporto medico - paziente, operatore- paziente. La comprensione può avvenire solo se sussistono tre elementi: affinità, comunicazione e realtà. Se abbiamo stabilito un'affinità aiutiamo i pazienti a correggere gli errori presenti nel proprio stile di vita. Soprattutto insegnare ad ascoltare la loro intelligenza interiore portandoli ad amare se stessi ed esistere con gioia. Il paziente deve essere aiutato a sviluppare le proprie capacità affinché diventi consapevole di ciò che accade in lui e nell'ambiente in cui vive.

Così facendo capiremo tutti la poesia di Guillaume Apollinaire:

" Sali sul picco: no, cascheremo
sali sul picco: no, cascheremo
salirono sul picco, li spinse sotto
e si misero a volare."

Dott.ssa Margherita Modafferi

LE DONNE VIRILI NEL TEMPO

Tra le donne virili nel tempo, la storia assegna un posto di primo piano anche ad una santa vissuta in Spagna nel Cinquecento Santa Teresa d'Avila. A lei vengono riconosciute insieme alla molteplice ricchezza degli scritti, la profondità del pensiero sconfinante nell'incontro

totale con Cristo ed eccelse doti di capacità organizzative. Non a caso è la prima donna fondatrice di un ordine religioso quello delle Carmelitane Scalze cui si aggiungerà dopo, quello dei Carmelitani Scalzi :Che se oggi può sembrare cosa normale, a quel tempo costituì una novità assoluta. E si, fino ad allora non si concepiva che una donna potesse avere le speciali prerogative concesse all'uomo! Ma c'è di più, Santa Teresa d'Avila marca la storia della Cristianità e quella politico/sociale della sua Spagna del Secolo d'Oro; Notevole è la sua partecipazione attiva alle dispute tra "cristianità" e "protestantesimo" e la sua posizione contro le eresie a favore della Chiesa.

Ma soprattutto, notevole sono i suoi interventi contro la crudeltà dei conquistadores spagnoli avversa a mi-

lioni di Indios. Non a caso, con Santa Teresa d'Avila, ci troviamo di fronte ad una santa nuova, una donna dal forte potere interiore, fiera e determinata, doti queste che le hanno valso l'appellativo di " la Santa virile". Molte le sue opere:

"Il libro della mia Vita"-
potente autobiografia,
"Il cammino della Perfezione"-
sulla preghiera,
"Il Castello Interiore"
suo capolavoro,
"Il Libro delle fondazioni "
più di diecimila pagine,

oggi raccolte in unico volume che raccontano, non solo, di questo suo mondo spirituale teso all'unione sempre più vicina e intima con Cristo ma muovono alla ricerca dell'uomo richiamato in ogni pagina alla sua preziosa dignità, sull'esempio di Gesù vivo e presente nei Vangeli.



Professoressa Antonietta De Angelis Del Medico

CONTINUA A P. 6

CONTINUAZIONE DA P. 5 "Le donne virili nel tempo"

E' Gesù che con il suo messaggio d'amore ci induce sulla via della fratellanza, su quella via dell'uomo per l'uomo, vera ed unica al possibile dialogo ed alla comunione con Dio. Pensieri illuminanti che ci conducono sia pure per sentieri diversi a quelli appassionanti dei grandi precursori della problematica moderna sull'uomo: da Omero con il suo dettato sull'eroismo, al nostro Foscolo che affida il ricordo dell'uomo all'eredità degli affetti o alla nobiltà delle azioni, per giungere ancora al teologo danese Kierkegaard che si affida ad un io non solo psicamente inteso ma aperto verso un mondo di valori religiosi e trascendenti; Ed è cosa me-

ravigliosa pensare che primo a seguirla in questo suo straordinario cammino, sia stato un uomo, un carmelitano scalzo: San Giovanni della Croce. Insieme raggiungeranno l'apogeo del misticismo cristiano. Santa Teresa d'Avila nasce, come ci lascia scritto suo padre in uno dei suoi tanti diari di famiglia, all'alba della Settimana Santa del 28 marzo 1515 e muore nel 1582 a 67 anni. Vive dunque la sua vita nel momento in cui la Spagna, divenuta ormai Stato nazionale costituisce con i suoi domini nelle Americhe (dovute al ns. Colombo) il più grande Impero del tempo sotto i re "Carlo V" e "Filippo II". Adolescente vivace e versata agli studi scrive a 12 anni il suo primo libro di tipo cavalleresco, maturerà la sua vocazione religiosa a venti anni. Sarà

beatificata il 24 marzo del 1614, canonizzata il 12 marzo del 1622 e nel 1970 eletta dottore della chiesa. Una sua statua si trova nella basilica di San Pietro a Roma lungo la navata centrale dedicata ai Santi fondatori. Ma ancora una sua immagine - e dicono fosse donna bellissima - si deve al genio del nostro Bernini che fa bella mostra di sé presso il Museo d'Arte Moderna della nostra Capitale. Ma come per Santa Teresa d'Avila, il Cinquecento in Italia e nel mondo, apre l'ingresso a donne nuove, dal pensiero più maturo e virile, capaci di orientare in senso positivo il cammino dell'umanità.

Prof.ssa Antonietta De Angelis

INTERVENTO PROGRAMMATO



Dottore Gabriele Quattrone

Adele Canale ha richiamato due donne, Artemisia Gentileschi, dimenticata per secoli e riscoperta nel dopoguerra dalla critica femminista, e Santa Teresa d'Avila, celebrata ipocritamente subito dopo la morte. Vissero nel tempo di Galileo Galilei, Giordano Bruno e Tommaso Campanella, Bernini, Carracci e Caravaggio, quando le donne non accedevano all'istruzione e avevano il matrimonio come obiettivo di vita. L'alternativa era il convento, quando la Chiesa controllava rigidamente la vita e la Santa Inquisizione infieriva su chiunque avesse idee diverse da quelle delle gerarchie ecclesiastiche. Orazio Gentileschi dei Lomi decise, anacronisticamente, di trasmettere alla figlia il mestiere, insegnandole a dipingere come un uomo. Artemisia fu stuprata e ne provò vergogna ma, dopo aver scoperto che l'uomo era sposato e non poteva tener fede alla promessa di un matrimonio riparatore, confessò l'accaduto al padre, che decise di denunciare il collega. Nel Tribunale e nella pubblica via Artemisia, duramente analizzata, denuda-

ta e tradita delle persone vicine chiamate a testimoniare, fu trattata da meretrice. Il Tassi venne alla fine condannato ma la vittoria la lasciò esposta al ludibrio sino a quando il matrimonio riparatore con un pittore fiorentino bloccò i pettegolezzi dell'ambiente artistico romano. L'unione non fu serena anche per i problemi economici generati dall'alto tenore di vita della coppia. A trent'anni Artemisia fu travolta dall'amore per l'aristocratico Francesco Maria Maringhi, che la seguì nei continui spostamenti, da Roma a Venezia a Napoli, dove la morte li unì per sempre. Pur nella diversità dei costumi e dei luoghi, Santa Teresa d'Avila incontrò la stessa ipocrisia sociale. Teresa morì in odore di eresia nel 1582 ma nel 1590 iniziò il processo di beatificazione, e nel 1609 quello di canonizzazione. Nella cattolicissima Spagna l'avvio del processo richiedeva l'accertamento della purezza di razza e di fede dell'esaminato e della sua famiglia, ma il padre di Teresa era figlio di un ebreo convertito e, pertanto, Teresa non poteva essere riconosciuta in odore di santità. L'empasse fu superato attraverso molti testimoni, attendibilissimi per censo e fede, che attestarono che Teresa e la sua famiglia erano di nobile schiatta ed erano "cristiani vecchi, senza macchia né di Mori né di Giudei". Una Chiesa all'apice della magnificenza ma percorsa da profonde inquietudini e assediata dalle tesi luterane, aveva necessità di nuovi e credibili Santi e addirittura di donne e censurò che aveva condannato Juan Sanchez, nonno di Teresa, a percorrere le vie di Toledo indossando una mantellina gialla detta sanbenito che era poi rimasta, come di costume, col nome della famiglia bene

in vista, esposta nella Sacrestia della Cattedrale. La processione era una pena minore rispetto alla morte e all'esclusione dalla sepoltura nei luoghi sacri cui spesso erano condannati gli ebrei accusati di falsa conversione al cattolicesimo, ma emarginava il condannato e la sua famiglia da ogni onesta relazione lavorativa e sociale. Juan a causa dell'umiliazione aveva dovuto vendere azienda e beni e si era trasferito ad Avila, dove era stato soprannominato "il toledano". Qui era nata Teresa Sanchez de Ahumada y Cepeda, figlia del figlio Alonso. La bambina, capricciosa e viziosa, indulgeva in fantasticherie nelle quali immaginava, per esempio, di subire il martirio per opera dei Turchi, nulla facendo presagire della successiva grandezza spirituale. Quando la grande mistica tornò a Toledo, nella cui sacrestia era ancora esposto il sanbenito col nome di famiglia, incontrò non solo la celebrità e l'amicizia della gente del luogo ma anche la meno piacevole attenzione dei Domenicani. Questi religiosi trovarono elementi di mendacio nel "Libro della vita" e dubitarono in primo luogo sull'attendibilità delle esperienze di origine divina riferite da Teresa, ritenendo improbabile che un colloquio diretto di Dio con gli uomini potesse essere mediato dalla bocca di una donna. Tentarono di inquisire la Regola e Teresa stessa, che rimase due anni prudentemente nascosta tra le sicure mura del convento e, nella nuova solitudine, scrisse "Il castello interiore". Ancora una volta la protervia umana su una donna doveva rivelarsi paradossalmente utile al bene e al progresso dell'umanità.

Dott. Gabriele Quattrone
Primario psichiatra

CONTINUAZIONE DA P. 3**“Donne e salute”**

Andiamo a considerare adesso l'osteoporosi che è una condizione in cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea che in menopausa è dovuta alla diminuzione dell'attività osteoblastica, cioè della crescita e del rimodellamento dell'osso che dopo i 50 anni è legata ai deficit ormonali. Altre possono esserne le cause come le prolungate terapie cortisoniche, l'inattività fisica e l'uso di altri farmaci che interferiscono con il metabolismo del calcio nonché le patologie tiroidee, la celiachia e le carenze alimentari. La diagnosi si avvale dell'esame MOC che va ripetuto ogni 2 anni. Molto importante è la prevenzione che comincia non già dopo la menopausa, ma molto prima. La crescita dell'osso finisce all'età di 21 anni circa ed è da quel momento che la nostra vita deve essere improntata a far sì che le nostre ossa si mantengano forti. Prima di tutto ci vuole attività fisica, che non vuol dire soltanto estenuanti sedute di ginnastica in palestra, ma basta la mezz'ora di cammino al giorno a passo sostenuto o anche il ballo. Importante è l'astensione dal fumo e la riduzione dell'alcool laddove c'è abuso, ma soprattutto l'esposizione al sole che serve ad attivare la vitamina D, in quanto la nostra pelle ne produce circa l'80% del suo fabbisogno. La vitamina D serve a fissare il calcio nelle ossa ma agisce anche su altri organi come cuore, occhi, rene. Per una corretta produzione di Vitamina D, bisognerebbe esporsi 15-20 minuti al giorno, almeno per 4 giorni a settimana, scoprendo viso, gambe e braccia, non stando dietro i vetri sicuramente e d'estate non nelle ore in cui predominano i raggi dannosi per la pelle.

Per quanto riguarda il tumore al seno, diffusissimo, tutte sappiamo dell'importanza dell'autopalpazione, della mammografia e dell'ecografia da effettuare



periodicamente dopo i 50 anni. Fare la mammografia non significa impedire che compaia il tumore, ma scoprirlo nelle fasi più precoci. Oggi si parla di esami più specifici come i test genetici che ci dicono di quanta probabilità abbiamo di ammalarci di cancro. La cronaca ci ha parlato del caso di Angelina Jolie che si è fatta asportare tutte e due le mammelle in quanto positiva al test: ma su questo aspetto c'è tanto da discutere. In Italia dai 45 ai 69 anni si rientra nel programma di screening per il tumore al seno per cui si ha diritto all'esenzione ticket per l'esecuzione della mammografia ogni 2 anni.

Sappiamo dell'importanza del PAP test per la prevenzione dei tumori alla cervice uterina e oggi dell'importanza del vaccino contro il papilloma virus, considerato una delle cause del tumore, da effettuare sulle ragazzine prima che abbiano rapporti sessuali. Si è visto infatti che la libertà sessuale ha fatto sì che le donne abbiano, nel corso della loro vita, rapporti con più partner correndo, quindi, un rischio maggiore di contrarre l'infezione.

Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, fino all'età di 75 anni l'incidenza di ictus è maggiore negli uomini, ma dopo, l'incidenza è superiore nelle donne, forse perché comunque sopravvivono di più. Le donne

in età fertile sono protette dagli eventi cardiovascolari grazie agli estrogeni, tuttavia, nel periodo post menopausale, il venir meno dell'azione ormonale, comporta una redistribuzione del grasso corporeo con un incremento di quello addominale e l'aumento del colesterolo cattivo e la diminuzione di quello buono. Per quanto riguarda il grasso addominale oggi si dà valore predittivo alla misura della circonferenza addominale. Si è infatti osservato che ad una elevata circonferenza si associano gli stessi rischi dell'obesità, infatti si parla di obesità viscerale. I parametri normali sono < 94 nell'uomo e < 80 nella donna e il superamento di detti valori, >102 nell'uomo e >88 nella donna, rappresenta un fattore di rischio per la comparsa di diabete mellito, malattie cardiache, ipertensione e quindi rischi di incidenti vascolari come l'ictus, che nelle donne è la terza causa di morte e, in caso di sopravvivenza, è responsabile di un grado maggiore di disabilità. Molti studi hanno dimostrato che le donne giungono molto più tardi alla diagnosi di questo genere di patologie, coronaropatie e ictus, e spesso il loro rischio è sottostimato e ricevono trattamenti meno aggressivi. Esistono poi delle problematiche di tipo caratteriale che spesso portano la donna ad occuparsi prima di altre cose rispetto alla propria salute (doppio lavoro casa - ufficio, badante per i propri genitori anziani ecc). In questi ultimi tempi è emerso il fatto che le donne sono meno rappresentate negli studi clinici sperimentali. Oggi infatti si parla della necessità di una medicina di genere perché nella donna, alla base di eventi acuti coronarici e cerebrovascolari, per esempio, agiscono meccanismi fisiopatologici diversi rispetto all'uomo (come la maggiore componente autoimmune) e pertanto bisogna attendere che vengano attuate strategie terapeutiche tutte rosa.



Registrazione Tribunale Reggio Calabria n. 16 del 10 novembre 2011

Direttore responsabile: 1° cap. Nicola Pavone

Editore: UNUCI Reggio di Calabria

Redazione: Viale Aldo Moro, 34 pt 89129 Reggio di Calabria

Web: www.reggiocalabria.unuci.org

E-mail: sez.reggiocalabria@unuci.org Tel.: 3289235064

Stampato in proprio il 15 ottobre 2013 a Reggio di Calabria

Qualsiasi collaborazione è prestata a titolo gratuito.

Presso la sala riunioni del Dopolavoro Ferroviario al primo piano di Via Caprera 2 - Piazza Garibaldi Reggio Calabria il giorno 9 gennaio 2014 avranno luogo due riunioni: la prima del Consiglio di Sezione (ore 18.00) e la seconda l'Assemblea dei Soci (ore 18.45) per discutere, in entrambi i casi, i seguenti punti all'ordine del giorno: 1) Consuntivo anno 2013, 2) Previsioni anno 2104, 3) Proposte operative.

La Direzione del periodico si riserva, insindacabilmente, la facoltà di selezionare gli articoli da pubblicare e di apportarvi le modifiche ritenute opportune anche per esigenze editoriali o di spazio disponibile.

Ricorda inoltre che:

- i contributi scritti con un massimo di trecentocinquanta parole sono forniti dai collaboratori a titolo gratuito, debbono trattare temi pertinenti, essere in Word carattere Times New Roman 10 con immagini in formato **jpg**, e devono essere inviati all'indirizzo di posta elettronica **sez.reggiocalabria@unuci.org**
- gli elaborati devono essere esenti da vincoli editoriali e non potranno essere prese in considerazione fotocopie o estratti di articoli riportati da altre riviste o giornali;
- gli articoli pubblicati in questo periodico investono esclusivamente la diretta responsabilità degli autori, dei quali riflettono le idee personali e non necessariamente quelle della Redazione che non si rende garante della verità dei fatti né fa sue le tesi sostenute;
- elaborati e foto non si restituiscono anche se non pubblicati.

CONTINUAZIONE DA P. 7

“Donne e salute”

Le donne oggi sono ben presenti nel mondo del lavoro e costituiscono una quota importantissima della produttività del nostro paese, quindi sono ad elevato rischio di infortuni. Però anche qui bisogna utilizzare un'ottica di genere nella valutazione del rischio lavorativo e nell'individuazione delle idonee misure di prevenzione.

In particolare i nuovi fattori di rischio come lo stress, il burn out e le molestie sessuali costituiscono gravi insidie per la loro sicurezza e salute; anche il doppio lavoro e la cosiddetta interfaccia casa-lavoro impongono di visualizzare il carico domestico come un valore aggiunto in termini di fatica e di stress e quindi di rischio. Ancora oggi purtroppo vengono ad essere sottovalutate le eziologie lavorative di molte patologie a prevalente impatto femminile. Dunque ci si dovrebbe orientare verso una prevenzione a misura di donna. E a proposito di prevenzione dobbiamo dire che la donna svolge un ruolo molto importante come protagonista attiva in questo senso. Basti pensare, ad esempio, all'importanza dell'allattamento, fortemente raccomandato nei primi mesi di vita perché il latte materno è adattato specificamente per il bambino e cambia di mese in mese, di giorno in

giorno e di poppata in poppata per rispondere ai bisogni specifici del lattante. Il latte materno è unico e speciale, attraverso di esso passano gli anticorpi materni per cui il bambino è protetto dalle infezioni; riduce il rischio di sviluppare allergie e, secondo alcuni studi, anche altre patologie come il diabete giovanile in quelle famiglie che hanno storie di diabete giovanile; riduce il rischio di morti infantili, di enterocoliti e comporta anche benefici di natura psicologica nonché una crescita armoniosa. Si è visto che i bambini che allattano al seno, anche se nascono sottopeso, crescono meglio anche dal punto di vista intellettuale perché il latte materno contiene sostanze che stimolano la maturazione del sistema nervoso centrale. Ma ci sono mamme che non possono allattare e in questo caso il latte può essere donato e adeguatamente trattato conservato in vere e proprie banche nei reparti di neonatologia. Dall'altro lato, le madri che allattano hanno minori probabilità di sviluppare tumore al seno, di rimanere incinte dopo il parto nonché un più rapido recupero del peso e della linea per effetto del consumo dei depositi di grasso utilizzati per produrre il latte e un rischio diminuito di andare incontro ad osteoporosi.

Ancora, la prevenzione si fa a tavola e la donna è la regina della cucina. Noi donne meridionali abbiamo, inoltre, nelle nostre

mani la ricchezza della dieta mediterranea che è stata definita dall'UNESCO come bene immateriale dell'umanità. La dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze pratiche e tradizioni, quelle che ci sono tramandate dalle nostre nonne e dalle nostre mamme, che determinano un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e che è costituito principalmente dall'uso dell'olio di oliva, dei cereali, della frutta fresca o secca, delle verdure, del pesce, dei latticini, della carne, il tutto secondo quella famosa piramide alimentare che tutti conosciamo. La dieta mediterranea, grazie alla presenza di molte sostanze, prima fra tutte gli antiossidanti, ha effetti protettivi sull'apparato cardiovascolare, sull'insorgenza dei tumori e previene perfino il declino cognitivo, quindi svolge un ruolo molto importante nella longevità e nella qualità di vita. Per finire vorrei parlarvi della decisione n° 14 del 2005 dell'OSCE (Organizzazione per la sicurezza e la operazione in Europa): “Ruolo delle donne nella prevenzione dei conflitti, nella gestione delle crisi e nella ricostruzione post conflittuale “e questo perché, quando si parla di prevenzione dei conflitti, si parla di pace e, se c'è pace, c'è benessere e sicuramente è garantito il diritto alla salute per tutti. Pertanto l'OSCE: “.....sottolineando l'importanza della partecipazione piena e paritaria delle donne in tutte le fasi della prevenzione e risoluzione dei conflitti nonché nell'edificazione della pace..... decide di.....incaricare il Segretariato,, di elaborare in cooperazione con gli Stati partecipanti, ulteriori misure finalizzate ad accrescere notevolmente il numero di donne impiegate presso il Segretariato, le istituzioni e le operazioni sul terreno dell'OSCE, e con particolare riguardo agli incarichi direttivi e ai livelli decisionali”.

Un bellissimo riconoscimento per tutte noi donne!!!!

Dott.ssa Nuccia Cardile
Dirigente medico

