

4 ottobre 2017
anno XXX N° 42
www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

LUCREZIA
LEKEUNE,
22 ANNI,
STUDENTESSA
DI MILANO

**CHE CAPELLI
MI FACCIÒ?**
10 novità per aggiornare
il tuo look

**SEMI
DI LINO**
È il superfood
del momento:
qui ti spieghiamo
perché

La tecnica
che migliora
la memoria
in pochi minuti

**7 ANNI
DI INSTAGRAM**
Come ci ha
cambiato la vita

**NOI,
DISLESSICI
FELICI**
Un progetto
multimediale
di Donna Moderna

**FUCSIA
VIOLA
GIALLO** LA MODA
D'AUTUNNO
È A TINTE
FORTI

€ 1,50

GRUPPO  MONDADORI

SETTIMANALE Poste Italiane spa - Sped. in A.P. DL 353/03 art. 1 comma 1 - Edizione italiana - Austria B 4,00 - Belgio B 3,70 - Canada Cad 7,50 - Canton Ticino Chf B 4,30 - Francia B 3,90 - Germania B 4,50 - Lussemburgo B 4,00 - MC, Côte d'Azur € 4,00 - Portogallo (Cont.) B 4,00 - Spagna B 4,00 - Svizzera Chf 4,40 - Uk Gbp 3,40 - Usa \$ 6,90



9 771120 502002



La salute della donna in un'app

di Cinzia Testa

Cartella clinica personale, rubrica per registrare i riferimenti dei propri medici, bussola virtuale per geolocalizzare i Centri che si occupano di prevenzione, di diagnosi e di cura dei tumori femminili, in particolare di cancro al seno. È tutto nella app *Pianeta seno*, ideata e realizzata dall'associazione *IncontraDonna* e disponibile gratuitamente nelle versioni per Android e per Apple.

Gli esami sempre a portata di mano L'app dispone di una sezione dove puoi caricare tutto ciò che riguarda la tua storia clinica, come la mammografia, le prescrizioni mediche, le analisi del sangue, la lettera di dimissione in caso di ricovero. A questa sezione puoi accedere solo tu: è come un cloud ed è rigorosamente protetta dalla password.

La mappa dei centri specializzati Se gli esami dicono che qualcosa non va il primo pensiero è quello di affidarsi a specialisti ad hoc. Nella app trovi l'elenco dei Centri di senologia all'avanguardia per la diagnosi e la cura del tumore del seno, quelli riconosciuti dal ministero della Salute. Qui le donne vengono seguite da un team multidisciplinare che comprende, tra gli altri, l'oncologo, il chirurgo e persino lo psicologo.

SEGNA IN AGENDA

10 OTTOBRE
Per l'Obesity day (obesityday.org) gli specialisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica daranno consigli per ritrovare la linea.

15 OTTOBRE
È l'ultimo giorno del Festival di divulgazione scientifica BergamoScienza (bergamoscienza.it): oltre 190 gli eventi gratuiti.

18-22 OTTOBRE
Negli ospedali con i Bollini Rosa (bollinirosa.it) si possono fare visite gratuite per affrontare la menopausa. L'iniziativa è organizzata da Onda l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna.

FINO AL 31 OTTOBRE
È il mese del benessere psicologico: in programma 100 eventi e consulenze individuali, di coppia o familiari. Info: sipap.it

Curati con l'alimentazione

La dieta contro la stanchezza



di **Giorgio Calabrese**
nutrizionista
e **Caterina Calabrese**
tecnologa alimentare

In autunno si può incorrere nella Sad (disordine affettivo stagionale) che provoca stanchezza e va contrastata con un buon rifornimento di energia. Spesso i medici propongono degli integratori che, insieme a un'alimentazione mirata, possono far sentire meglio chi è particolarmente sensibile al cambio di stagione. La prima regola da seguire a tavola è quella di limitare le pietanze troppo ricche o i cibi grassi, fra cui i salumi, i formaggi e i dolci. Questi mettono in difficoltà il sistema digestivo, aumentando la sensazione di stanchezza. In questo periodo c'è invece bisogno di fare il pieno di micronutrienti, cioè vitamine e minerali, utili per attivare il metabolismo. Tra le prime, svolge un'azione antifatica la B1 (tiamina), di cui sono ricchi cereali integrali, legumi e semi (arachidi, girasole). Tipici segni di una sua carenza sono proprio la stanchezza, il torpore agli arti e la depressione. Anche la vitamina C è importante per la sua attività antiossidante, quindi largo a broccoli, cavoli, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero e spinaci. Da non dimenticare, infine, quei cibi che contengono le sostanze vitamino-simili, come l'inositolo o la carnitina, che svolgono un'azione disintossicante ed energetica. Il primo è contenuto in agrumi, cereali integrali, noci, semi oleosi e nella carne; la seconda nelle carni rosse e nei latticini.



Vuoi sapere come curare a tavola la cefalea? Inquadra questa pagina con la nostra app di realtà aumentata Gruppo Mondadori AR+ e vedrai il video con i consigli di Giorgio Calabrese.