

TOUR
DELLE ISOLE
PONTINE
di Gianna Alfier
p. 4



COME
ALLEVIARE L'ANSIA
CON I CIBI GIUSTI
di Erica Spaggiari
p. 12

LA MELAGRANA INFORMA

La Melagrana Informa - aprile 2021 - n. 47 - Semestrale - Spedizione in A.P.70% Poste Italiane di Reggio Emilia - Proprietario Carla Tromellini - Aut.Trib. di Reggio Emilia n. 1062 del 06/11/01
Sede Via Monte San Michele, 1 42121 RE - Direttore Responsabile Giovanna Alfier - Tipografia Flyeralarm Srl, via G. Galilei 8 a, 39100 Bolzano

I COMPORAMENTI ALIMENTARI NELLA PANDEMIA

CARLA TROMELLINI

Da una conversazione online presso il Borgo del balsamico. Botteghe di Albinea RE

Il legame tra cibo e covid19 è un legame molto stretto, che si è manifestato fin da subito con le immagini degli scaffali dei supermercati presi d'assalto. Da un lato l'angoscia di morte che esplodeva con l'avanzare del virus evocava la necessità di riempire le dispense. Poi, i primi sintomi che diventano oggetto di narrazione e di paura come la mancanza del gusto e dell'olfatto. Anche in questo caso il virus si mostrava affine alla gola e non solo all'apparato respiratorio. Nel primo lockdown e con esso il ripopolarsi delle cucine presenti nelle nostre case, il covid ha avuto il merito di rendere nuovamente attuale la cucina di ogni casa e con esso il sacro rito del mangiare a tavola. Espropriati della libertà dei piccoli pasti fuori casa per lavoro, siamo stati costretti a riutilizzare ampie dosi di lievito di birra e con questo si sono riaperte le dolenti note del nostro rapporto con il cibo. Quando mangiamo non ci nutriamo solo per sfamare

il nostro corpo, il nostro rapporto con l'alimentazione è molto più complesso di quanto si possa pensare. I dati riportati dalle autorità scientifiche mostrano come i disturbi alimentari, anoressia e bulimia sono aumentati del 30x100. Di fronte alla paura, all'impotenza e alle immagini di terrore abbiamo aperto la bocca oppure chiuso lo

stomaco. Non che prima della pandemia fossimo messi bene, l'Italia è il paese con il più alto tasso di obesità infantile d'Europa (soprattutto il Sud Italia). Nel nostro paese ci sono circa 3 milioni di persone affette da disturbi alimentari e il 40x100 della popolazione è in sovrappeso... Se è vero che l'obesità è uno dei fattori di rischio maggiore per chi contrae l'infezione da covid, è pur vero che dobbiamo pensare al nostro benessere anche per il dopo pandemia, iniziando a pensare come aiutare una popolazione che ha dimenticato l'importanza di un approccio sano al cibo e all'alimentazione.. Come direbbe il filosofo Ludwig Feuerbach, non dovremo mai dimenticare che noi siamo "ciò che mangiamo" e che la salute passa anche attraverso una parola che dobbiamo rilanciare e che risuona con il termine "prevenzione"... Ruolo chiave di un'educazione alimentare intesa in senso più ampio, non può essere limitata alla piramide

alimentare e al calcolo delle calorie. È riduttivo parlare di sana alimentazione, dieta benessere, se non si considera la persona all'interno di una prospettiva più ampia, secondo cui il tema di "uno stile alimentare" ha a che fare con un modello esistenziale in cui la consapevolezza è un obiettivo primario.



PARLIAMO DI **SALUTE**

UN NUOVO EFFICACE TRATTAMENTO PER IL MESOTELIOMA PLEURICO

DOTT. CARMINE PINTO DIRETTORE ONCOLOGIA USL-IRCCS RE
DOTT.SSA MARIA PAGANO DIRIGENTE MEDICO

Il mesotelioma pleurico maligno della pleura non è solo un tumore particolarmente aggressivo, ma risulta anche difficile da trattare, e per anni non ci sono state opzioni valide che hanno prolungato la sopravvivenza in modo significativo di questi pazienti. L'impatto lavorativo e sociale che questa malattia ha nel nostro Paese è importante con una stima di circa 1.200 nuovi casi all'anno. Anche in caso di successo iniziale del trattamento, molti pazienti sviluppano resistenza primaria o secondaria alla terapia. Da qui la pianificazione e l'ideazione dello studio RAMES, organizzato e coordinato dall'Oncologia Medica del Comprehensive Cancer Centre dell'AUSL-IRCCS di Reggio Emilia, che ha visto coinvolti 26 centri di Oncologia Medica in Italia, nell'ambito del GOIRC - Gruppo Oncologico Italiano di Ricerca Clinica. Una nuova opzione da offrire ai pazienti in ripresa di malattia dopo un trattamento standard. I dati confortanti sono stati recentemente pubblicati dal dottor Carmine Pinto ed i suoi collaboratori



su Lancet Oncology, una delle più prestigiose riviste oncologiche internazionali. Nello studio RAMES sono stati coinvolti 165 pazienti con mesotelioma maligno della pleura la cui malattia era progredita dopo una prima linea di chemioterapia standard e sono stati sottoposti ad un trattamento chemioterapico sperimentale con gemcitabina in combinazione con il farmaco anti-angiogenetico ramucirumab. I pazienti del gruppo di controllo hanno ricevuto la terapia standard con gemcitabina. Il trattamento sperimentale con gemcitabina e ramucirumab ha prodotto un miglioramento significativo nella



sopravvivenza dei pazienti che ha raggiunto i 13,8 mesi contro i 7,5 mesi ottenuti con la chemioterapia con solo gemcitabina. La terapia sperimentale è stata ben tollerata senza rilevanti incrementi nella tossicità della cura, indipendentemente dall'età dei pazienti, dal tempo di risposta alla prima linea di terapia e dalla forma istologica. L'arruolamento di questi pazienti è stato rapido, permettendo di ottenere in poco tempo importanti dati di efficacia e di tolleranza a cui verranno associati a breve anche informazioni di carattere predittivo. Anche quest'ultimo riveste un ruolo fondamentale sia per le limitate conoscenze sia per la personalizzazione dei trattamenti. Ci aspettiamo di ottenere da questo studio ancora numerose informazioni.

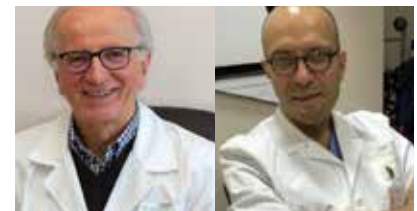
PARLIAMO DI **SALUTE**

"CHIRURGIA MAMMARIA: PERSONALIZZAZIONE DELLA CURA E NUOVE TECNICHE DI RICOSTRUZIONE"

DOTT. GUGLIELMO FERRARI. DIRETTORE
DOTT. FABIO CASTAGNETTI CHIRURGO PLASTICO. CHIRURGIA
 SENOLOGICA . AZIENDA USL-IRCCS REGGIO EMILIA

In seguito ad una diagnosi di carcinoma della mammella la riunione multidisciplinare di tutte le figure che si occupano di questa patologia (radiologi, senologi, chirurghi, oncologi solo per citarne alcuni) è ormai divenuta fondamentale per valutare il

percorso diagnosticoterapeutico al quale sottoporsi. Necessità di ulteriori indagini radiologiche, di una chemioterapia neoadiuvante (prima della chirurgia) o dell'intervento chirurgico stesso vengono valutati per ogni singolo caso nell'ottica di una terapia



personalizzata che garantisce il 18% di mortalità in meno rispetto a casi non discussi da un team esperto (BMJ 2012). La chirurgia conservativa della mammella è



divenuta oggi il gold standard non solo per i tumori in stadio iniziale ma anche per quelli in stadio più avanzato che rispondono in maniera più o meno completa alla chemioterapia neoadiuvante rappresentando circa il 75% degli interventi con le stesse percentuali di sopravvivenza globale della mastectomia e con un accettabile rischio di recidiva locale. Allo scopo di garantire, oltre alla radicalità oncologica i migliori risultati estetici, con il passare degli anni la chirurgia conservativa ha unito i principi oncologici con le tecniche di chirurgia plastica evolvendosi in chirurgia oncoplastica conservativa. La chirurgia oncoplastica permette margini di scissione più ampi rispetto alla chirurgia tradizionale, riduce i tassi di mastectomia e di re-interventi rappresentando una vera e propria filosofia chirurgica che eseguita da chirurghi senologi dedicati richiede passione, conoscenza dell'anatomia, gusto dell'estetica e della simmetria. L'evoluzione del trattamento conservativo ha recentemente avuto un nuovo impulso con la possibilità di non eseguire, in casi selezionati, lo svuotamento ascellare di principio,

anche in presenza di metastasi al linfonodo sentinella, preservando la funzionalità del braccio ed evitando la comparsa di linfedema. Nel caso di tumori multicentrici, di rapporti sfavorevoli tra volume del tumore e volume dellammella o in casi in cui è coinvolto in maniera estesa la cute e/o l'areola capezzolo la mastectomia risulta invece indispensabile. Ogni donna candidata a mastectomia può richiedere la ricostruzione eventualmente associata a un rimodellamento complessivo del proprio seno se necessario. La scelta del tipo di intervento è personalizzata su ogni singola donna ed è frutto di un percorso decisionale articolato e condiviso in cui la paziente, manifestando le proprie aspettative e paure, è protagonista della scelta stessa. La mastectomia è il primo tempo della ricostruzione: essa è divenuta infatti, pur salvaguardando gli intenti di radicalità oncologica, tendenzialmente sempre più conservativa con la possibilità di risparmiare strutture come il complesso areola-capezzolo, il solco sottomammario, la cute. La ricostruzione può essere eseguita immediatamente dopo la

mastectomia oppure completata in almeno due tempi chirurgici. Nel primo caso sarà possibile impiantare da subito una protesi, nel secondo caso questa potrà essere impiantata solo dopo una preliminare fase di espansione ambulatoriale dei tessuti cutanei e muscolari della regione mammaria ad opera di una protesi provvisoria detta espansore. Le protesi mammarie in gel di silicone sono state utilizzate per quasi 60 anni: con un'evoluzione attraverso ormai sei generazioni di impianti, esse tutt'ora sono il principale dispositivo utilizzato a questo scopo alle nostre latitudini per ripristinare il cono mammario. Una delle tendenze più innovative nella ricostruzione mammaria da dieci anni a questa parte è stata l'introduzione delle matrici biologiche ovvero membrane di tessuto di derivazione animale, private della componente cellulare e rese compatibili con il corpo umano. Queste matrici, dapprima utilizzate per integrare il muscolo pettorale e favorire così una ricostruzione immediata con protesi anche in pazienti con mammelle di terza-quarta taglia, sono poi evolute per garantire una ricostruzione con protesi, in casi estremamente selezionati, senza dovere ricorrere al muscolo. Si tratta cioè di ricostruzioni con protesi rivestite di matrice e posizionate direttamente al davanti del muscolo: interventi pertanto meno invasivi, con riduzione del dolore post-operatorio e del comfort della paziente sul lungo termine. Anche il ricorso ai tessuti autologhi ha visto una evoluzione in senso conservativo: sempre più spesso infatti si ricorre a liposuzione e contestuale autotrapianto di tessuto adiposo nella mammella a scapito di procedure più invasive che prevedono la trasposizione di voluminosi lembi da altre sedi corporee (addome, dorso).

L'immagine di sé non potrebbe essere recuperata pienamente se non fosse possibile assicurare anche la simmetria mammaria.

E' per questo motivo che anche la mammella controlaterale può diventare, qualora la paziente lo desideri, oggetto di chirurgia in termini di aumento del volume (mastoplastica additiva), diminuzione del volume (mastoplastica riduttiva),

ripristino della forma (mastopessi). La ricostruzione del capezzolo, se asportato per malattia, è l'atto finale della ricostruzione e permette di completare il ripristino della mammella. Anche la metodica del tatuaggio dell'areola ha raggiunto livelli di definizione del dettaglio e delle sfumature cromatiche ormai irrinunciabili in un percorso di completa restituito ad integrum del

seno. Senza mai dimenticare che il nostro primo obiettivo terapeutico è superare la malattia, tale scopo sarà sempre più raggiungibile se sarà stato possibile conservare anche l'immagine di sé mettendo a disposizione della paziente tutte le tecniche e le competenze utili a garantire la migliore ricostruzione.

APPUNTI DI VIAGGI

TOUR DELLE ISOLE PONTINE

GIANNA ALFIER



Che voglia di mare e di una boccata di aria pulita dopo un anno di restrizioni !

Ed ecco che il 'Circolo ricreativo novantanove più' soddisfa il desiderio di un gruppetto di reggiani portandoli a girovagare tra le isole dell'arcipelago Pontino.

Siamo nel bel mezzo del mare Tirreno di fronte al golfo di Gaeta in provincia di Latina. Scendiamo da un aliscafo nell'isola di PONZA la più estesa di tutto l'arcipelago. Circondata dalle 'sorelle' Gavi, Zannone, Palmarola, Santo Stefano e Ventotene, Ponza (dal greco antico Pontos o Pontia) è tanto decantata per la sua bellezza selvaggia quanto è molto temuta per il suo mare spesso tumultuoso. Correnti marine si agitano nel profondo e si incrociano nei fondali specialmente verso l'isola di Zannone regno dei sub e dello snorkeling. Non riusciamo però a raggiungere

Palmarola proprio a causa del mare agitato.

Verso sera si parte in minibus dal lungomare per un primo approccio via terra dell'isola. Lunga 8 km e molto stretta, Ponza ci accoglie con i suoi intensi profumi di erbe e finocchietto mentre il colore giallo delle ginestre splende sotto il sole del tramonto. Non ci interessano molto le ville di noti conduttori tv o di attricette che si vedono biancheggiare in lontananza tra il verde e il mare. Il ns autista le segnala con orgoglio, ma l'attrazione più forte viene suscitata in noi dalle bellezze naturali. All'improvviso sulla costa sud-occidentale ci appare una strana spiaggia. Ha la forma di una gigantesca falce di luna sovrastata da una parete di tufo tutto scanalato dalle raffiche del vento. E' la famosa spiaggia " Chiaia di Luna " inaccessibile a piedi come tutte le spiagge Ponziane,

ma non certo inaccessibile per i nostri obiettivi fotografici che dall'alto la immortalano.

Alcune spiagge sono inagibili per la caduta di sassi o massi che si sgretolano dalle pareti. Solo il Frontone è raggiungibile con il barcone-taxi e qui l'allegria compagnia approfitta per un bagno di mare o piuttosto di sole visto che l'acqua è fredda. Circumnavigando l'isola abbiamo incrociato una incredibile quantità di faraglioni. Dal più piccolo davanti al nostro Hotel Bellavista (di nome e di fatto!) al più grande come quello ad arco acuto formato da due faraglioni uniti in punta che lasciano intravedere il passaggio di uno yacht. E il faraglione formato da tante ciambelle di roccia? Secondo il marinaio, è frutto di un fenomeno naturale del magma sottomarino e del gas contenuto in ogni ciambella. Infatti ogni tanto ne scoppia una... L'aspetto geologico di questo arcipelago è veramente complesso. Di origine vulcanica è caratterizzato da rocce laviche grigiastre che si alternano a pareti rocciose bianche, un miscuglio di rocce granitiche di vari colori anche giallo.

Lo vediamo bene durante una passeggiata verso il sito della Villa Romana nella zona di Punta Madonna. Sotto si notano le tre grotte di Pilato (no Ponzio!) perfettamente scavate dai Romani e, ben visibile con la nostra fantasia, l'emiciclo di un Anfiteatro tutto sommerso da viti incolte e abbandonate. D'altronde nell'isola non è mai stata fatta alcuna protezione delle rovine romane neanche in tempi recenti. Con il declino dell'impero romano, cessa l'interesse per queste isole e solo nel Medioevo, grazie all'opera dei Benedettini, viene costruito un Monastero nella deserta isola di Zannone che, dagli



anni settanta, fa parte del Parco del Circeo. I coraggiosi turisti reggiani capeggiati dalla infaticabile assistente Sonia, si sono arrampicati sulla roccia e hanno potuto vedere i pochissimi ruderi del Monastero benedettino, nonché quelli della famigerata villa del marchese Casati



Stampa. Nella piccola baia dove è attraccata la nostra barca, niente di più piacevole di un bagno rinfrescante in queste acque limpide verdi-blu. Un vero gioiello della natura. Segue una abbuffata di maccheroni al pomodoro e tonno fatti dal marinaio-cuoco napoletano e conditi con la sua simpatia e affabilità. Alcuni della compagnia, veri camminatori, hanno assaggiato l'ebbrezza della montagna sovrastante, infaticabili, prima di colazione e anche di sera dopo l'abbondante e ottima cena. Solo gli antichi Romani hanno lasciato le tracce dal loro arrivo nel 312 a.c. Grotte, cisterne per la raccolta dell'acqua, piscine per l'itticoltura, acquedotti (la Forna), il porto romano, il tunnel di collegamento con Chiaia di Luna... Dopo il Medioevo l'isola ha visto il passaggio di Carlo V re di Spagna, del pirata Barbarossa, dei Borboni nel settecento, poi nell'ottocento Carlo Pisacane e la sua impresa di liberazione dei detenuti e finalmente eccol'Italia Unita nel 1861. Pescatori e boscaioli hanno sempre battuto queste isole deserte per prendere pesce e legname; poi sono arrivati gli ischitani che saranno i primi abitanti stanziali. Tra queste isole, Santo Stefano e Ventotene sono tristemente note per il carcere e per l'esilio di molti antifascisti come Pertini, Longo, Terracini... Due degli internati hanno ideato e scritto il 'Manifesto



di Ventotene' dando così inizio alla Unione Europea. La nostra ripartenza è in treno da Formia, città di Cicerone, dopo quattro giorni intensissimi che ci hanno lasciato il desiderio di ritornare e la curiosità di conoscere meglio questi posti incantevoli e pieni di storia.

PARLIAMO DI LETTERATURA

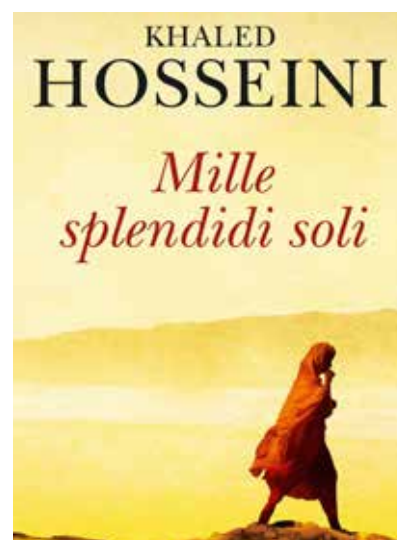
MILLE SPLENDIDI SOLI

DI **ROSANNA GANDOLFI**

Khaled Hosseini, scrittore americano di origini afgane, già autore di un altro capolavoro, Il cacciatore di aquiloni, ha scritto questo bellissimo e famosissimo romanzo nel 2007, quattordici anni fa, ma potrebbe averlo scritto oggi, a seguito dei drammatici eventi che hanno sconvolto l'Afghanistan, tornato alla ribalta dell'attenzione mondiale in seguito al ritiro del contingente internazionale e alla successiva rapida conquista del potere da parte dei Talebani, a distanza di vent'anni dalla loro prima affermazione. Il Paese è ora piombato nuovamente sotto il dominio oscurantista degli "studenti coranici", i quali stanno già facendo scendere il velo nero del fanatismo religioso su quel

poco di modernità che i cittadini afgani avevano conquistato negli ultimi vent'anni. L'applicazione rigorosa della Shari'a, la legge sacra della religione islamica, riduce al minimo i diritti e le libertà personali, soprattutto delle donne, cui viene proibito studiare, lavorare, fare sport, viaggiare, persino uscire di casa senza indossare il burka e senza essere accompagnate da un uomo della famiglia.

Unica loro prerogativa rimane quella di sposarsi e mettere al mondo dei figli. Nel romanzo di Hosseini viene rappresentato con straordinaria efficacia il terribile dramma vissuto dalle donne afgane, cancellate dalla vita sociale e culturale del loro Paese e costrette a subire la volontà degli uomini di famiglia



(padre, marito, figli maschi), ai quali debbono cieca obbedienza. Mille splendidi soli, che consiglio di leggere (o rileggere) per comprendere meglio la complessa vicenda afgana degli ultimi decenni, racconta in maniera cruda e al tempo stesso lieve, la storia di

due donne, Mariam e Laila, molto diverse tra loro, sia per età che per storia personale, accomunate però dal medesimo destino di diventare mogli di un prepotente marito-padrone. Mariam nasce nella provincia di Herat alla fine degli anni Cinquanta.

È una harami, una “bastarda”, una figlia illegittima nata dal fugace e clandestino rapporto tra Jalil, un ricco uomo d'affari, sposato con tre mogli e già padre di vari figli, e Nana, una sua domestica, la quale viene cacciata di casa non appena si rende evidente la sua inopportuna e indesiderata gravidanza.

Madre e figlia si ritrovano a vivere in una kolba, un piccolo misero casolare fatto costruire appositamente per loro da Jalil in un luogo sperduto in mezzo alla natura, il più lontano possibile dalla sua famiglia ufficiale.

La piccola Mariam non va a scuola e può vedere pochissime persone. Viene assistita nella crescita dall'anziano benevolo mullah Faizullah, il quale si reca regolarmente da lei per spiegarle il Corano e pregare insieme a lei il misericordioso Allah.

Quando non è impegnata con il mullah, Mariam aiuta la mamma nei lavori domestici, gioca da sola e, soprattutto, attende con ansia la visita settimanale del padre, il quale si reca alla kolba tutti i giovedì portando alla figlia dei piccoli doni e facendole trascorrere alcune piacevoli ore in sua compagnia. Mariam si accontenta di quel poco che la vita le offre e sopporta la sua condizione di esclusa ed emarginata grazie all'idea che un giorno lui la accoglierà in casa e la farà vivere al pari dei suoi fratellastri e sorellastre.

Questa illusione si infrange però miseramente quando Mariam ha 15

anni e perde, in circostanze tragiche, la madre. Invece di accoglierla in famiglia Jalil, sollecitato dalle sue tre mogli, costringe la figlia a sposare

affetti, di soddisfazioni e di gioie, si trasforma, giorno dopo giorno, in un atto di eroica sopportazione di una quotidianità fatta di umiliazioni



Rashid, un burbero calzolaio di Kabul molto più vecchio di lei, rimasto solo dopo aver perso sia la moglie che l'unico figlio. Per seguire il marito Mariam si trasferisce nella capitale, dov'è chiamata a svolgere le faccende domestiche e a mettere al mondo un figlio maschio, tanto desiderato da Rashid per potergli lasciare in eredità la sua bottega. Per sfortuna della ragazza quest'ultimo fondamentale compito non le riesce, perché ogni gravidanza termina con un aborto, e così la sua vita, già misera di

e di violenza, sia psicologica che fisica, perpetrata dal suo deluso, irascibile, dispotico marito. Mentre Mariam inizia la tormentata vita coniugale a Kabul con Rashid, nasce nella stessa città Laila, la seconda protagonista del romanzo, la cui famiglia è composta dalla madre Fariba, dal padre Hakim, insegnante universitario, e da due fratelli più grandi, Ahmad e Nur, che quasi non conosce perché partono quando lei è ancora molto piccola per andare a combattere contro gli invasori sovietici. Siamo a cavallo

tra gli anni Settanta e Ottanta.

Laila, a differenza di Mariam, va a scuola, gioca con le altre bambine della sua età, ha un amico del cuore, Tariq, che spera un giorno di poter sposare e ha un rapporto molto bello con il padre, che la sostiene in tutto quello che fa e la sprona a studiare, perché “una società non ha nessuna possibilità di progredire se le donne sono ignoranti”. Una volta terminata l’invasione sovietica, all’inizio degli anni Novanta, si scatena una devastante guerra civile tra bande di mujahidin che con il passare degli anni arriva anche nella capitale, portando distruzione e miseria.

Quando Laila ha 14 anni i suoi genitori prendono la dolorosa decisione di abbandonare la propria casa e partire per cercare rifugio in Pakistan.

Durante i preparativi del viaggio accade una terribile disgrazia e Laila si ritrova improvvisamente sola e profondamente ferita, sia nel fisico che nella mente.

Viene salvata dal vicino di casa, Rashid, il marito di Mariam, che la cura, le dà da mangiare, le promette protezione e un futuro dignitoso, chiedendole però in cambio di sposarlo, nonostante sia molto più vecchio di lei e abbia già una moglie.

Laila, pur conservando nel cuore la speranza di ritrovare un giorno il suo amato Tariq, riuscito a fuggire in Pakistan insieme alla famiglia, è consapevole di non avere in quel momento altra scelta e così accetta, suo malgrado, la proposta. All’epoca del matrimonio, Mariam ha 30 anni, il doppio di Laila, è molto provata dalla vita condivisa con un marito crudele che la picchia per ogni banale pretesto e non è per nulla felice dell’arrivo in casa di una rivale giovane e bella

e, soprattutto, a differenza di lei, in grado di procreare.

Il rapporto tra le due donne è inizialmente connotato da forte ostilità, soprattutto da parte di Mariam, nei confronti di Laila, però con il tempo cambia, trasformandosi prima in solidarietà, poi in complicità, infine in aiuto reciproco per cercare di fermare l’ottusa brutalità di Rashid che arriva inesorabilmente a colpire anche la seconda moglie.

Nonostante la storia delle due malcapitate, così come quella dell’intero popolo afghano, sia “segnata dalla morte, dal lutto e da inimmaginabile dolore”, la vita va comunque avanti e grazie alla inesauribile forza interiore delle due donne, alla bellezza del loro legame e alla presenza in casa dei piccoli Aziza e Zalmai, i figli di Laila, sembrano acquisire consistenza e verità i versi che il poeta Saib-Tabizi aveva dedicato a Kabul nel XII secolo: non si possono contare le lune che brillano sui suoi tetti, né i mille splendidi soli che si nascondono dietro i suoi muri.

Sullo sfondo delle vicende che vedono protagoniste le due donne scorrono decenni di storia afghana: dall’invasione russa degli anni Ottanta alla successiva guerra fratricida tra bande di mujahidin guidati dai cosiddetti “signori della guerra”, dall’avvento dei Talebani sul finire degli anni Novanta alla guerra dichiarata dall’Occidente dopo l’attacco alle Twin Towers, l’11 settembre 2001, ad opera dei terroristi di Al Qaeda, la cui base si trovava in Afghanistan.

La tragedia del Paese, travolto dalla cieca e barbara violenza delle armi che sembra non conoscere mai tregua, rispecchia la tragedia personale di Mariam e Laila, che subiscono quotidianamente umiliazioni e maltrattamenti da

parte di un uomo che esprime l’arroganza e la prepotenza di chi sa di poterlo fare senza che nessuno intervenga a fermarlo.

Nel romanzo è delineata in maniera efficace e precisa la mentalità che sta alla base della prevaricazione e della violenza, fisica e psicologica, elevata a metodo di controllo della donna da parte dell’uomo all’interno della vita familiare. Una mentalità che nasce da un condizione storica e culturale ben precisa, ma che presenta anche caratteristiche psicologiche tipiche della personalità degli uomini violenti, in Afghanistan, come in Italia, come ovunque.

Il romanzo ha un epilogo amaro e dolce insieme, ma in ogni caso aperto alla speranza di un futuro migliore per quelle donne e quegli uomini afghani che agli inizi del nuovo millennio sognavano di poter vivere in un paese più moderno e democratico, anche grazie all’aiuto dei paesi occidentali.

Oggi invece possono solo sperare che la follia dei Talebani non ripercorra la stessa identica strada del passato, quando nell’Emirato Islamico dell’Afghanistan la legge vietava, tra le altre cose, di cantare, danzare, giocare a carte, a scacchi, con gli aquiloni, scrivere libri, guardare film, dipingere.

E per i trasgressori non era prevista una sanzione amministrativa o una detenzione commisurata al reato, bensì una punizione fisica: bastonate, quando andava bene, mutilazione o uccisione per le trasgressioni più gravi.

In un simile contesto quanti splendidi soli potranno ancora risplendere dietro i muri di Kabul?

PARLIAMO DI **VOLONTARIATO****ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ADOLESCENTI E CANCRO****MARICLA PANNOCCHIA**

L'Associazione è nata nel 2014 con lo scopo di offrire gite e altre attività ricreative gratuite a ragazzi/e fra i 13 e i 24 anni, da tutta Italia, e anche dall'estero, che hanno o hanno avuto il cancro. Nel corso degli anni, date le testimonianze dei ragazzi stessi e delle famiglie, l'Associazione è diventata anche un punto di riferimento per tutte quelle persone che hanno vissuto la realtà del cancro pediatrico e adolescenziale nella propria famiglia o sulla propria pelle.

Abbiamo realizzato la mostra fotografica online (IN)VISIBILI proprio per racchiudere storie e foto inviate dai ragazzi o dalle loro famiglie, di bambini e giovani che hanno vissuto o stanno vivendo l'esperienza della malattia. Lo scopo di tale mostra è quello di dar voce alle famiglie e ai ragazzi ma anche di fare corretta sensibilizzazione sul cancro infantile e dell'adolescente. Nonostante il Covid, sono stati realizzati alcuni allestimenti dal vivo della mostra, tutti voluti dalle famiglie stesse, che hanno acceso i riflettori sul cancro pediatrico nelle comunità toccate. Lo scopo di esistere della nostra Associazione è quello di essere un luogo, virtuale ma non solo, in cui le persone che hanno vissuto esperienze simili fra loro possano trovare sostegno e conforto. Non appena possibile, riprenderemo le attività dal vivo con i ragazzi ma in questo periodo di Covid il nostro focus è sulla sensibilizzazione, usando principalmente i canali online, perché la maggior parte delle persone al di fuori del mondo del cancro infantile non ha un'idea realista di cosa voglia dire, per un giovane o per una famiglia, ricevere una diagnosi di cancro. Io stessa, prima di fondare l'Associazione nel 2014,



avevo un'idea piuttosto confusa di quel mondo e da allora m'impegno perché le storie di questi bambini e ragazzi siano ascoltati ai fini d'incentivare la ricerca sui tumori infantili e di chiedere al governo e alle case farmaceutiche un maggior impegno nell'ottica del rispetto del diritto alla salute, diritto umano fondamentale che spesso viene negato a questi bambini e ragazzi.

Per saperne di più ci trovate su Facebook

www.facebook.com/adolescentiecancro

PARLIAMO DI **SALUTE & ALIMENTAZIONE**

LA DIETA DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

ERIKA SPAGGIARI

Era il 2016 quando il dottor Walter Longo pubblicò “La dieta della Longevità”, libro in cui promuoveva la Dieta del digiuno intermittente come un vero e proprio elisir di giovinezza. Da pochi giorni è uscito il secondo libro sul tema, “Il cancro a digiuno”, ma già il dottor Veronesi può essere considerato il pioniere di questi studi in ambito nutrizionale che correlano la malattia oncologica a questa pratica alimentare. Ma che cosa si intende per Semidigiuno o Digiuno Intermittente?

Precisiamo innanzitutto che nel momento in cui si entra in campo patologico (tumori, cardiovascolare...) un percorso alimentare di questo tipo deve essere seguito oltre che dal nutrizionista anche dai medici di riferimento.

Invece, un soggetto sano che voglia adottare la pratica del Semidigiuno come stile di vita (non soltanto a scopo dimagrante) avrà sicuramente dei benefici sul suo stato di salute e

un innegabile miglioramento anche della forma fisica. E' bene, però, non improvvisare e cercare di adattare lo schema dietetico al proprio stile di vita e ad eventuali problematiche soggettive. Proviamo ad entrare più nel dettaglio. Il digiuno intermittente si basa in generale su una restrizione calorica solo all'interno di periodi programmati, a cui si alternano periodi di normale assunzione di cibo, su base ricorrente. Ne esistono diversi modelli:

- Schema 16/8 (o chiamato anche Leangains) in cui si digiuna per 16 ore al giorno e si consumano i pasti nelle 8 ore restanti, eseguito in genere su un massimo di 2 giorni alla settimana possibilmente non consecutivi. Uno schema settimanale può prevedere di saltare la cena, in modo da lasciar passare il tempo necessario durante la notte, approfittando della fase di sonno. Così la finestra temporale nella quale mangiare colazione e pranzo si



restringe ad 8 ore.

Ad esempio: colazione alle 7 del mattino e pranzo entro le 15. Poi solo liquidi privi di calorie (quindi senza aggiunta di zucchero, ma preferibilmente solo acqua o tisane) fino alle 7 del mattino successivo. In questo caso sarebbero passate 16 ore. Si può spostare la finestra dalle 8 alle 16 e riprendere il mattino

successivo alle 8:00. È fondamentale mantenere una certa regolarità.

Ricordiamoci, però, che questa dieta, chiamata anche mima-digiuno, non deve essere vanificata dal mangiare troppo e male perché l'obiettivo è sempre quello di rimanere nell'ambito di un regime ipocalorico.

- Schema 5:2 (detto anche "Dieta Fast") in cui sono previsti apporti calorici imitanti il digiuno (circa 500-600 kcal) durante 2 giorni in una settimana, mentre i restanti 5 si mangia normalmente;
- Schema "Eat-Stop-Eat" in cui si digiuna per 24 ore consecutive uno o due giorni alla settimana.

Ma cosa succede al nostro corpo durante il digiuno? È stato verificato che una severa restrizione calorica prolungata per 16 ore porta ad una importante rigenerazione corporea, nella quale l'organismo elimina le tossine e le cellule danneggiate per fare spazio a cellule nuove e sane. Inoltre, e questo risulta essere interessante qualora si voglia perdere peso, nelle 16 ore di digiuno



si attivano dei particolari enzimi che portano alla lipolisi, ossia alla perdita di tessuto adiposo. È una pratica che potenzialmente tutti possono seguire ma ci sono delle categorie di persone alle quali non è consigliata, come i bambini, ma anche pazienti debilitati o anziani, oppure donne in gravidanza e allattamento. Per evitare di praticare scorrettamente il Digiuno

intermittente in modo da poterne trarre tutti i benefici, il mio consiglio è quello di non improvvisare e, almeno nelle prime fasi, farsi seguire da un professionista della nutrizione. L'ambito sicuramente più interessante nel quale si può applicare il Semidigiuno è quello clinico. Gli studi confermano che il digiuno intermittente 16/8 praticato per 2 giorni alla settimana, migliora lo stato infiammatorio, ha un impatto positivo su patologie metaboliche come ipertensione, insulino-resistenza, colesterolo alto, obesità, può avere dei benefici sul sonno e sulla gestione dello stress psico-fisico. In particolare, nel suo ultimo libro il dottor Longo spiega i dati di decenni di ricerca di base e clinica, che indicano che un uso controllato di dieta Mima-digiuno può aiutare a prevenire e in taluni casi a migliorare il decorso clinico di diverse patologie tumorali. Tratteremo di questo importante argomento sicuramente nel prossimo news.

MaxMara



Cristyle parrucchieri
Via Bologna, 12,
Canalina - Reggio Emilia
0522 287878

Profumeria Le Balance
Via della Repubblica 23/C
Rivalta - Reggio nell'Emilia
0522 569395

La Melagrana frutti fra la terra e cielo Odv
sviluppa la sua attività dal 1995
a tutela della salute maschile e femminile;
è aperta a tutti e in
particolare a chi sta vivendo o ha vissuto
la malattia oncologica

siamo in V.le Monte S. Michele 1, Reggio Emilia
martedì dalle 17 alle 19 - mercoledì dalle 10 alle 12
venerdì dalle 10 alle 12
tel e fax 0522 54 1734

C/C POSTALE N°11043429

iban IT92T0760112800000011043429

B.CO POPOLARE 457 SEDE DI REGGIO EMILIA

iban IT21D0503412800000000025386

www.lamelagranaonlus.it - assper05@melagrana1.191.it

OFFRIAMO IL NOSTRO SOSTEGNO IN AMBITO PSICOLOGICO ATTRAVERSO:

- ascolto e supporto in Oncologia
- gruppi di sostegno psicologico permanenti per pazienti oncologici
- gruppi di sostegno psicologico per pazienti fibromialgici
- organizziamo attività creative aperte a tutti
- ricerche di area psicologica

LA MELAGRANA OPERA E SI IMPEGNA PER:

- il sostegno alle campagne di prevenzione e diagnosi delle patologie oncologiche
- la tutela della salute psico-fisica
- il supporto alla malattia oncologica
- la riprogettazione della vita
- supporto ai pazienti fibromialgici e l'informazione sulle caratteristiche di tale patologia
- l'informazione sanitaria su stili e abitudini di vita
- la costruzione di una rete di solidarietà

QUOTA ASSOCIATIVA 26 EURO

Attività Melagrana autunno/inverno 2021/22



frutti fra la terra e cielo Odv
Reggio Emilia

Corso yoga per pazienti oncologici e fibromialgici:

È ripreso dal 18 settembre con cadenza settimanale al sabato dalle 15 alle 16.30 il corso yoga per soggetti oncologici e fibromialgici tenuto da Marcella Domeniconi presso la palestra Uisp di via Canalina. Per informazioni telefonare a Nilde:3332406649

Gruppo di mutuo aiuto per soggetti fibromialgici:

È ripreso in presenza il gruppo rivolto a soggetti fibromialgici il 25 ottobre dalle 17 alle 18 presso la sede della Melagrana in viale Monte San Michele n.1 Per

informazioni telefonare alla Dott.ssa Carla Tromellini al: 3397378171

Mercatino di Natale:

A partire dal 28 novembre e nelle giornate del 3/4/5 dicembre dalle 15.30 alle 19 si terrà presso la sede della Melagrana il mercatino di Natale. Verranno esposte decorazioni natalizie, manufatti artigianali, cose vintage, prodotti a base di Melagrana di ottime aziende locali e nazionali, dolci natalizi, sfizioserie alimentari ecc.. L'accesso è libero solo con mascherina e green pass. Melagrana viale Monte SAN Michele 1.

Cena degli auguri:

Il 15 dicembre si terrà alle 20 presso il Ristorante Don Papi-Ideale a Bosco di Scandiano la tradizionale cena degli auguri della Melagrana rivolta ad associati e amici dell'associazione. Costo 30€. Nel corso della serata verrà organizzata una lotteria con ricchi premi. Per prenotazioni tel.: Carla Tromellini: 3397378171 o a Nilla Debbi:3351659491. **Per rinuncia alla prenotazione è d'obbligo telefonare 3 giorni prima.**

Soggetti oncologici:

È DISPONIBILE LA Dott.ssa Carla Tromellini a fornire consulenze telefoniche o in presenza per soggetti oncologici e loro familiari. Per Contatti: 3397378171

**SOSTIENI L'ASSOCIAZIONE! DONA IL TUO 5 PER 1000 UTILIZZANDO
IL NOSTRO CODICE FISCALE: 91067990357**