



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 psiconcologo.

108

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

FINO AL 31 OTTOBRE

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



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

importante per la sua attività quindi largo a broccoli, cavoli, kiwi, go, papaia, peperoni, pomodori, ribes. Da non dimenticare, infine, quei cibi con le sostanze vitamino-simili, come la carnitina, che svolgono un'azione antistress ed energetica. Il primo è contenuto in cereali integrali, noci, semi oleosi e nella frutta secca, come la mandorla e nella frutta secca 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.

WWW.DONNAMODERNA.COM

