

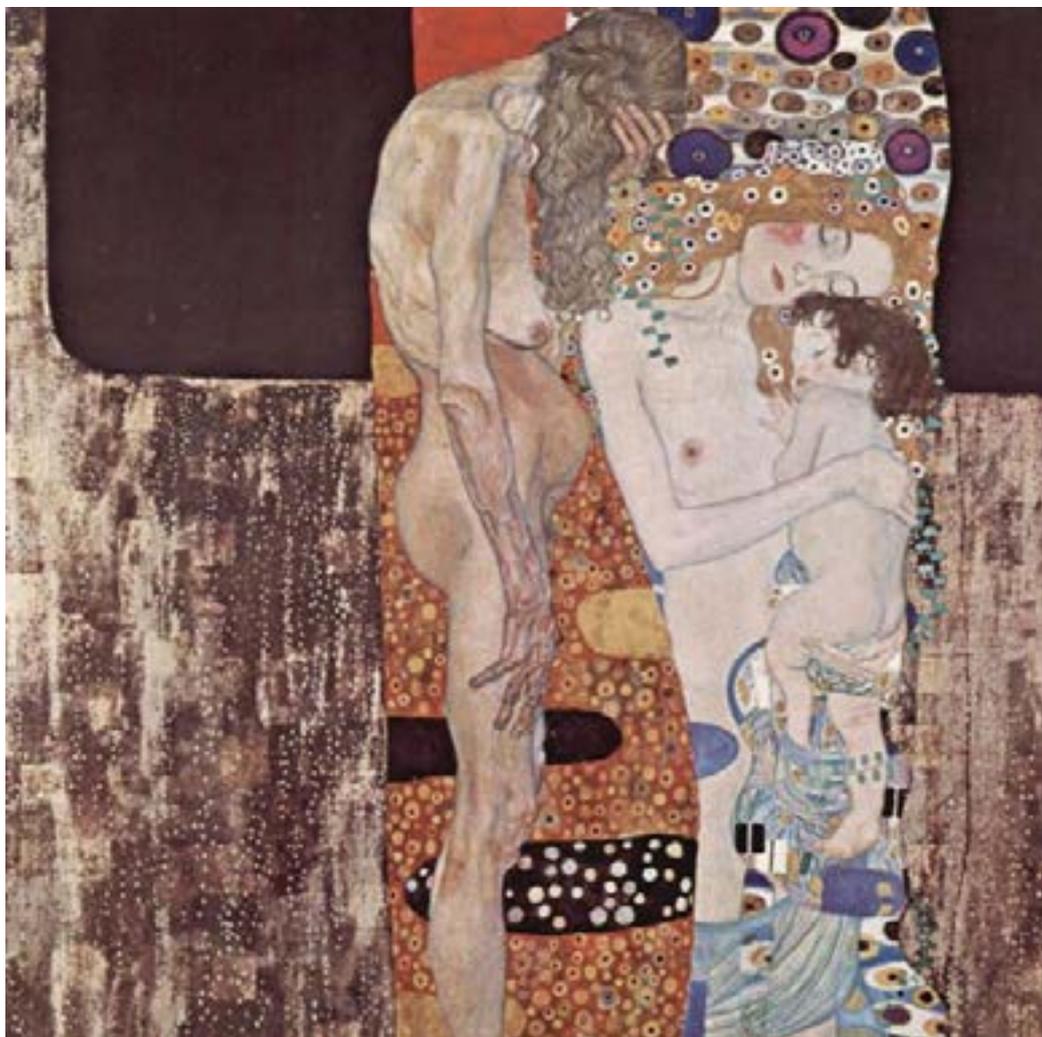
GENERAZIONE  
OVER60



Inquietamente Pensante  
N 2

# Gennaio 2022

## IL CAPOLAVORO CHE RIVISITA SIMBOLICAMENTE LE FASI DELLA VITA FEMMINILE



*Le tre età della donna. Gustav Klimt (1905)*

Uno dei più conosciuti dipinti del pittore austriaco. E a ragione. Però ne è passata di acqua sotto i ponti circa la visione che oggi si ha della donna Over. Nell'opera di Klimt l'anziana si nasconde il viso con una mano – perché mai, verrebbe oggi da chiedersi? – mentre i capelli ricci e grigi le pendono dal volto. La pelle fa dedurre che sia debole, il ventre dà segno di maternità, mentre la schiena evidenzia che la donna ha svolto tanto (probabilmente pesante) lavoro durante la sua esistenza, ormai giunta al termine.

Testata giornalistica registrata  
presso il Tribunale di Milano: n°258 del  
17/10/2018 **ANNO 4, n.2**

# Le rubriche

## EDITORIALE

“Amoglianimali”

Bellezza

Da leggere (o rileggere)

Da vedere/ascoltare

Di tutto e niente

Il desco dei Gourmet

Il personaggio

Il tempo della Grande Mela

Incipit

Incursioni

In forma

In movimento

Lavori in corso

Primo piano

Salute

Scienza

Sessualità

Stile Over

Volontariato & Associazioni

# Generazione Over 60

## DIRETTORE RESPONSABILE

Minnie Luongo

## I NOSTRI COLLABORATORI

Marco Rossi

Alessandro Littara

Antonino Di Pietro

Mauro Cervia

Andrea Tomasini

Paola Emilia Cicerone

Flavia Caroppo

Marco Vittorio Ranzoni

Giovanni Paolo Magistri

Maria Teresa Ruta

## DISEGNI DI

Attilio Ortolani

**Sito web:** <https://generazioneover60.com/>

**Email:** [generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com)

**Issuu:** <https://issuu.com/generazioneover60>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/generazioneover60>

**Youtube:** <https://www.youtube.com/channel/generazioneover60>

# Generazione Over 60



Foto Chiara Svilpo

## MINNIE LUONGO DIRETTORE RESPONSABILE

Classe 1951, laureata in Lettere moderne e giornalista scientifica, mi sono sempre occupata di medicina e salute preferibilmente coniugate col mondo del sociale. Collaboratrice ininterrotta del Corriere della Sera dal 1986 fino al 2016, ho introdotto sulle pagine del Corsera il Terzo settore, facendo conoscere le principali Associazioni di pazienti. Ho pubblicato più libri: il primo- "Pronto Help! Le pagine gialle della salute"- nel 1996 (FrancoAngeli ed.) con la prefazione di Rita Levi Montalcini e Fernando Aiuti. A questo ne sono seguiti diversi come coautrice tra cui "Vivere con il glaucoma"; "Sesso Sos, per amare informati"; "Intervista col disabile" (presentazione di Candido Cannavò e illustrazioni di Emilio Giannelli).

Autrice e conduttrice su RadioUno di un programma incentrato sul non profit a 360 gradi e titolare per 12 anni su Rtl.102.5 di "Spazio Volontariato", sono stata Segretario generale di Unamsi (Unione Nazionale Medico-Scientifica di Informazione) e Direttore responsabile testata e sito "Buone Notizie".

Fondatore e presidente di Creeds, Comunicatori Redattori ed Esperti del Sociale, dal 2018 sono direttore del magazine online Generazioneover60.

*Quanto sopra dal punto di vista professionale. Personalmente, porto il nome della Fanciulla del West di Puccini (opera lirica incredibilmente a lieto fine), ma non mi spiace mi si associ alla storica fidanzata di Topolino, perché come Walt Disney penso "se puoi sognarlo puoi farlo". Nel prossimo detesto la tirchieria in tutte le forme, la malafede e l'arroganza, mentre non potrei mai fare a meno di contornarmi di persone ironiche e autoironiche. Sono permalosa, umorale e cocciuta, ma anche leale e splendidamente composita. Da sempre e per sempre al primo posto pongo l'amicizia; amo i cani, il mare, il cinema, i libri, le serie Tv, i Beatles e tutto ciò che fa palpitare. E ridere. Anche e soprattutto a 60 anni suonati.*

# Chi siamo



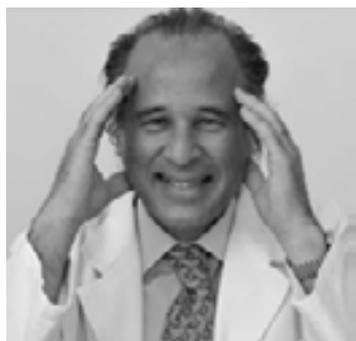
## **DOTTOR MARCO ROSSI** SESSUOLOGO E PSICHIATRA

è presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale e responsabile della Sezione di Sessuologia della S.I.M.P. Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Ha partecipato a numerose trasmissioni televisive e come esperto di sessuologia a numerosi programmi radiofonici. Per la carta stampata collabora a varie riviste.



## **DOTTOR ALESSANDRO LITTARA** ANDROLOGO E CHIRURGO

è un'autorità nella chirurgia estetica genitale maschile grazie al suo lavoro pionieristico nella falloplastica, una tecnica che ha praticato fin dagli anni '90 e che ha continuamente modificato, migliorato e perfezionato durante la sua esperienza personale di migliaia di casi provenienti da tutto il mondo



## **PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO** DERMATOLOGO PLASTICO

presidente Fondatore dell'I.S.P.L.A.D. (International Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology), Fondatore e Direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, è anche direttore editoriale della rivista Journal of Plastic and Pathology Dermatology e direttore scientifico del mensile "Ok Salute e Benessere" e del sito [www.ok-salute.it](http://www.ok-salute.it), nonché Professore a contratto in Dermatologia Plastica all'Università di Pavia (Facoltà di Medicina e Chirurgia).



## **DOTTOR MAURO CERVIA** MEDICO VETERINARIO

è sicuramente il più conosciuto tra i medici veterinari italiani, autore di manuali di successo. Ha cominciato la professione sulle orme di suo padre e, diventato veterinario, ha "imparato a conoscere e ad amare gli animali e, soprattutto, ad amare di curare gli animali". E' fondatore e presidente della Onlus Amoglianimali, per aiutare quelli più sfortunati ospiti di canili e per sterilizzare gratis i randagi dove ce n'è più bisogno.



## **ANDREA TOMASINI** GIORNALISTA SCIENTIFICO

giornalista scientifico, dopo aver girovagato per il mondo inseguendo storie di virus e di persone, oscilla tra Roma e Spoleto, collaborando con quelle biblioteche e quei musei che gli permettono di realizzare qualche sogno. Lettore quasi onnivoro, sommelier, ama cucinare. Collezione corrispondenze-carteggi che nel corso del tempo realizzano un dialogo a distanza, diluendo nella Storia le storie, in quanto "è molto curioso degli altri".

# Chi siamo



## **PAOLA EMILIA CICERONE** GIORNALISTA SCIENTIFICA

classe 1957, medico mancato per pigrizia e giornalista per curiosità, ha scoperto che adora ascoltare e raccontare storie. Nel tempo libero, quando non guarda serie mediche su una vecchia televisione a tubo catodico, pratica Tai Chi Chuan e meditazione.

Per Generazione Over 60, ha scelto di collezionare ricordi e riflessioni in Stile Over.



## **GIOVANNI PAOLO MAGISTRI** BIOLOGO

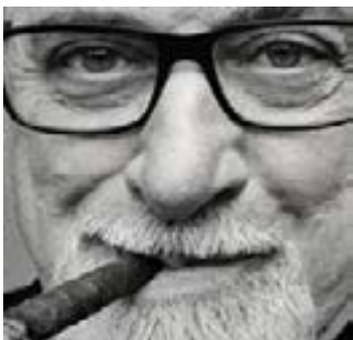
Classe 1951, biologo specializzato in patologia generale, si occupa di progettazione di sistemi per la gestione della sicurezza e dell'igiene delle produzioni alimentari.

Socio Onorario dell'Associazione PianoLink vive sognando di diventare, un giorno, un bravo pianista.



## **FLAVIA CAROPPO** GIORNALISTA E AMBASCIATRICE DELLA CUCINA ITALIANA A NEW YORK

Barese per nascita, milanese per professione e NewYorkese per adozione. Ha lavorato in TV (Studio Aperto, Italia 1), sulla carta stampata (Newton e Wired) e in radio (Numbers e Radio24). Ambasciatrice della cultura gastronomica italiana a New York, ha creato Dinner@Zia Flavia: cene gourmet, ricordi familiari, cultura e lezioni di vera cucina italiana. Tra i suoi ospiti ha avuto i cantanti Sting, Bruce Springsteen e Blondie



## **MARCO VITTORIO RANZONI** GIORNALISTA

Milanese DOC, classe 1957, una laurea in Agraria nel cassetto. Per 35 anni nell'industria farmaceutica: vendite, marketing e infine comunicazione e ufficio stampa. Giornalista pubblicitario, fumatore di Toscano e motociclista della domenica e -da quando è in pensione- anche del lunedì. Guidava una Citroen 2CV gialla molto prima di James Bond.



## **MONICA SANSONE** VIDEOMAKER

operatrice di ripresa e montatrice video, specializzata nel settore medico scientifico e molto attiva in ambito sociale.

# Sommario

-10-

## Generazione F

Quando e come si diventa donna?

*Editoriale di Minnie Luongo*

-14-

## Foto d'autore

Per sentirsi più donne? Forse nulla meglio di un rossetto

*di Francesco Bellesia*

-16-

## Incursioni

La sommelier sexy

*Di Marco Vittorio Ranzoni*

-20-

## Salute

Un team di professionisti per il trattamento del pavimento pelvico in menopausa

*Di Antonella Cavalieri*

-24-

## Stile Over

Dedicato alle amiche

*di Paola Emilia Cicerone*

-28-

## Bellezza

Le donne non seguano una irraggiungibile perfezione, ma puntino alla bellezza naturale

*Professor Antonino Di Pietro*

-31-

## Sessualità

L'autostima erotica femminile si può rafforzare proprio da Over

*Dottor Marco Rossi*

GENERAZIONE  
OVER60

-8-

# Sommario

-34-

**Da leggere (o rileggere)**

**Ada Byron e Hedy Lamarr: pioniere della scienza**

*Di Sara Sesti*

-40-

**In forma**

**Conoscere il carico di lavoro è fondamentale per una seria attività sportiva**

*dalla Redazione*

44-

**In movimento**

**La collina dei balabiott: da villa Simonetta a Monte Verità**

*Gli Erranti*

-48-

**Il desco dei Gourmet**

**Da Zoppi & Gallotti scopriamo alcuni prodotti di aziende gestite da sole donne**

*dalla Redazione*

-55-

**Comandacolare**

**La vie en rose**

*Di Antonella Catarsini e Roberta D'Amico*

-59-

**Riflessioni**

**Due poesie scritte da una donna per tutte le donne**

*Di Rosa Mininno*

GENERAZIONE  
OVER60

-9-

# Generazione F

QUANDO E COME SI DIVENTA DONNA?

**EDITORIALE**



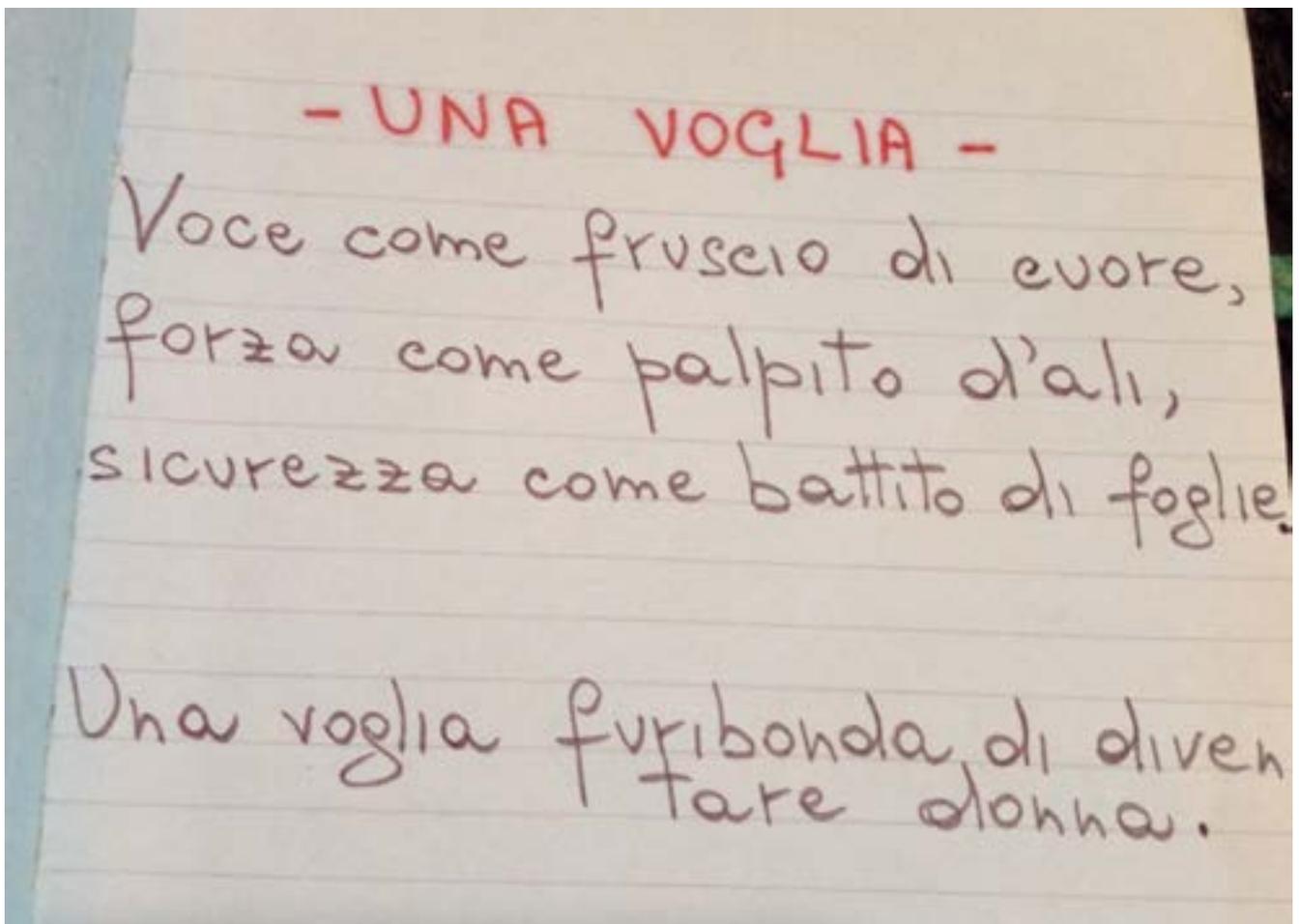
Oggi che si parla tanto di *fluidità*, nel nostro numero imperniato sulla donna la prima cosa che mi viene in mente è che ho sempre pensato a me stessa come ad un essere umano che ha, anche, combattuto a suo tempo le necessarie e sacrosante battaglie femministe. Mi spiego: forse sentivo già che esistono le persone, prima ancora del genere di appartenenza. E forse è anche per questo che detesto i termini avvocata, ministra, sindaca e via dicendo e mi firmo come direttore (e non direttrice) di questa testata. Non credo che il

# Generazione F

diritto ad ottenere pari opportunità o medesimi stipendi fra i due sessi contempra la storpiatura di alcuni termini.

**Senza dubbio sono una donna e tale mi sono sempre sentita.** Ma che cosa significhi lo lascio spiegare agli eccellenti articoli dei collaboratori, che hanno contribuito ad esaminare l'argomento da diversi punti di vista e con differenti sfaccettature.

**Io qui desidero parlare di un preciso momento della mia vita in cui volevo "diventare" donna, il che credo per me significasse essere disinvolta e sicura di me stessa.** Le medesime cose, com'è evidente, che potrebbe sottoscrivere anche un maschio di 16 anni, tanti quanti ne avevo quando scrissi questa poesia:



*Il "manoscritto" della mia poesia (1967)*

So di essere ripetitiva e di aver già dedicato almeno un editoriale a quello che è stato il mio primo amore, quello che ti fa sentire le farfalle nella pancia e non solo. Purtroppo, per vicissitudini familiari, mi ero imposta- con un autocontrollo spropositato, almeno a ripensarci ora- di concentrarmi sullo studio e prendere al più presto il famoso pezzo di carta (leggi laurea), per rendermi indipendente economicamente ed affrancarmi da genitori che, anche se separatisi praticamente già alla mia nascita, oltre al male che mi fecero mi impedirono di acquisire un minimo di autostima. E dio sa quanta ne avessi bisogno!

# Generazione F

Comunque, nell'agosto 1966 avevo incontrato *lui* ed era scoccata la scintilla per entrambi. Ma io, ligia al convincimento che nella mia vita non ci poteva essere spazio per altro d'importante oltre allo studio, non mi feci neanche baciare, neppure nei mesi successivi al primo incontro...

**Non si pensi a me come a una ragazzina timida e sproveduta. Ero tutt'altro:** brillante a scuola e con un sacco di amiche, viaggiavo e andavo al cinema da sola (qui sì, devo ringraziare il fatto che mia madre fosse tedesca e con una mentalità diversa da quella delle mamme delle mie compagne), seguivo tutta la musica e i Beatles erano i miei miti (al Vigorelli di Milano quell'indimenticabile 24 giugno 1965, non ancora quattordicenne, dopo aver racimolato per mesi i soldi per il biglietto, con l'inseparabile Ketty saltavo sulla sedia e urlavo a più non posso), e soprattutto dispensavo consigli non solo di cuore ma anche... di sesso. Già, perché (pure "grazie" a una madre e a un padre a cui spesso dovevo fare da confidente e agire come se loro fossero i miei figli), sapevo tutto ciò che c'è da sapere. Anche troppo.



*Io a 15 anni*

**cresciuta "dentro" prima del tempo, autosufficiente e capace di prendere decisioni capitali da sola, non potevo più recuperare il tempo perduto.**

Con mia estrema sorpresa, inoltre, la mia poesia fu pubblicata e rileggendola adesso, abbraccerei la ragaz-

Ma quando a 16 anni, l'anno successivo all'incontro con *lui*, si materializzò la sua fidanzata, io – che mi vedevo insignificante, senza vestiti appariscenti né cosmetici di sorta in faccia (non esibivo certo con spavalderia il rossetto color fuoco della foto in copertina) – mi resi conto che sapere tanto di sesso e di tanto altro mi rendeva comunque paralizzata e letteralmente muta quando mi capitava di andare a ballare con il mio (sarebbe sempre rimasto *mio*) principe azzurro e la sua numerosa compagnia che non conosceva solo la teoria. O se conosceva solo quella, sapeva dimostrare il contrario. Per me diventare donna voleva dire essere come loro. Ma non era sufficiente schioccare le dita perché questo si avverasse.

**Quando poi la vita mi rivelò che invece ero già una donna, una ragazzina**

# Generazione F

zina che esprimeva la “voglia furibonda di diventare donna” e le direi come lo fosse già. Eccome se lo era, nonostante non avesse i capelli ossigenati né un trucco da vamp o movenze seduttive.



*La poesia pubblicata nel 1968*

La mia sfera emotiva, al di là delle successive numerose esperienze sentimentali, restò sempre *una cosa a parte*, che ho continuato a gestire in maniera distaccata e spesso superficiale, forse per timore di coinvolgimenti eccessivi. Ciò che so è che pochi mesi fa *lui* mi ha confessato che se nel mio stomaco c'erano farfalle, nel suo c'erano delle rondini! Insomma, ero capace di “sedurre” anche così. Forse proprio perché ero così.

**Adesso? Avrei “una voglia furibonda di tornare indietro”. Non tanto, solo a 55 anni fa.**

Mimma Leopo

# Foto d'autore

Per sentirsi più donne? Forse nulla meglio di un rossetto



*“Bocca di rosa” . Foto di Francesco Bellesia*

Il cosmetico maggiormente usato è il protagonista della foto del nostro artista

La foto di questo mese incentrato sulla donna pone in primo piano una bocca e un rossetto. Il titolo scelto dall'autore ci riporta al celeberrimo brano del 1967 di Fabrizio De André, ma sappiamo tutti come nella storia del costume e del make-up, il **rossetto** è sempre stato visto **come uno strumento di bellezza** tanto audace, quanto efficace, per esaltare l'immagine e la femminilità delle dive del grande schermo.

**Già negli anni Trenta si parlava di un legame indissolubile tra la stilista Coco Chanel e il suo rossetto rosso, tanto amato da indurla a coniare il celeberrimo aforisma: “Se siete tristi, se avete un problema sentimentale, truccatevi, mettete il rossetto rosso alle labbra e attaccate!”.**

Ecco che cosa rende così affascinante questo cosmetico: lì dove gli altri prodotti di make-up si limitano a correggere, nascondere o colorare, il rossetto contribuisce a farci sentire al meglio, nel giorno che desideriamo sia perfetto. E comunque vada, se non si rivelerà il giorno migliore, l'avremo affrontato con più sicurezza, sentendoci senz'altro più femminili. Anzi, più femmine. (M. L.)

# Foto d'autore



## FRANCESCO BELLESIA

Sono nato ad Asti il 19 febbraio del 1950 ma da sempre vivo e lavoro a Milano. Dopo gli studi presso il liceo Artistico Beato Angelico ho iniziato a lavorare presso lo studio di mio padre Bruno, pubblicitario e pittore. Dopo qualche anno ho cominciato ad interessarmi di fotografia, che da quel momento è diventata la professione e la passione della mia vita.

Ho lavorato per la pubblicità e l'editoria ma contemporaneamente la mia attenzione si è concentrata sulla fotografia di ricerca, libera da vincoli e condizionamenti, quel genere di espressione artistica che oggi ha trovato la sua collocazione naturale nella fotografia denominata FineArt.

Un percorso parallelo che mi ha consentito di crescere e di sviluppare il mio lavoro, una sorta di vasi comunicanti che si sono alimentati tra di loro. Molte sono state le mostre allestite in questi anni e molte le manifestazioni alle quali ho partecipato con premi e riconoscimenti.

Continuo il mio percorso sempre con entusiasmo e determinazione... lascio comunque parlare le immagini presenti sul mio sito.

# Incursioni

## LA SOMMELIER SEXY

Nel 2022 siamo ancora schiavi di molti schemi mentali anacronistici sul concetto del ruolo femminile. A farlo notare con esempi concreti ed evidenti è un uomo, capace con leggerezza di riflettere e far riflettere

Di Marco Vittorio Ranzoni – giornalista



Sul *Corriere* leggo che la **Fondazione Italiana Sommelier, alle donne che desiderano intraprendere quella carriera, impone l'obbligo della gonna.** La regola è nello statuto da anni e tra le centinaia di aspiranti sommelier che seguono i corsi, finora nessuna si era lamentata. Solo oggi una fotografa americana trasferitasi in Italia ha sollevato il caso. Lo so, negli USA Trump, appena eletto, aveva imposto che alla Casa Bianca le donne vestissero solo con gonna e tacchi, ma non è facendo paragoni che miglioreremo. **Mentre leggo l'articolo vedo subito a fianco che è stata eletta la nuova Miss Italia.**

Nel dubbio guardo la data: siamo nel 2022.

**Mi sposto su Facebook: un quotidiano pubblica la notizia dell'omicidio di una donna. Annunciato, prevedibile, previsto e infatti consumato.** Per sfizio vado a leggere i commenti: meno male, tutti sobri e corretti, sono di cordoglio, di pena e di rabbia. Ce ne sono una quarantina e - per sfizio nello sfizio - do una scorsa ai nomi: non ce n'è **uno** scritto da un uomo. Nessuno che si sia sentito in dovere di commentare. Forse meglio così, le cronache ci raccontano di padri di baby-stupratori che assolvono i loro rampolli che fanno "ragazzate". Meglio il silenzio.

**Alla TV va un reportage sulla condizione delle donne afghane e spunta una lacrima sul ciglio, scatta un fremito a vedere quei veli sulla**

# Incursioni

**sofferenza; sugli altri canali veline e grandi fratelli: c'è poca via di mezzo, nei palinsesti.**

Le iscrizioni alle facoltà STEM delle Università italiane segnano il passo: le ragazze si laureano molto più dei maschi e con voti più alti, ma solo una su sei sceglie una facoltà tecnico-scientifica. Al netto di qualche astronauta e direttrice del CERN, le posizioni apicali sono nettamente retaggio maschile e gli stipendi delle donne - a parità di responsabilità - vergognosamente più bassi.

Se inquadrano una donna a capo di un'organizzazione, di un partito, di un'azienda o di un Paese, guardiamo prima com'è vestita e se è bella o brutta, di rado la stiamo davvero a sentire. L'omosessualità e i temi gender ci imbarazzano, pratichiamo senza dirlo *body-shaming* a oltranza, anche se poi facciamo i figli mettendo *schwa* e asterischi su tutt\* e ridiamo alle barzellette dove c'è la parola "culo".

**In realtà abbiamo davvero un grosso problema nei rapporti uomo/donna, in molte cose siamo rimasti ai tempi dei bisnonni che portavano i figli sedicenni nei bordelli per farli diventare (appunto) uomini.**



*Una casa di tolleranza negli anni Trenta*

Ogni anno visito il Salone internazionale delle moto, l'EICMA. Per fortuna posso evitare la ressa, ci vado da giornalista nei giorni dedicati. Ma anche lì, per guardare da vicino un ammortizzatore bisogna farsi largo tra le gambe e i tacchi a spillo delle stendiste. Ho provato a sollevare il problema nelle sedi opportune (riviste di settore e blog di appassionati motociclisti), ma sono stato fatto oggetto di scherno e di gravi illazioni sulla mia virilità.

# Incursioni



Fin qui noi maschietti. **Ma è sbagliato pensare che la misoginia sia un'esclusiva dell'uomo. Spesso ho notato che sono proprio le donne a mettere la sabbia negli ingranaggi.**

**Jung diceva che esiste una specie di "ombra" nella psiche femminile che sopravvive nell'inconscio e si trasmette da madre a figlia e da femmina a femmina, come un DNA.**

Così nasce una rivalità tra donne, che si coalizzano contro quella che sembra diversa. In pratica - secondo Jung - ad essere odiate dalle donne sono tutte quelle che vogliono rinnegare o rifiutare i ruoli assegnati loro, dagli uomini, nel corso dei secoli. Come se queste donne non volessero che l'altra si potesse liberare da una logica maschilista perché non hanno potuto o voluto farlo loro.

Gli attacchi a Chiara Ferragni, ad esempio, nascono dal fastidio di vedere una donna non sottomessa e anzi più famosa del marito, ma discorso analogo si può fare per Greta Thunberg o Carola Rackete.

Alla fine, siamo tutti ancora schiavi di modelli e schemi mentali radicati e inculcati fin da piccoli, dai quali è molto faticoso liberarsi.

**E allora ben vengano tutte quelle iniezioni di diversità, quelle rotture degli schemi consolidati che magari ci sconcertano un po', ma provano ad andare nella direzione di scardinare quei modelli e servono a ricordare che di strada da fare ce n'è tanta.** Ben venga anche Sanremo, le drag queen e il gay pride: per fare le schiacciate a pallavolo bisogna alzare molto la palla, se no resta nella rete.

# Incursioni



*A quando risale questo elenco dei doveri delle mogli? Solo al 1960! (Famiglia Cristiana)*



# Salute

## UN TEAM DI PROFESSIONISTI PER IL TRATTAMENTO DEL PAVIMENTO PELVICO IN MENOPAUSA

Il progetto T.O.P.P.(Team Ostetriche Pavimento Pelvico) illustrato dall'ostetrica professionale che ne è cofondatrice

*Dottoressa in Ostetricia Antonella Cavalieri – cofondatrice T.O.P.P.-A.I.U.G*



La menopausa rappresenta un passaggio importante nella vita della donna con cambiamenti che sono definitivi e che comportano purtroppo un instaurarsi di problematiche croniche. La menopausa, per essere definita tale, ha come caratteristica l'assenza delle mestruazioni per 12 mesi consecutivi.

La donna entra in menopausa nella fascia di età che va in media dai 48 ai 54 anni circa, ma va considerato che queste donne oggi sono giovani, attive, lavorano e non vogliono e non possono pensare di mettere "in pausa" la loro vita. Sono donne che si trovano di fronte a un cambiamento biologico, ma che effettivamente non sono pronte a entrare "in letargo" e pensare di rallentare i loro ritmi di vita. **Il dramma**

**è che poche donne sono preparate veramente a questo passaggio e spesso noi professionisti sanitari ci troviamo di fronte a donne che dichiarano di non avere ricevuto informazioni sufficienti per affrontare questo passaggio.**

Al di là dei sintomi più evidenti, come le vampate di calore, gli sbalzi umorali e l'aumento di peso, la menopausa provoca cambiamenti importanti anche ad un livello più nascosto, ma non certo meno importante.

Stiamo parlando del **pavimento pelvico, l'insieme di muscoli che funge da supporto e sostegno per i visceri interni quali la vescica, l'utero e l'ano-retto e che coinvolge e avvolge gli organi genitali femminili come la vagina e la vulva e perciò ha un ruolo fondamentale per il mantenimento del benessere psicofisico della donna, interessando ovviamente anche la vita sessuale individuale e di coppia.**

# Salute

## **Ma come cambia il pavimento pelvico in menopausa e come fare per limitare i disagi?**

Il drastico rallentamento della produzione di estrogeni da parte delle ovaie, assieme all'avanzare dell'età, provoca dei mutamenti tangibili alla tonicità e all'elasticità della muscolatura del pavimento pelvico.

I muscoli sono più deboli e tendono ad assottigliarsi e la loro forza contrattile tende a diminuire nel tempo: progressivamente il pavimento pelvico riduce così la sua capacità di sostenere gli organi (ecco la ragione della comparsa di prolassi, come ad esempio il prollasso dell'utero, della vescica e/o del retto) e di rispondere agli stimoli fisiologici in modo efficace (con la comparsa di incontinenza urinaria e in certi casi anche fecale).

**L' incontinenza urinaria e i prolassi sono le disfunzioni più diffuse in menopausa ed è importante sapere che oggi si possono trattare anche con soluzioni conservative come la riabilitazione del pavimento pelvico.**



**Non tutti sanno che l'ostetrica è la professionista sanitaria che si occupa dell'intero ciclo vitale della donna e non è presente solo ed esclusivamente in sala parto: per tale ragione è la figura principe di riferimento nell'ambito del trattamento dei disturbi del pavimento pelvico femminile, colei che si prende cura della donna a 360 gradi fornendole il corretto supporto in termini di educazione, prevenzione e trattamento delle disfunzioni perineali.**

**A tal proposito A.I.U.G. (Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e del Pavimento Pelvico) che studia da anni le affezioni che riguardano la sfera uro-genitale e la statica pelvica, nel mese di marzo del 2017, in collaborazione con la Federazione Nazionale Collegi Ostetriche (F.N.C.O.), ora F.N.O.P.O. (Federazione Nazionale degli Ordini della Professione di Ostetrica), ha realizzato l'idea di istituire un gruppo scientifico nazionale costituito da un comitato scientifico di ostetriche esperte in materia di pavimento pelvico defi-**

# Salute

nendolo “Progetto T.O.P.P.” (Team Ostetriche Pavimento Pelvico).



*Con la guida di esperti è possibile imparare i corretti esercizi di riabilitazione per il pavimento pelvico*

Che cos'è il Progetto T.O.P.P – A.I.U.G. e quali sono i suoi obiettivi?

L'idea di fondare un gruppo scientifico composto da ostetriche esperte in materia di pavimento pelvico nasce durante il XXIV Congresso Nazionale AIUG dalla volontà di alcuni membri di A.I.U.G.: il prof. Gaspare Carta, il Prof. Mauro Cervigni, il prof. Felice Patacchiola, e la dott.ssa Antonella Cavalieri. **Il team scientifico** prevede un comitato di esperte nazionali composto da circa venti ostetriche afferenti da tutta Italia e ad oggi è diretto dalla **dott.ssa Antonella Cavalieri, ostetrica (Padova) e dal Dott. Gian Luca Bracco, medico ginecologo (Lucca).**

# Salute

Gli obiettivi del T.O.P.P. sono molteplici tra cui l'elaborazione di studi clinici per la produzione di pubblicazioni scientifiche, la condivisione di esperienze professionali, la collaborazione con professionisti del medesimo settore, il supporto ai colleghi con minore esperienza, la collaborazione con le Università (supporto agli studenti e ai neo-laureati in ostetricia) e con gli Enti e le Associazioni, la formazione degli operatori sanitari.

Questo progetto ambisce ad aumentare il livello di consapevolezza sociale nei confronti della professionista sanitaria ostetrica quale figura di riferimento fondamentale nell'ambito della pelviperineologia femminile, riconoscendo la specificità della competenza professionale che interessa inevitabilmente anche la medicina di genere.

Solo la diffusione della cultura pelviperineale può rappresentare la chiave vincente per realizzare una task force di professionisti dedicati al pavimento pelvico, preparati attraverso percorsi di formazione e aggiornamento mirati e certificati grazie soprattutto al supporto di docenti esperti di alto spessore professionale che il T.O.P.P. mette a disposizione.

**Le Ostetriche professioniste sanitarie che si specializzeranno nell'ambito del pavimento pelvico potranno così a loro volta diffondere la cultura alle donne raggiungendo finalmente quell'obiettivo sempre tanto ambito: la Prevenzione!** Perché da sempre – non lo si ripeterà mai abbastanza- “prevenire è meglio che curare”.



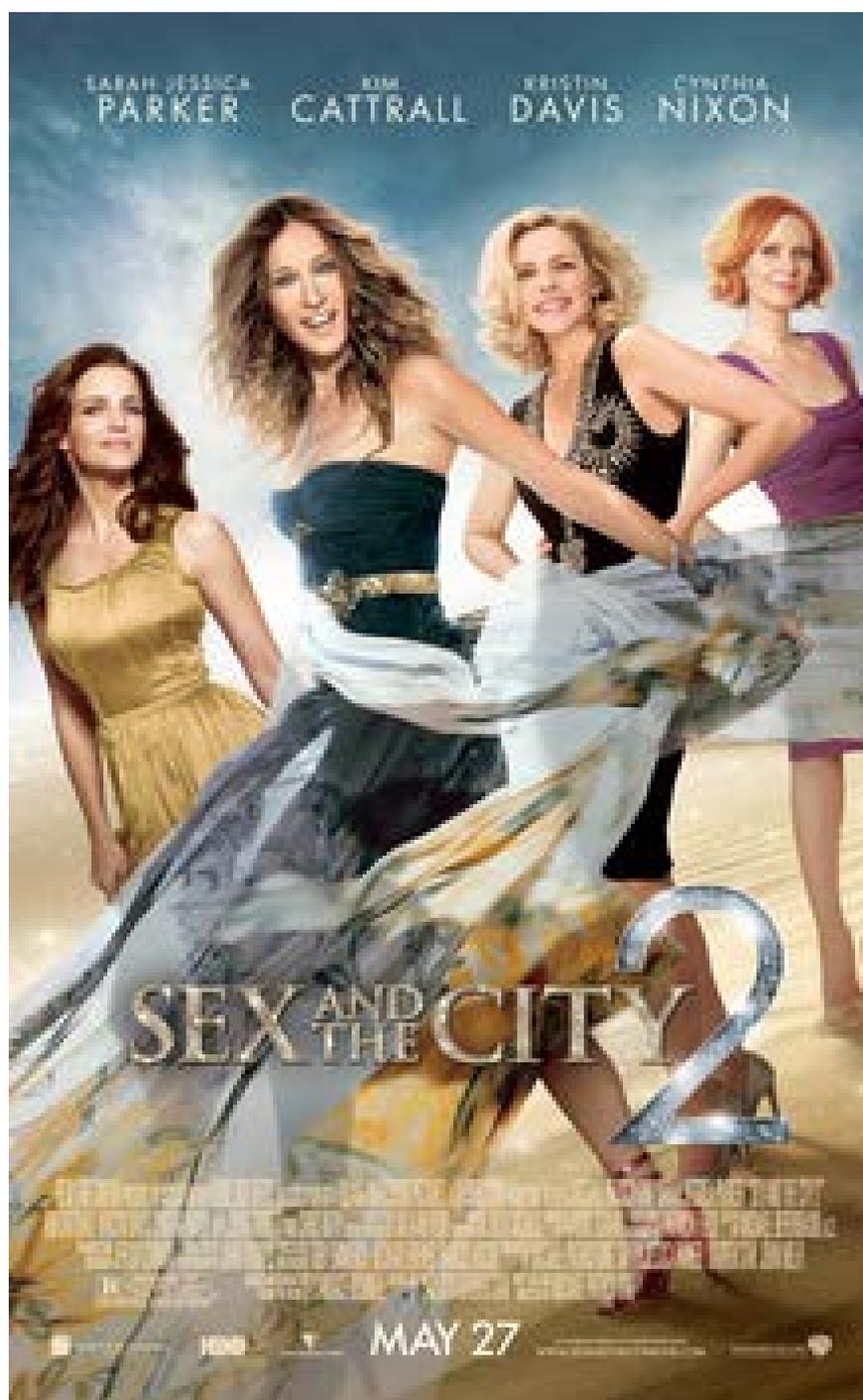
*Antonella Cavalieri, dottoressa in Ostetricia, autrice dell'articolo*

# Stile Over

## DEDICATO ALLE AMICHE

Una buona rete di amicizie contribuisce al nostro benessere, anche più di quanto possa fare la famiglia. Lo conferma la ricerca scientifica

*Di Paola Emilia Cicerone –giornalista scientifica*



# Stile Over

*"Knowing you can always count on me, for sure/That's what friends are for"...*E' una canzone che adoro, quella di Dionne Warwick (<https://www.youtube.com/watch?v=HyTpu6BmE88>), ma soprattutto è il modo più semplice per dire che cosa sia per me l'amicizia. E ne parlo in questo numero dedicato alla donna perché, **per me - i miei pochi, carissimi amici mi perdoneranno - amicizia significa soprattutto amicizia femminile.**

Una volta si diceva che le donne non riescono a essere davvero amiche, che dietro all'apparente cordialità si nascondono inevitabilmente gelosie e pettegolezzi. Non so se in passato sia stato così, ma nella mia esperienza non è vero: certo, **le amicizie femminili sono diverse da quelle maschili, sono fatte di chiacchierate più che di attività comuni, di pomeriggi fatti di niente che poi è difficile raccontare...** "Che cosa hai fatto ieri?" "Ho visto un'amica..." "E?" "Niente, ho visto un'amica". **E' lo stare assieme ad animare un pomeriggio noioso, a trasformare in un luogo vivibile un ufficio o l'aula scolastica, a rendere sopportabili esperienze che ci sembravano intollerabili.**

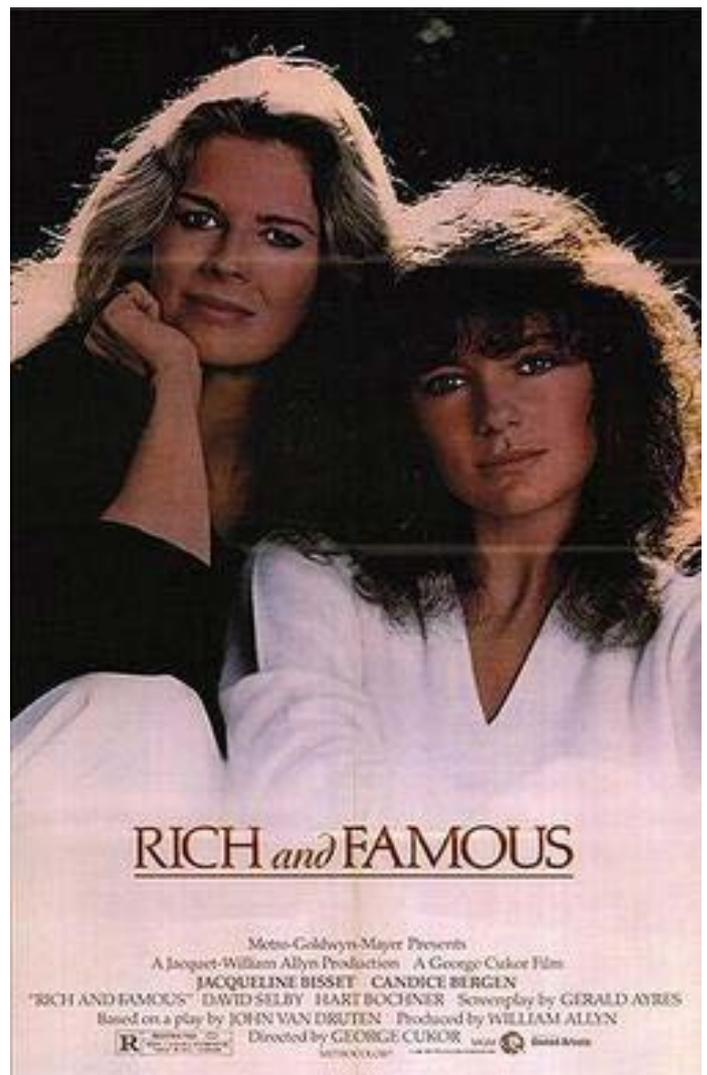


Avevo poco più di venticinque anni quando entrai nella camera di un albergo romano che avrei dovuto condividere con una ragazza che non conoscevo ancora, in lacrime perché il ragazzo di cui all'epoca ero innamorata - per cui evidentemente ero solo un'amica - mi aveva appena confidato di aver incontrato la donna della sua vita, che non ero io. Mi trovai davanti una sconosciuta bionda dall'aria cordiale, che mi squadrò un attimo prima di chiedermi cosa fosse successo. Dando stura a una valanga di chiacchiere, e alla fine anche di risate. **Perché tra amiche** - e quel punto lo eravamo già - **si riesce quasi sempre a ridere, anche nei momenti più brutti.** E poi è stato solo il destino che l'ha portata via anzitempo a interrompere un legame che aveva superato traslochi, matrimoni e altre rivoluzioni esistenziali.

# Stile Over

In molti casi per fortuna il filo non si spezza, e si può ancora ridere delle vecchie storie e raccontarne di nuove. **Ricordo ancora i pomeriggi passati a fare compiti con la mia compagna di banco del liceo, consumando quantità indescrivibili di biscotti e ridendo a crepapelle per qualunque sciocchezza.** Non avevo, e non ho mai avuto, “la compagna”, ma non ne sentivo la mancanza perché c’erano le amiche. Ci sono ancora, e qualche volta sono le stesse: ho ritrovato di recente alcune delle bambine con cui giocavo nei giardini della mia scuola elementare, a Roma; abbiamo storie e vite diverse ma il piacere di sentirsi, magari solo su Facebook, è rimasto intatto.

Molti studi confermano che una solida rete sociale è essenziale per il nostro benessere psicologico e non solo: **la ricerca più ampia mai realizzata sul tema dagli psicologi della Michigan University, che ha coinvolto 270.000 persone in oltre cento Paesi, è stata pubblicata nel 2017 sulla rivista *Personal Relationships*. Ne è emerso che una buona rete di amicizie contribuisce al nostro benessere, anche più di quanto possa fare la famiglia, e questo è vero in particolare per le persone di età matura:** “Spesso nel corso della vita lasciamo andare le amicizie più superficiali, e manteniamo quelle davvero significative”, spiega l’autore dello studio William Chopik. **Senza dimenticare che non è mai troppo tardi per fare incontri interessanti e stringerne di nuove.**



# Stile Over

**Non è un caso che i film e le fiction incentrati sui personaggi femminili spesso siano proprio storie di amicizia.** come lo storico *Giulia*, del 1977 con Vanessa Redgrave e Jane Fonda o *Ricche e famose* con Candice Bergen e Jacqueline Bisset, in cui io e la collega dell'epoca - e amica di sempre- sognavamo di identificarci per superare i traumi dei nostri esordi nel giornalismo.

Ma anche, in tempi più vicini a noi, *Mamma Mia*, in cui la trama romantica perde interesse di fronte all'entusiasmante coppia di amiche che sostiene la protagonista nei momenti più difficili: "Chiquitita, tell me what's wrong.." (<https://www.youtube.com/watch?v=dmFhcst0s9I> )

**Le amiche possono avere qualunque età, appartenere a qualunque classe sociale: quando le vedi, per strada o in una sala da tè, le riconosci perché non hanno mai l'aria di annoiarsi.** A volte litigano anche, possono esserci malintesi, esistono, come ci ha insegnato *Sex&The City* - una delle molte fiction basate sull'amicizia femminile - le "Aminemiche", e anche i problemi veri. **Ma in linea di massima le amicizie vere resistono alle intemperie, e sono una delle cose belle della vita a qualunque età. E quindi, amiche mie, grazie. Questo articolo è per tutte voi.**



*Essere amiche: una delle cose più belle, a qualsiasi età*

# Bellezza

## LE DONNE NON SEGUANO UNA IRRAGGIUNGIBILE PERFEZIONE, MA PUNTINO ALLA BELLEZZA NATURALE

Proteggere, nutrire, rinnovare, rigenerare. Questa la formula “magica” per avere un viso unico, che trasmetta emozioni

*Professor Antonino Di Pietro – dermatologo plastico*

<http://www.dermoclinico.com>

In questo numero del magazine dove la donna è protagonista, forse nessuno ne sa parlare- perché la sa apprezzare sul serio- come il professor Antonino di Pietro.

Inaugurammo la sua prestigiosa collaborazione con GenerazioneOver60 proprio con una pagina in cui spiegava che cos'è la **bellezza naturale**.

Qui riportiamo un ricordo personale dell'esperto, da lui citato spesso, che –ancora una volta- ci esorta a non rincorrere il mito, falso, della perfezione.



**La modella Isabella Hadid per i canoni della scienza rappresenterebbe la perfezione della bellezza**

*“La perfezione è sempre sinonimo di bellezza? E la bellezza cos'è? Ricordo qualche anno fa – a un congresso di medicina estetica – la relazione di un medico che sosteneva animatamente come un viso, per essere bello, dovesse essere perfettamente simmetrico. Il relatore consumò molto del suo tempo a elencare quanti centimetri dovessero esserci tra la punta del naso e l'orecchio, tra l'occhio e il mento ecc. Terminò mostrando facce perfette, frutto di **elaborazioni digitali**, apparentemente belle ma irreali, facce da alieni senza una piega e con lo sguardo fisso.*

*Ricordo che, al termine di quella relazione, presi la parola e spiegai il mio disappunto. «Un viso troppo perfetto, con tutte le misure ai posti giusti», sostenni, «è freddo, algido,*

# Bellezza

*non scatena amore e non crea attrazione fisica. Io non riuscirei a innamorarmi perdutamente di una statua greca pur ammirandone la perfezione, le forme e le simmetrie, non sarei mai tentato di baciarla o abbracciarla.*



*Io credo che la bellezza di un uomo o di una donna sia l'emozione che trasmettono le imperfezioni, quei difetti non prevedibili che scopri osservando e riosservando il suo viso. Difetti che ci rendono unici, simpatici o antipatici e che alla fine ti fanno piacere a chi ti sceglie e decide di amarti per come sei. È giusto (anzi è un dovere) darsi da fare per mantenersi in forma e offrire il meglio di sé anche dal punto di vista estetico, ma un buon medico deve puntare sull'armonia e la naturalezza, senza forzature estreme, senza trasformare o modificare i lineamenti e l'espressione».*

# Bellezza



***Proteggere, nutrire, rinnovare, rigenerare***

*Quando finii di parlare ci fu un attimo di silenzio ma, subito dopo, l'applauso di molti colleghi mi fece capire che potevano esserci ancora buone possibilità per salvare la «bellezza autentica»!*



***Mostrare la propria carta d'identità non deve essere un tabù!***

# Sessualità

## L'AUTOSTIMA EROTICA FEMMINILE SI PUÒ RAFFORZARE PROPRIO DA OVER

**Ascoltiamo l'esperto: per la donna matura in campo sessuale i lati positivi sono decisamente maggiori e più gratificanti di quelli "negativi", a cui comunque c'è rimedio**

*DOTTOR MARCO ROSSI – sessuologo e psichiatra*

[www.marcorossi.it](http://www.marcorossi.it)

*Noi di generazione Over60, come ben sa chi ci segue, non amiamo "dire e non dire". Tanto più quando si parla di determinati argomenti. Questo mese per la rubrica "Sessualità" abbiamo estrapolato alcuni concetti chiari e ben definiti espressi dal nostro sessuologo di riferimento in risposta alla mail di una donna non più giovanissima.*



→ Quello che è importante nella donna per provare dei buoni livelli di piacere è la possibilità di staccare con la testa rispetto al controllo e quindi vivere con un intenso livello di partecipazione. Questo risulta molto più facile per le donne Over in parte perché si sentono meno pressate da certi obblighi familiari, in parte per l'esperienza. Voglio sottolineare che una donna matura è anche una donna che ha "vissuto" ed ha "esperienza", pertanto conosce il suo corpo e soprattutto rivendica il suo diritto al piacere.

→ Il fatto di avere più esperienza in campo sessuale permette alle donne di vivere una sessualità più libera e "giocosa", pronte a divertirsi senza chiedere spiegazioni o conferme!

# Sessualità



→ Inoltre, le donne “Over” sono indipendenti. Nella maggior parte dei casi posseggono una casa propria e non hanno problemi a pagare il conto del ristorante; non sono alla ricerca del principe azzurro e per questo non chiedono in maniera ossessiva conferme al partner.

→ **Le donne più mature sono spesso anche più seducenti, sanno come valorizzarsi, portando con disinvoltura tacchi e scollature. Non celano la loro femminilità, ma la mostrano, la celebrano grazie ad una “allure”, che nasce dalla consapevolezza di essere “femmine”.**

→ **Tuttavia, essere “Over” ha anche degli svantaggi:** se da un lato il non restare più incinta rende le donne più libere, dall’altro la maggioranza delle donne prova una diminuzione della libido. La menopausa causa qualche difficoltà dal punto di vista fisico; le pareti della vagina e dei genitali sia esterni che interni diventano meno toniche e diminuisce la lubrificazione. Si tratta di difficoltà molto facilmente superabili grazie ai lubrificanti in commercio in farmacia o al supermercato. Le donne li conoscono ed utilizzano poco e spesso li vivono come un terzo incomodo, ma secondo me sbagliano: sono un valido “aiutino” se l’obiettivo è vivere

# Sessualità

bene il rapporto.

→ Vi è solo un aspetto che forse non è del tutto “accettato” relativo alla sessualità delle donne over: ovvero le **donne “cougar”**, donne economicamente indipendenti che hanno assimilato una concezione maschile del sesso finalizzato al piacere.

“Io sono liberale, non giudico. Mi limito a dire: meglio questo che niente!”



# Da leggere (o rileggere)

## ADA BYRON E HEDY LAMARR: PIONIERE DELLA SCIENZA La biografia di oltre 100 scienziate a firma di due donne di scienza

di Sara Sesti – insegnante e scrittrice, collabora con la Libera Università delle Donne



Fin dall'antichità molte donne si sono occupate di scienza, anche se spesso al di fuori dalle istituzioni universitarie, visto che fino alla metà dell'Ottocento gli studi superiori erano riservati esclusivamente agli uomini. Nonostante questa discriminazione, le donne di scienza sono state capaci di trasformare i limiti a loro imposti in un'occasione per inventare qualcosa di nuovo, avventurandosi in campi sconosciuti, seguendo il loro desiderio di sapere o l'urgenza di trovare soluzione a problemi sociali e collettivi, senza badare a quanto era considerato importante nelle accademie e nelle istituzioni cui, essendo donne, non avrebbero potuto accedere. E in questo modo **hanno fatto scoperte notevoli, della cui importanza spesso ci si è resi conto più tardi, o che sono state sfruttate da altri, tanto che ancora oggi facciamo fatica a collegare il loro nome al progresso scientifico. Come è avvenuto per due pioniere come Ada Byron e Hedy Lamarr, due nomi famosi che non sempre associamo, come dovremmo, al progresso scientifico e tecnologico.** Eppure

# Da leggere (o rileggere)

Ada Byron nel diciannovesimo secolo anticipò le basi dell'informatica, intuendo le potenzialità combinatorie di una primitiva macchina per il calcolo, l'*Analytical engine*. Mentre la famosa attrice, in piena seconda guerra mondiale, contribuì a porre le basi di una tecnologia innovativa che di fatto è stata applicata solo oggi nella telefonia cellulare e nelle reti wireless. Vale la pena quindi di conoscere meglio le loro storie.

## Ada Byron, Lady Lovelace

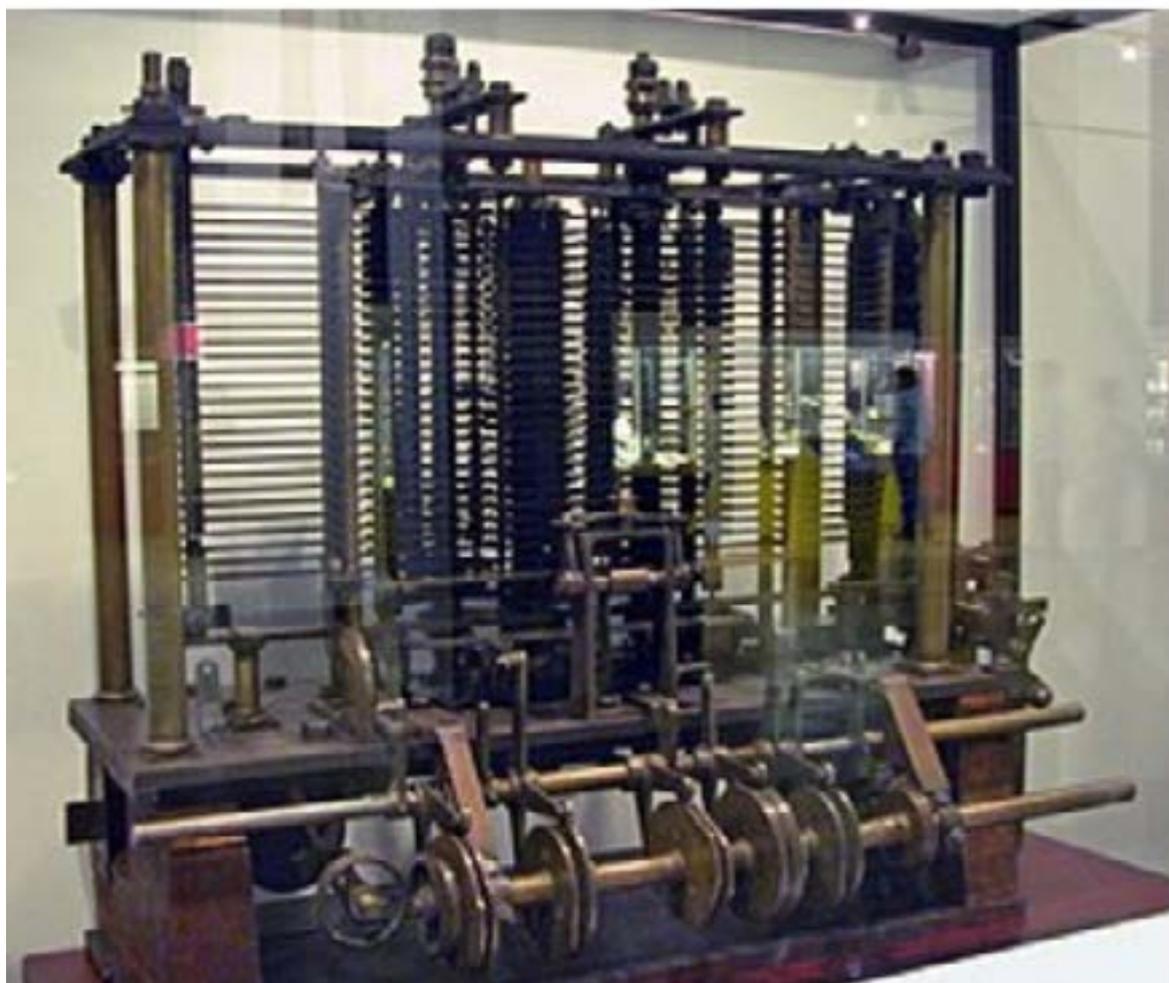


*Ada Byron (1815- 1852)*

Figlia di Lord George Byron, il famoso poeta romantico inglese, **Ada Byron era una raffinata nobildonna, assidua frequentatrice delle corse dei cavalli**. La sua passione la portava a seguire con attenzione il mercato dei cavalli di razza, aveva imparato i nomi dei fantini più bravi, dei purosangue, dei puledri più promettenti e degli allibratori e usava le sue insolite capacità di calcolo e di previsione per vincere le scommesse. **Il tutto non per puro piacere, ma per cercare di procurarsi il denaro per perfezionare il primo computer della**

# Da leggere (o rileggere)

**storia.** Nata a Londra nel 1815, Ada non conobbe mai il padre, perché i suoi genitori si separarono poco dopo la sua nascita. La madre, Annabella Milbanke, una donna colta e amante della matematica, volle per lei un'educazione scientifica, anche per evitare che seguisse le orme paterne. **Ada, che era dotata di notevole intuizione e sapeva guardare più in là delle sue contemporanee, dimostrò una grande passione per la matematica e per il calcolo. Fu istruita da illustri istitutori privati e nonostante la salute cagionevole portò avanti i suoi studi con passione, non esitando a scrivere a scienziati famosi per chiedere suggerimenti e consigli.** A diciotto anni conobbe Charles Babbage, ingegnere e matematico di Cambridge. Tra i due nacque una forte amicizia e Ada si entusiasmò per le ricerche dello studioso, che stava lavorando da anni alla progettazione della "macchina analitica", l'*Analytical engine*, primo prototipo di computer meccanico. In pratica, il progetto trasferiva l'invenzione di Joseph-Marie Jacquard - il primo telaio a schede perforate per automatizzare il lavoro dei disegni sulle stoffe - a una macchina per il calcolo automatico.



*Modello di parte dell'Analytical Engine (Londra, Museo della Scienza)*

Dopo due anni Ada sposò Lord William King, conte di Lovelace, e nonostante gli obblighi imposti dalla vita sociale, i tre figli avuti in soli quattro anni e i problemi di salute continuò a dedicarsi alle sue ricerche, appassionandosi alle prospettive del calcolo automatico: aveva intuito che quella di Babbage non era solo una macchina per far di conto, ma poteva diventare un dispositivo capace di elaborare anche simboli

# Da leggere (o rileggere)

**astratti.** Sappiamo dai suoi scritti che aveva ipotizzato per la macchina vasti campi di applicazione fornendole sia un programma, cioè una sequenza ordinata di istruzioni operative (oggi parliamo più comunemente di software), sia i dati, cioè le grandezze su cui eseguire le istruzioni; in particolare, Ada considerò la possibilità di usare le schede perforate per il calcolo di formule algebriche, oltre a immaginare che la macchina potesse comporre musica e produrre disegni.

Per perfezionare ulteriormente la macchina secondo le sue intuizioni, Ada aveva bisogno di denaro, ma le corse dei cavalli non le portarono fortuna, e perse tutte le sue sostanze. La sua vita si concluse tragicamente: dopo lunghe sofferenze dovute a un cancro, si spense a soli trentasei anni. **Oggi è considerata la prima programmatrice della storia dell'informatica, e un'anticipatrice del concetto di intelligenza artificiale. Nel 1979 il Dipartimento della Difesa statunitense, in suo onore, ha dato il nome ADA a un linguaggio di programmazione per grandi sistemi di calcolo.**

## Hedy Lamarr



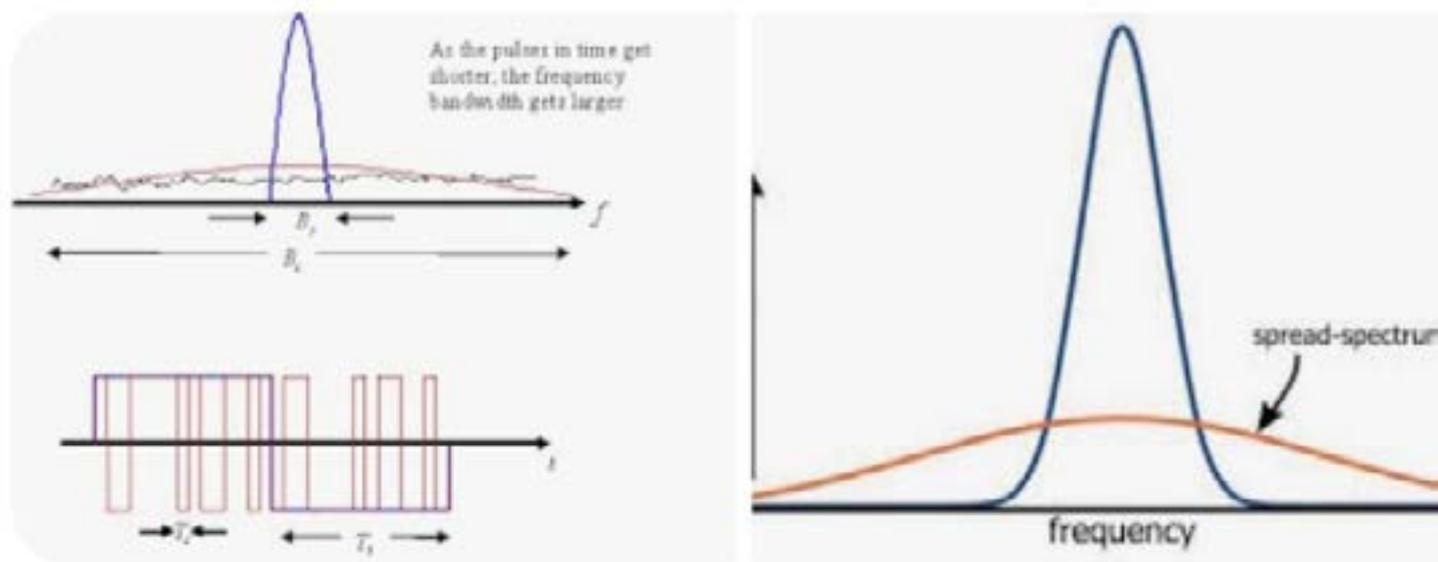
*Hedy Lamarr (1914- 2000), "la donna più bella del cinema di tutti i tempi", fu soprattutto una scienziata. A lei si deve la realizzazione dello Spread Spectrum*

# Da leggere (o rileggere)

Quanto a Hedy Lamarr, considerata la donna più bella del cinema di tutti i tempi, è diventata famosa nel 1933, a diciannove anni, per una sequenza del film *Estasi* nella quale appariva interamente nuda, cosa che fece grande scandalo alla Mostra del cinema di Venezia, dove il film fu presentato per la prima volta. Del fascino femminile Hedy ha dettato una formula semplicissima: “Non è difficile diventare una grande ammalatrice: basta restare immobile e recitare la parte dell’oca”. Ma oca Hedy non lo era proprio, come dimostra il premio speciale ricevuto nel 2000 dall’*Electronic Frontier Foundation* per avere brevettato lo *Spread Spectrum*, un principio rivoluzionario, anche se mai sfruttato in termini economici, recentemente usato nelle tecnologie wireless.

Nata a Vienna nel 1914 da una ricca famiglia ebraica Hedwig Kiesler, in arte Hedv Lamarr, aveva cominciato

## Spread spectrum



con profitto gli studi di ingegneria, ma fu scoperta da un famoso regista, iniziando presto una carriera a Hollywood. In realtà al cinema non ebbe particolare successo: relegata quasi sempre in parti secondarie, lo abbandonò definitivamente nel 1958. **L’idea dello *Spread Spectrum* nacque durante una cena con il pianista d’avanguardia George Antheil.**

L’attrice che aveva avuto sei mariti, era stata sposata anche con un fabbricante d’armi austriaco e, durante il matrimonio, aveva familiarizzato con armi segrete e munizioni. Profondamente antinazista, desiderava contribuire alla lotta contro il regime di Hitler sfruttando le sue conoscenze in campo bellico. Lo sforzo della ricerca in quegli anni era fortemente orientato alla realizzazione di nuovi sistemi di difesa e **Hedy si**

# Da leggere (o rileggere)

dedicò alla possibilità di eliminare le possibili intercettazioni dei siluri radiocomandati, sostituendo alla frequenza fissa di trasmissione una frequenza variabile. L'idea era geniale, ma le tecnologie di allora non permettevano di realizzarla. Insieme a George Antheil, Hedy ideò allora un metodo per far saltare il segnale a intervalli regolari, con una frequenza di successione che doveva essere conosciuta solamente da chi trasmetteva e da chi riceveva. All'epoca, la Marina americana lo ritenne un sistema troppo ingombrante e ufficialmente non fu mai usato. Il progetto fu realizzato successivamente con il nome di *Spread Spectrum* (Spettro Espanso) e nel 1962 fu installato sulle navi che parteciparono al blocco di Cuba.

Oggi però lo *Spread Spectrum* è riconosciuto come principio base della telefonia mobile: durante una telefonata al cellulare, la frequenza deve variare di continuo, per consentire l'utilizzo della stessa gamma di frequenze a più utenti ed evitare che la conversazione sia ascoltata da altri. A brevetto ormai scaduto da tempo, nel 1997, all'attrice e al musicista che lo avevano registrato fu conferito il *Pioneer award*, un premio destinato agli inventori che hanno rivoluzionato il mondo dell'elettronica e della comunicazione. Nel 2000 ottennero anche il premio speciale dalla *Electronic Frontier Foundation*; Hedy Lamarr fece in tempo a riceverlo poco prima di morire in Florida, all'età di ottantasette anni. Nel 2014, Lamarr e Antheil sono stati inseriti nella *National Inventors Hall of Fame* degli Stati Uniti.

Le biografie sono tratte da Sara Sesti, Liliana Moro, *Scienziate nel tempo. Più di 100 biografie*, pag. 250, Ledizioni, 2020



## International Day of Women and Girls in Science, 11 February



# In forma

## CONOSCERE IL CARICO DI LAVORO È FONDAMENTALE PER UNA SERIA ATTIVITÀ SPORTIVA

Informazione promozionale

*A cura della Redazione*



GenerazioneOver60 nelle pagine di alcuni mesi fa, con la guida del coach **Paolo Barbera**, si era occupata del criterio con cui scegliere il giusto programma di allenamento per raggiungere l'obiettivo.

Questo mese affrontiamo un argomento da seguire con attenzione per capirne il vero significato. Parliamo del **carico di lavoro** e della sua funzione, che consente di comprendere la quantità di sforzo si effettua in una sessione di allenamento.

# In forma

## Chi è Paolo Barbera



**Coordinatore Federale di Triathlon, Ironman Certified Coach.**

**Fondatore di Active Kids, un centro medico specializzato nell'educazione alimentare e nella programmazione e gestione dell'allenamento sportivo.**

**Direttore Tecnico di TRI60, un training center dedicato a ciclismo, triathlon, corsa e nuoto. Maratoneta e Multi Ironman finisher, collabora con le più prestigiose riviste di settore su temi di allenamento, educazione alimentare e preparazione fisica.**

**Nel corso degli ultimi anni ha accompagnato tante persone in un percorso che li ha portati dall'essere sedentari e con problemi di peso e salute a persone sane, attive e in forma.**

Tri60 Advanced Training; tel. 02-83906360

<https://www.tri60.it>

“Il carico di ogni allenamento che viene assegnato ad un atleta deve essere considerato sotto due aspetti: esterno ed interno.

→ Il **carico esterno** rappresenta il contenuto dell'allenamento (es. correre 5 km a 12 km/h).

→ Il **carico interno** rappresenta l'effetto del lavoro sull'atleta (leggero, medio, pesante, etc. in base al livello di preparazione). Questo ti serve per capire che l'allenamento è uno stimolo individuale. Quindi se ti confronti con altri atleti devi capire che lo stesso esercizio non rappresenta lo stesso coefficiente di difficoltà per tutti.

Entriamo nel merito specifico dei principi che devi rispettare quando desideri pianificare i tuoi allenamenti. Ecco i più importanti.

**Il principio dello stimolo allenante.** L'allenamento deve avere un'intensità minima al di sotto della quale

# In forma

non si producono risultati. Per un runner camminare intorno all'isolato non rappresenta uno stimolo allenante. Per una persona in sovrappeso che non fa sport da anni anche una camminata produce risultati.

Il **principio del carico individualizzato**. Ogni allenamento specifico deve essere adeguato alle capacità e potenzialità del singolo atleta.

Il **principio del carico crescente**. Il carico degli allenamenti deve aumentare progressivamente nel tempo per evitare uno stallo delle prestazioni. Gli aumenti possono essere graduali e/o talvolta consistenti per produrre intense alterazioni dell'equilibrio di partenza.

Il **principio della corretta successione del carico**. All'interno di ogni seduta i lavori devono susseguirsi permettendo all'atleta di potersi esprimere al meglio nel compito assegnato (ad esempio Riscaldamento, Ex di coordinazione, di forza e alla fine resistenza).

Il **principio del carico variabile**. Per stimolare numerose e continue alterazioni dell'omeostasi è necessario proporre allenamenti con carico diverso sotto diversi punti di vista (durata, intensità, e così via). **Ripetere ad oltranza gli stessi allenamenti alla lunga non produce risultati.**



Il **principio dell'alternanza del carico**. Per garantire un miglioramento delle prestazioni nel tempo è importante sviluppare una sequenza di allenamenti in grado di stimolare tutte le qualità motorie nel rispetto dei tempi di recupero di ciascuna. Dovrai dedicare tempo ad allenare la velocità, la forza, la resistenza cercando di organizzare una preparazione completa.

Il **principio della relazione ottimale tra carico e recupero**. Il presupposto per ottenere un incremento delle prestazioni è la ripetizione continua di stimoli allenanti (affaticamento) che precedono la relativa fase di

# In forma

riposo durante la quale avviene il recupero prima, e la supercompensazione dopo. Ricorda sempre che il recupero è parte integrante e fondamentale dell'allenamento.

**Il principio del carico continuo.** Per avere una crescita dello stato di forma è necessaria la continuità degli allenamenti nel tempo. Stimoli occasionali non sono in grado di produrre risultati significativi. Questo è uno dei principi più semplici e condivisibili ma che nella realtà viene spesso disatteso. **Nella tua attività sportiva la continuità vale molto di più di qualunque allenamento singolo.**

**Il principio del carico periodizzato.** E' giusto alternare nell'arco dell'anno periodi di carico, periodi agonistici in cui cala il peso degli allenamenti a favore di una maggior brillantezza in gara e periodi di riposo e recupero stagionale tra una competizione e l'altra o tra una stagione e l'altra.

Se desideri organizzare il tuo percorso di allenamento dovrai per prima cosa definire bene l'obiettivo o gli obiettivi agonistici. Strutturare la preparazione in base ai principi base dell'allenamento. Fare delle verifiche periodiche (test, o gare di preparazione) che ti permettano di valutare ed eventualmente modificare la crescita delle tue prestazioni nel tempo.

## Come scegliere il giusto programma di allenamento

Una delle domande che mi viene posta più di frequente riguarda la validità o meno di un generico programma di allenamento per il raggiungimento di un obiettivo. Quante volte hai pensato di utilizzare la stessa tabella che ha usato un tuo amico o hai scelto un programma che hai trovato su una rivista o su un sito internet più o meno specializzato? Quali sono i criteri che ti permettono di scegliere un programma di allenamento corretto?

La risposta non è ovviamente semplice, ma ci sono tanti aspetti facilmente individuabili che ti aiuteranno a fare una scelta corretta. La scelta di un programma di allenamento è strettamente legata alla decisione di allenarti da solo o di farti seguire da un coach".

Come vedete, si tratta di un argomento che uno sportivo, o un aspirante tale, deve conoscere e tener ben presente. Per ogni dubbio o quesito in merito: c'è il supercoach Paolo Barbera.



# In movimento

## LA COLLINA DEI *BALABIOTT*: DA VILLA SIMONETTA A MONTE VERITÀ

Nel Canton Ticino, ad Ascona, dove dal 1869 prese piede una comunità di idealisti che vedevano nella nudità un'opportunità per vivere in modo più naturale

### *Gli Erranti*

La nostra curiosità di viaggiatori questa volta è stata attirata dai *balabiott*: con questo termine si designavano a Milano persone che, ballando nude, erano considerate di scarsa integrità morale.

A Milano esisteva una "Villa dei balabiott": si tratta di villa Simonetta, oggi sede della Civica Scuola di Musica in via Stilicone. Il soprannome è nato agli inizi del diciannovesimo secolo, quando la splendida villa patrizia rinascimentale, che all'epoca si trovava fuori città, era frequentata da una compagnia di giovani nobili che vi tenevano feste piuttosto sfrenate.



*I "balabiott", ovvero le persone che ballavano in vestito adamitico*

Ma il nostro itinerario ci porta più lontano, in Canton Ticino e precisamente ad Ascona sul monte Verità, dove dal 1869 si sviluppa una comunità di utopisti e idealisti alla ricerca di uno stile di vita meno artificioso di quello imposto dalla società dell'epoca, che vedevano la nudità come un'opportunità per vivere in modo più sano e naturale: un'esperienza che può ricordare in qualche modo il movimento hippy degli anni '60 del secolo scorso. Tra i fondatori della comunità ricordiamo l'imprenditore olandese Henri Oedenkoven,

# In movimento

la sua compagna Ida Hofmann, il teosofista Alfredo Pioda e altri: furono loro a ribattezzare Monte Verità il Monte Monesca, che per decenni attirò l'attenzione di personaggi famosi come l'anarchico Michail Bakunin, la baronessa Antonietta di Saint-Leiger e poi Carl Gustav Jung, Isadora Duncan, Paul Klee lo scrittore Herman Hesse e molti altri. **Una comunità eterogenea di persone accomunate da aspirazioni e ideali utopisti, vegetariani, naturisti, teosofici, anarchici, che guardavano con sospetto alla modernità ma al tempo stesso si impegnavano per l'emancipazione della donna**, oltre che per la promozione delle arti e di ogni possibile strumento utile a coltivare la mente e lo spirito.

Gli abitanti della comunità conducevano uno stile di vita bohémienne che non mancò di influenzare gli abitanti del borgo e delle valli del Locarnese: vivevano in completa libertà facendo bagni di sole o coltivando la terra in tenuta adamiche, agevolati dal clima mite del lago, e si alimentavano con i prodotti degli orti o dei greggi di capre. Oltre ad avere l'abitudine di danzare nudi, cosa che indusse gli abitanti del luogo, perplessi dal comportamento di questi ospiti bizzarri, a soprannominare il luogo che li ospitava *La collina dei balabiotti*.

**Lo stile di vita degli abitanti di Monte Verità richiedeva abitazioni spartane, semplici chalet in legno con molta luce, aria e scarse comodità.**



*La comunità di Monte Verità si impegnavano anche per l'emancipazione della donna*

# In movimento

Dall'inizio del 1900 furono costruiti numerosi edifici, alcuni dei quali oggi fanno parte del percorso museale che permette di rivivere lo spirito di quella esperienza: Casa Selma, Casa Aida poi demolita nel corso degli



anni, la Casa del tè, ristrutturata nel 2006, dove ora si può sorseggiare questa bevanda ammirando la vista sul lago e sulla piccola coltivazione di tè resa possibile dal clima lacustre.

Lì vicino si trova la Casa dei russi, che fu rifugio di alcuni studenti russi dopo la rivoluzione del 1905, mentre la Casa Centrale, un edificio pieno di luce destinato all'intera comunità, con finestre e balconi decorati con il simbolo «yin-yang», fu demolita nel 1948 e attualmente ne rimane soltanto la rampa arrotondata delle scale.

**Con gli anni la comunità originaria si è trasformata in un centro alberghiero e seminariale e successivamente in un Centro congressuale e culturale gestito dall'omonima Fondazione ([www.monteverita.org/](http://www.monteverita.org/)).** Oggi gli edifici originari fanno parte del complesso museale dove si organizzano esposizioni, incontri e visite guidate. **Da visitare anche il museo casa Anatta dove la collezione permanente ospita opere dei molti artisti che nel corso degli anni hanno soggiornato a Monte Verità.** La struttura dispone di un complesso alberghiero articolato in diverse strutture d'epoca situate all'interno del parco, tra cui l'albergo storico Bauhaus, e la Villa Semiramis in stile Art Nouveau: molte camere offrono una meravigliosa vista sul lago e sulle Isole

# In movimento

di Brissago, all'epoca residenza della baronessa di Saint-Leiger che ha realizzato qui un giardino botanico ancora oggi visitabile.



*Villa Seramis*



# Il desco dei Gourmet



©GABRIELE REINA

©GABRIELE REINA

**DA ZOPPI & GALLOTTI SCOPRIAMO ALCUNI PRODOTTI DI AZIENDE GESTITE DA SOLE DONNE**

**Informazione promozionale**

*A cura della Redazione*



Sapevate che nel negozio di Zoppi e Gallotti si vendono prodotti famosi creati da imprenditrici? Tra loro ne abbiamo scelte due (anzi tre, visto che una delle aziende è gestito da due sorelle), riproponendoci di tornare presto sull'argomento.



*Diana Ricotti fra le galline della sua azienda*

# Il desco dei Gourmet

Sono più di 2000 e sono felici. Sono le galline dell'avvocato Diana Ricotti. L'azienda delle uova biologiche e sostenibili è stata fondata dal fratello Giovanni, ma dopo pochi anni Diana ha abbandonato la carriera legale per portare avanti il progetto e ampliarlo. Alla base dell'azienda agricola **Principe di Fino** di Fino Mornasco, in provincia di Como, una convinzione: "Come mamma ho imparato che il connubio tra benessere e ciò che portiamo in tavola è sempre più stretto. *Il cibo rappresenta la vita, perché il benessere arriva fundamentalmente da quello che portiamo in tavola*".



“L'uovo nella sua semplicità è un alimento straordinario e completo: prezioso, perché ricco di proprietà nutrizionali, e ideale per una alimentazione equilibrata, a patto che si tratti di uova provenienti da allevamenti con caratteristiche precise. Le galline non debbono essere sottoposte a stress, ma vivere all'aria aperta con serenità, nutrendosi con mangimi selezionati. *Negli allevamenti industriali le galline producono almeno un uovo al giorno e vengono così stressate che hanno una vita di circa 12-16 mesi. Le nostre galline sono rispettate nel loro ciclo di vita, arrivando a produrre fino ai 4 anni. Nei nostri allevamenti viene anche diffusa la musica classica in alcuni orari del giorno, un piccolo trucco introdotto dopo molte ricerche che ci aiuta a tamponare il problema dei predatori dall'alto, che in questo modo vengono naturalmente*

# Il desco dei Gourmet

*allontanati perché percepiscono la presenza dell'uomo. Molti studi inoltre dimostrano l'efficacia della musica per contribuire ad avere un clima sereno e armonioso.*

Anche la confezione è attenta ai bisogni del consumatore, perché se è vero che il metodo è quello dell'"allevamento all'antica", il controllo qualità è sostenuto dalle tecnologie più innovative: **"siamo i primi al mondo ad aver messo all'interno dei pollai un sistema di monitoraggio tracciato in blockchain"**. Il consumatore è quindi in grado di conoscere tutto quel che riguarda il pollaio di provenienza e il processo produttivo, potendo accedere anche alle immagini delle galline nel giorno esatto in cui è stato depresso l'uovo che sta mangiando.



Sottolinea Diana Ricotti: "Vendiamo le uova a Milano e nell'hinterland. I nostri clienti sono chef stellati, negozi di alimentari- ma solo di qualità come appunto Zoppi & Gallotti- e sempre più grazie a Cortilia, con la vendita e-commerce raggiungiamo consumatori finali che sanno apprezzare i nostri prodotti." Per saperne di più: [www.principedifino.it](http://www.principedifino.it). E su Instagram foto e filmati: [principedifino](https://www.instagram.com/principedifino)

# Il desco dei Gourmet



*Le sorelle Silvia e Cristina Crotti*

# Il desco dei Gourmet

Dalle uova delle *galline principesse* all'aceto balsamico delle sorelle **Silvia e Cristina Crotti**. La loro azienda si trova ad **Albinea**, in provincia di Reggio Emilia, in un luogo delizioso, "**Il Borgo del Balsamico**".



Costruita sulle basi di un'antichissima acetaia di famiglia, alimentata per 50 anni dalla semplice passione del padre, nel 2004 diventa una vera e propria attività grazie alla creatività delle due sorelle che, guarda caso, provengono **dal mondo della moda**. Oggi sono affermate produttrici di aceto balsamico nonché autentiche paladine di un prezioso tesoro, poiché l'acetaia del Borgo custodisce un **parterre di botti e vaselli riconducibili addirittura al '700 e '800**, in origine di proprietà di nobili famiglie delle province di Reggio Emilia e Modena e- ci tengono a sottolineare- "**Abbiamo intrapreso questa attività per condividere il nostro prezioso nettare con il mondo**".

Quanto al legno di costruzione delle batterie, le botticelle spaziano dal rovere di acacia, al ciliegio, al gine-

# Il desco dei Gourmet



pro, al frassino e al castagno, che conferiscono diverse profumazioni e aromi ai nettari in essi contenuti. E proprio al profumo si ispirano gli eleganti packaging dell'intera gamma di prodotti. Oltre all'**Aceto Balsamico Tradizionale di Re Dop**, l'azienda produce i **Condimenti del Borgo**, in tre diversi affinamenti, e anche l'**Aceto Balsamico di Modena Igp**. "Per comunicare i nostri prodotti – spiegano le sorelle Crotti- abbiamo scelto tre diverse nuance (giallo, arancione, rosso) che connotassero le caratteristiche di ogni aceto e favorissero la comprensione da parte del consumatore, ancor prima dell'affinamento, del loro impiego in cucina".

Ma c'è di più: "Dal 2017 offriamo accoglienza ai viaggiatori grazie a "*Le dimore*". Silenzio e spazio sono a disposizione di chi vuole staccare la spina dallo stress metropolitano: "per sognare in un luogo magico, denso di pace e lentezza. Una dimora storica, vincolata dalle belle arti, tra stanze evocative di luoghi della nostra vita, con un giardino all'italiana e un parco di 10.000 mq dove passeggiare, respirare il profumo dei fiori. Per poi andare a riposare in camere arredate con mobili di antiquariato e pezzi di design". Insomma, dove nulla è lasciato al caso

# Il desco dei Gourmet

Per saperne di più: [www.ilborgodelbalsamico.it](http://www.ilborgodelbalsamico.it); [ledimore@ilborgodelbalsamico.it](mailto:ledimore@ilborgodelbalsamico.it)



## Zoppi e Gallotti

Via privata Cesare Battisti 2, Milano

Tel. 02/5512898.

Per ordini e richiesta di preventivi potete scrivere una e-mail a: [info@zoppiegallotti.com](mailto:info@zoppiegallotti.com)

Sito Internet: <http://www.zoppiegallotti.com>

Buon appetito!



© GABRIELE REINA

# Comandacoloro

## LA VIE EN ROSE

**Il rosa si scrolla definitivamente di dosso l'etichetta di tinta da ragazzine per diventare il colore della fluidità**

*Di Antonella Catarsini (interior designer) e Roberta D'Amico (architetto)*

“Comandacoloro”, studio di progettazione architettonica e cromatica

[http:// www.comandacoloro.it](http://www.comandacoloro.it)



**Il rosa...amato o odiato, attrae o allontana.** E' un colore che comunque non lascia mai indifferenti, una nuance dal significato mutevole che, nel corso della storia, si evolve in continuazione senza mai uscire di scena.

**Nell'immaginario collettivo è forse il colore che più di tutti ha una connotazione di genere, che si è radicato nel linguaggio comune. Diciamo “quote rosa”, “squadra tutta rosa” per indicare immediatamente qualcosa che riguarda o coinvolge le donne.**

Ma se ripercorriamo la storia, scopriamo che non è sempre stato così.

**Fino al 1800 era un colore assolutamente adeguato all'uomo, tanto da essere presente su i suoi abiti e nelle sue dimore. Rappresentava un colore maschile in quanto molto vicino al rosso, ma più elegante e**

# Comandacoloro

sofisticato, inoltre, indice di ricchezza e di appartenenza ai ceti altolocati. **Le donne invece venivano dipinte indossando il blu, il colore dell'abito dalla Vergine Maria.**

È dai primi del Novecento in poi che il rosa ha iniziato un'evoluzione simbolica e sociale, che l'ha visto protagonista indiscusso **negli anni 50** come colore femminile per eccellenza sia nell'abbigliamento, che nei beni di consumo. **Un'accezione che enfatizzava da un lato la donna bella e frivola, dall'altro la donna dedita alla casa e alla famiglia.**



*La camera dell'iconica bambola Barbie*

Con il movimento femminista vennero messi in discussione i ruoli di genere tradizionali, rivendicando un modello di donna indipendente e consapevole nella società.

Fra corsi e ricorsi storici il colore rosa ha negli ultimi anni definitivamente ribadito la sua connotazione femminile, non intesa come "frivolezza" ma come empowerment femminile.

# Comandacoloro

Le donne scelgono di essere identificate con il rosa come emblema positivo, di forza e unione.

Rosa è il simbolo prevenzione del tumore al seno, e rosa shocking è il cappello fatto ai ferri indossato da tutti i partecipanti della Women March, la grande manifestazione contro la misoginia di Donald Trump.

**Il mutevole significato del rosa si scrolla definitivamente di dosso l'etichetta di colore da ragazzine, nel 2016 quando Pantone decreta il Millennial Pink a colore dell'anno.**

**Rosa pallido, rosa shocking, fenicottero e zucchero filato... il Millennial Pink funziona perché appare lusinghiero e gradevole alla vista comunque venga declinato, ed è un successo in qualunque campo: dalla moda all'interior design, dalle copertine delle riviste alle foto sui social.**

L'imprenditrice digitale Chiara Ferragni, ha scelto questa tinta come simbolo di femminilità e carattere per il suo nuovo ufficio milanese. Espressione di un ambiente di lavoro stimolante e allo stesso tempo glamour.

**Rappresenta un nuovo modo di vivere l'ufficio e un nuovo modo di intendere l'ambiente di lavoro, avvalorando un'atmosfera professionale ma allo stesso tempo accogliente.**



***Dargen D'Amico è solo uno dei tanti cantanti che all'ultimo Sanremo si sono esibiti con un outfit rosa***

Questo colore è stato protagonista della palette di *The Grand Budapest Hotel* di Wes Anderson, spopolò sulle passerelle di moda, fece aumentare notevolmente le vendite di vino *rosé*, uscì la versione "oro rosa" dell'i-Phone, e l'iconico ristorante Sketch di Londra lo adottò per il suo restyling, così come venne inserito negli interni dei negozi Red Valentino in tutto il mondo.

**Il rosa oggi è testimone della fluidità di genere.**

**I giovani cantanti** dell'ultimo Festival di Sanremo ne sono stati un esempio, calcando il palco con i **loro outfit total pink, veicolando di un messaggio importante.**

Il rosa si rivela estremamente efficace nella progettazione cromatica come strumento per contrastare gli stati d'animo negativi, alleviare lo stress e tenere sotto controllo la rabbia e l'aggressività.

**Un valido alleato nella progettazione dei luoghi di cura:** indicato per camere di degenza nei reparti di oncologia e ginecologia per favorire il processo di guarigione, e in centri di recupero da dipendenze per la sua caratteristica di creare un ambiente dolce e protettivo.

**È ormai comprovato come il colore in generale abbia una rilevanza fondamentale per il benessere psicofisico**

# Comandacoloro

**delle persone**, e questa evidenza ha portato ad avere un'attenzione sempre più accurata nella umanizzazione delle strutture sanitarie.

Per questo deve essere un elemento da non trascurare negli ambienti ospedalieri: luogo di "sosta forzata" per i degenti e luogo di lavoro per gli operatori.



*Roberta D'Amico e Antonella Catarsini dello Studio "Comandacoloro"*



COMANDACOLORE  
ARCHITECTURE & INTERIORS

# Riflessioni

## DUE POESIE SCRITTE DA UNA DONNA PER TUTTE LE DONNE

*Di Rosa Mininno - psicoterapeuta e ambasciatrice della lettura per il Centro del libro MiC (Ministero della cultura), e presidente della Scuola Italiana di Biblioterapia*

### Donna

La montagna azzurra è una donna.

È una donna che la sera imbruna

e il cielo tocca.

Sensuale e musicata

lascia che l'aria penetrando la invada.

Tenera, profonda, violenta alle radici.

Feconda.



# Riflessioni



## Libertà

Sono qui, catturata da tempo,  
come la luce accesa nelle foglie di vite,  
come un arcobaleno sdraiato per terra,  
come un filo teso lanciato nel vuoto.  
Sono qui, catturata, a gridare la mia libertà.  
Sono qui ad amare la tua libertà.



# Immagini e fotografie



## Copyright

Dove non espressamente indicato le foto o le immagini presenti attualmente nella rivista sono situate su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio.

Su tali foto ed immagini la rivista non detiene, quindi, alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore della rivista di appropriarsi indebitamente di immagini di proprietà altrui, pertanto, se detenete il copyright di qualsiasi foto, immagine o oggetto presente, oggi ed in futuro, su questa rivista, o per qualsiasi problema riguardante il diritto d'autore, inviate subito una mail all'indirizzo [generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com) indicando i vostri dati e le immagini in oggetto.

Tramite l'inserimento permanente del nome dell'autore delle fotografie, la rimozione delle stesse o altra soluzione, siamo certi di risolvere il problema ed iniziare una fruttuosa collaborazione.



**ILLUSTRAZIONE DI ATTILIO ORTOLANI**