

GIORNATA DELLA SALUTE DELLA DONNA

# L'importanza della prevenzione e di sapere ascoltare se stesse

Gli esperti: "Prestare attenzione ad ogni campanello d'allarme del proprio corpo"

Rosanna Beccari

ROVIGO - Nella Giornata nazionale della salute delle donne - che, per una singolare coincidenza, è anche la Giornata della terra, - venerdì in Pescheria Nuova, si è parlato di "Prevenzione come gesto d'amore verso se stesse nelle varie età della donna". L'incontro è stato organizzato da AdaCon Rovigo (Associazione per i diritti degli anziani), rappresentato dalla presidente Elena Francesca Buson, in collaborazione con la Commissione pari opportunità e l'assessorato alle po del Comune di

Rovigo e con il patrocinio dell'Ulss 5 Polesana. Al centro della conferenza, l'importanza della prevenzione quale baluardo difensivo per scongiurare molte malattie di genere. Poiché, premesso che "la donna e la terra - ha detto in apertura Annamaria Visentin della commissione po - sono accomunate dalla stessa necessità di attenzione, le donne sono abituate ad aspettare e rimandare, senza considerare che la resilienza può diventare anche una grande fragilità". Trascurarsi può infatti significare arrivare alla diagnosi troppo tardi o con situa-

zioni aggravate. Invece "esse devono avere cura di sé, come gesto d'amore", ha precisato l'assessora alle pari opportunità del Comune Erika Alberghini. L'oncologa Carmen Barile, parlando di prevenzione nel trattamento dei tumori femminili, ha posto l'accento proprio sull'importanza della profilassi, tanto come stile di vita che screening, lamentando ancora una scarsa adesione alle campagne del personale sanitario, recentemente aggravata dal Covid. La ginecologa Cinzia Polo ha trattato del "dolore nascosto" delle don-

ne, che spesso è un campanello d'allarme di malattie subdole, perché non di facile identificazione, ma molto fastidiose e in certi casi invalidanti, fonti di stress ed autoisolamento, come vulvodinia, endometriosi, dolore pelvico, sindrome del colon irritabile. Il medico legale Omar Bonato, presidente della Commissione di invalidità dell'Ulss 5 Polesana, ha trattato alcuni temi fondamentali della tutela delle donne: medicina e violenza di genere, invalidità civile, disabilità e handicap, sostenendo che "l'invalidità civile non è solo l'indennità di



L'incontro in Pescheria Nuova

accompagnamento, ma comporta una serie di tutele e agevolazioni"; in particolare, ponendo in luce sia l'inadeguatezza della relativa normativa, sia la recente evoluzione in materia, grazie all'intervento di vari movimenti e soprattutto dell'Inps, che ha creato delle linee guida non più miste ma solo per le donne. Infine, la psicologa e psicoterapeuta Sara

Colognesi, specializzata in terapie antidolore, ha presentato la pratica della "mindfulness", fondata sulla consapevolezza del sé, per imparare ad affrontare il dolore concentrando l'attenzione sui cinque sensi e ne ha poi dato un esempio pratico con un esperimento interattivo, che ha coinvolto il pubblico prevalentemente femminile.

La Voce della pittura

## Ricordo di guerra

di Rosetta Menarello

La festa della Liberazione mi riporta a racconti di guerra vissuti dai nostri "vecchi" con uno spargimento di sangue ora ritornato una paurosa e drammatica realtà. La guerra che incombe sull'uomo e gli avvelena la vita dovrebbe essere una narrazione contenuta solo sui libri di storia, maestra di vita per l'uomo del futuro, non martellante dolore per milioni di persone inermi. La foto che propongo è gentilmente concessa dall' Archivio Athesis di BOARA Pisani ed è relativa al bombardamento del ponte sull'Adige del 1945. Il racconto è uno spaccato di vita familiare realmente accaduto. "Aprile volgeva alla fine e la guerra aveva preso la via della disfatta per i tedeschi che si ritiravano sotto l'incalzare dei liberatori. I paesi tra il Po, l'Adige, il Gorzone erano quotidiano teatro di scontri, bombardamenti, rappresaglie. Il 20 aprile 1945 i Marauders della Desert Air Force attaccarono ed abbatterono il ponte stradale sull'Adige a nord di Rovigo, facendolo saltare. Giovanni si rese conto che questi ultimi giorni del mese erano destinati a macchiarsi di altro sangue e ad oscurarsi di altri orrori. Mandò la moglie con le bambine dai parenti a Vescovana e rimase nella casa del Mondonovo con i genitori e l'anziana nonna. Nella notte tra il 28 ed il 29 aprile si scatenò il finimondo. Il cielo e la terra oltre l'Adige, verso Stanghella e Monselice diventarono un campo di battaglia tra la rotta dei germanici e la scia degli alleati che avanzavano. I bengala illuminavano le agghiaccianti sequenze di un crudo duello finale. Fu allora che la famiglia cercò scampo in uno dei rifugi di fortuna che altro non erano che buche nel terreno puntellate alla meglio, che potevano tramutarsi in seppellimenti mortiferi. Giovanni fu l'ultimo a lasciare la casa. Aveva tra le braccia la vecchia nonna che non poteva camminare. Era già sulla porta quando uno scoppio, un lampo accecante lo abbagliò facendogli perdere l'equilibrio. Strinse la presa ma le forze lo abbandonarono tra i calcinacci fumanti della casa colpita in pieno sulla facciata. Cosa vide Giovanni in quei momenti? Forse la confusa presenza delle persone care che lo soccorrevano in preda alla disperazione. Per la nonna la vita finì lì. Per lui ebbe in serbo ancora qualche flash con l'illusione di farcela. Gli si affollarono nella mente i volti cari, i sorrisi, i campi gialli di grano, il lucido turgore dei grappoli autunnali. Profumi gradevoli di ciambelle zuccherate a pioggia dalla mani delle donne di casa e di brodo bollente che "fumava" nei piatti della domenica... Una lancia sembrò bucar gli il petto togliendogli sangue e respiro. - Il polmone è perforato. Occorre portarlo all'ospedale! - Corsero a chiedere aiuto sulla Statale dove gli americani arrivavano a colonne. Non fu possibile dargli aiuto immediato perché il ponte che conduceva a Rovigo non era agibile. Solo a mezzogiorno del 29 aprile fu portato da un mezzo anfibo al pronto soccorso. Nella mente di Giovanni continuavano a susseguirsi dei volti, dei colori, delle voci, dei profumi familiari nella lucida certezza che la vita se ne stava andando. Sarebbe tornata ancora la pace e tante altre stagioni si sarebbero succedute dove le bombe avevano scavato buche e mietuto vite innocenti lasciando i ricordi che ancora popolano il cuore di chi è rimasto a vivere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# SUPER FIBRA

## PREZZO SPECIALE PER I CLIENTI WINDTRE

**SUPER FIBRA**

**22,99€**  
al mese

**FIBRA fino a 1 GIGABIT**

**INCLUSI**

- **MODEM WI-FI 6**  
Massima velocità per tutti i tuoi dispositivi
- **12 MESI DI AMAZON PRIME**  
Film, Serie TV e il meglio della Uefa Champions League
- **GIGA ILLIMITATI**  
Per gli smartphone di tutta la famiglia

**SUPER FIBRA PLUS**

**27,99€**  
al mese

**FIBRA fino a 1 GIGABIT**

**INCLUSI**

- **MODEM WI-FI 6**  
Massima velocità per tutti i tuoi dispositivi
- **12 MESI DI AMAZON PRIME**  
Film, Serie TV e il meglio della Uefa Champions League
- **GIGA ILLIMITATI**  
Per gli smartphone di tutta la famiglia
- **WI-FI EXTENDER**  
Massima performance in ogni angolo della casa
- **BACK UP 4G**  
Stabilità costante senza interruzioni

**PIÙ**

**E SE VUOI ANCORA IN ESCLUSIVA CON SUPER FIBRA PUOI AVERE**

**DI PIÙ LITE 5G**

**12,99€**  
al mese

**GIGA ILLIMITATI**

MINUTI ILLIMITATI 200 SMS

AGGIUNGI UNO SMARTPHONE ALLA TUA OFFERTA

**Family 5G**

**6,99€**  
al mese

**GIGA ILLIMITATI**

MINUTI ILLIMITATI 200 SMS

PER LA TUA FAMIGLIA

**LIMITED EDITION**

5G: Per navigare in 5G occorre avere un'offerta abilitata e un dispositivo 5G ed essere nelle aree coperte dal 5G di WINDTRE. Servizio 5G valido solo in Italia. Per info e copertura vai su windtre.it/5g.

**NEI WINDTRE STORE DI**

**CORSO DEL POPOLO 267 T. 0425 24940** (vicino al supermercato Orvo)

**C/O FATTORIA T. 0425 475578**

**C/O IL PORTO ADRIA T. 0426 900387**

Offerta di promozione valida solo in copertura FTTH (Cavo Bianco) attivata e soggetta a limitazioni tecniche geografiche. Verifica se sulla tua linea è disponibile il servizio.

Per non saltare l'offerta della FIBRA alle stesse condizioni 5G con velocità 5G, puoi avere:

OFFERTA 300 M FTTC