

EDIZIONE AUTUNNO 2025 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Pasqua 2025

*Ricordando la forza delle donne
del Vangelo*

Pulcinella

Elogio di una maschera

Il calo dell'appetito nell'anziano

Consigli per la gestione

Pasqua 2025

Ricordando la forza delle donne del Vangelo

“...se Cristo non è risorto, è vana la vostra fede e voi siete ancora nei vostri peccati.”

1Corinzi 15,12-20



Ragionando sulla Pasqua e non importa quale Vangelo si legga, non si può non notare che gli uomini sono tratteggiati come nemici o come minimo amici che tradiscono, rinnegano e fuggono. Sono invece le donne a svolgere un ruolo

nettamente positivo. Si comincia con l'episodio della donna che a casa di Simone il lebbroso rompe un vaso contenente del prezioso profumo di nardo e con esso unge il capo di Gesù. Tutti reagiscono indignati, c'è chi pensa alla follia. Non dobbiamo scandalizzarci di questi giudizi. Il nardo era materiale preziosissimo e una quantità come quella contenuta nel fatidico vaso poteva corrispondere a un anno di stipendio. Ma la donna vede oltre le apparenze, la vede lunga come spesso accade e coglie il dramma, sente ad un livello profondo, superiore a quello degli uomini, preoccupati come spesso sono solo e unicamente dell'aspetto materiale; e in questo suo sentire capisce che Gesù sta per andare incontro alla Passione e alla morte terrena e quindi anticipa la Sua sepoltura, quando l'unzione rituale non sarà possibile. Non è un caso che nella Bibbia il profumo del nardo esprima l'amore che non ha prezzo e si realizza diffondendosi.

Questo solo episodio dovrebbe spingerci a lasciarci “prendere per mano dalle donne del Vangelo”

INDICE

- 2 **Pasqua 2025**
- 4 **Pulcinella**
- 6 **Sintomi principali e sintomi meno comuni dell'infarto**
- 8 **Milano**
- 10 **Fallendo si impara**
- 12 **Il calo dell'appetito nell'anziano**
- 14 **I capelli**
- 16 **Il curioso mondo dei pesci**
- 18 **La pelle**

in Contatto
Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au



come ebbe modo di dire il Papa. Ma la potenza dello sguardo e della forza femminili non si fermano qui e permeano totalmente l'avvenimento della crocefissione. Sono secondo Giovanni tre le donne che stanno sotto la Croce ma probabilmente ce n'erano molte altre. E ognuna vive questo momento in modo diverso pur essendo accomunate tutte dal dolore e dall'amore per Gesù. Per Maria il dolore deve essere stato non solo morale ma anche fisico: infinito dolore di madre (e con infinita dignità sopportato) che sapeva già il destino di suo figlio, la croce che avrebbe dovuto sopportare. E poi c'è Santa Maria Maddalena o Maria di Magdala (paese di pescatori ma anche "torre" in ebraico antico) la futura patrona dei penitenti che ha con Gesù un rapporto profondissimo.

Quando si arriva poi alla Resurrezione la grandezza dello spirito femminile diventa infinita. Sono le donne che scoprono il sepolcro aperto e ascoltano incredule l'annuncio della resurrezione. Pensate solo un momento allo sconvolgimento totale che queste donne debbono aver provato nel vedere una cosa mai vista e che mai si vedrà più: il risorgere dalla morte di un corpo umano, il corpo di Gesù. Inimmaginabile l'incredulità, lo sconcerto e forse anche il timore. Una speranza che è in fondo a tutti noi diventa reale, si concretizza davanti a loro. Ma queste donne non si fanno vincere da questo sconcerto e sentono subito il bisogno di andarlo a raccontare agli Apostoli e lo farà proprio Maria Maddalena, la prima cui Cristo si rivolge la

mattina di Pasqua. Il fatto che sia una donna a dare l'annuncio non è cosa scontata. All'epoca si credeva che le donne e i bambini non potessero rendere una testimonianza affidabile, credibile. Quello di Maria di Magdala è stato quindi un gesto di grande coraggio ma anche di grande fede. E ancora una volta sono le donne a uscire vincitrici: Pietro corre al sepolcro, ma si ferma alla tomba vuota; Tommaso deve toccare con le sue mani le ferite del corpo di Gesù.

Sarebbe bello se questa Pasqua traessimo ispirazione e forza dalle donne del Vangelo e da quelle che ci accompagnano nella passione. L'ispirazione di guardare il mondo con occhi nuovi ed uscire da una quotidianità che spesso è colma di quello che il Papa ha chiamato "spirito di stanchezza" che "toglie la speranza". La forza di annunciare agli altri quello che è il vero significato della Pasqua: la possibilità di vivere con più fiducia le realtà quotidiane, affrontandole con coraggio e con impegno. Perché nessuna notte è infinita.

Tantissimi auguri di buona Pasqua carissimi lettori di In Contatto.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.avvenire.it, <https://www.famigliacristiana.it/> e www.wikipedia.it.

Ringraziamo affettuosamente il Reverendo Pasquale Pizzoferro per i preziosi consigli.



Diventa volontario e fai la differenza

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**

coasit.org.au



Pulcinella

Elogio di una maschera

“

“Napoli ha avuto un grande filosofo: Pulcinella”

”

Libero Bovio (Napoli, 8 giugno 1883 – Napoli, 26 maggio 1942) poeta, scrittore,

drammaturgo e giornalista



Pulcinella è una tra le maschere più famose al mondo, poche altre ne condividono la fama, forse Arlecchino. Con la sua maschera nera, il naso adunco, la vitalità senza freni, Pulcinella rappresenta appieno la napoletanità in tutti i suoi aspetti.

Ogni grande attore di questa meravigliosa città ha raccolto in qualche punto della sua carriera la sfida di interpretarlo. Indimenticabili sono i Pulcinella di Troisi e Totò, grandissimo e immenso quello di Edoardo De Filippo che addirittura crea un legame tra Pulcinella e l'America degli immigrati. Ne "Il figlio di Pulcinella" del '57 la maschera ha un figlio segreto, John, che proprio in America vive. D'altronde Pulcinella con l'emigrazione ha una certa dimestichezza. Un altro famoso attore napoletano, Enzo Cannavale, forse qualcuno se lo ricorderà in "Cinema Paradiso", film vincitore di un meritatissimo Oscar nel '90, interpreta nell'82

in "Giuramento di Alfonso Brescia" un emigrato napoletano a New York che per sopravvivere fa il Pulcinella in feste private e di piazza. Bellissima la fine della pellicola in cui la maschera, prima di morire, pronuncia la frase "Pullecenella nun more maje!".

Se la vita di Pulcinella si preannuncia eterna le sue origini si perdono nella notte dei tempi e sono leggendarie. Una di queste leggende narra che sia nato da un uovo posto da Ade (dio greco e romano degli inferi) dentro il Vesuvio. Questa leggenda presenta una maschera buffa e allegra sotto una luce un po' inquietante. Va detto a onor del vero che Pulcinella ha avuto sempre versioni un po' "luciferine". Per esempio, inizialmente la maschera aveva un bel color rosso sangue e non nero come è conosciuta ai giorni nostri. Ma queste sono, dicevamo, leggende. Le origini vere di Pulcinella si trovano nell'antica Roma. I romani amavano molto il

teatro sia quello serio che quello popolare. Ebbene c'è una maschera del teatro popolare degli antichi romani che si chiamava "Maccus". "Maccus" era un servo dal naso lungo e dalla faccia bitorzoluta con guance grosse e ventre prominente che indossava una enorme camicia bianca. "Maccus" era sempre innamorato e, come Pulcinella, balordo e ghiottone. Addirittura, alcuni esperti ci dicono che parlasse con lo stesso tono di voce un po' stridulo della maschera napoletana.

Leggende a parte, la nascita ufficiale di Pulcinella è dovuta all'attore Silvio Fiorillo che scrive la commedia "La Lucilla costante con le ridicole disfide e prodezze di Policinella". Siamo nel mille e seicento e il Pulcinella di Fiorillo era gobbo, grosso e panciuto con calzoncini e camicia bianchi e ampi. La maschera era nera con un lungo naso adunco. Insomma, un Pulcinella come ce lo immaginiamo noi se non fosse che indossava un cappello a due corni ed aveva barba e baffi. Questo strano personaggio, figlio del popolo, della fame e dell'arte di arrangiarsi ha subito successo. Nella commedia di Fiorillo ci sono altre maschere ma è lui ad avere successo ed entrare prepotentemente nell'universo dei personaggi della commedia dell'arte. Una forma di teatro popolare apprezzatissima in cui gli attori salivano sul palco ed improvvisavano. Nella commedia dell'arte non c'erano copioni o sceneggiature da memorizzare, c'erano al massimo delle tracce, degli accenni di cosa doveva succedere. Tutto qui. Poi stava agli attori salire sul palco e far ridere. Esisteva però una cosa fissa negli spettacoli della commedia dell'arte, ed erano i personaggi, le maschere. Alcune di queste si sono perse nel tempo, altre invece le conosciamo tutti: Pantalone, Brighella, Colombina e Arlecchino, forse la maschera più famosa dopo Pulcinella. E infatti praticamente da subito i due fanno coppia fissa.

Il successo della maschera partenopea è enorme al punto che viene "adottata" anche dalle compagnie del Nord. Pensate che a Napoli Pulcinella era così famoso che fu necessario costruire un teatro apposta per le sue rappresentazioni, il San Carlino. Anche famosi pittori si innamorano del personaggio. Giandomenico Tiepolo dipinge il bellissimo "Pulcinelli acrobati" ed anche "Pulcinella che legge una lettera". Insomma, questo personaggio deve avere toccato qualcosa di profondo dell'animo umano per avere un successo che piano piano ha travalicato in confini italiani per espandersi un po' in tutta Europa. Perché di maschere di Pulcinella "stranieri" ce ne sono tantissime. In Inghilterra



Pulcinella è diventato Mr. Punch, in Francia Polichinelle, spesso ritratto con due gobbe, in Russia Petruska e in Spagna Don Cristobal. Solo per citarne alcuni. Persino nella nostra bella lingua questa meravigliosa maschera napoletana è penetrata profondamente! Pensate al modo di dire "segreto di Pulcinella" che deriva dal fatto che nella commedia dell'arte spesso qualcuno diceva alla maschera un segreto che poi lui rivelava a tutti.

Pulcinella ha cambiato spesso carattere e personalità da quando fu inventato da Fiorillo che comunque, dovrebbe esser chiaro ormai, si è ispirato a cose precedenti. Nel corso della sua vita è stato un personaggio superficiale e un po' sciocco fatto solo per far ridere, un servo sempre affamato, pigro, chiacchierone, pronto a tutto, compreso imbrogliare pur di ottenere qualcosa; ma anche e al contrario una maschera che attacca gli uomini potenti con l'arma dell'ironia e dell'astuta presa in giro, che sta dalla parte dei poveri e li difende dai soprusi.

Insomma, Pulcinella nel corso della sua lunga vita è stato tutto ed il suo contrario ma su una cosa non è mai cambiato. "Pulcinella" è un uomo del popolo, che conosce la fatica e la fame e che ha dovuto per tutta la sua vita combattere contro un destino che lo colpiva duramente ma che mai lo schiacciava perché a questi colpi lui rispondeva con le armi dell'ironia e del sorriso e con l'astuzia di chi per vivere deve lottare. C'è una vitalità in questa maschera che tante altre della nostra bellissima commedia dell'arte non hanno. Nelle parole di Carlo Balzo, grande scrittore campano, "Solo in Pulcinella si sente tutta la vita e si vede tutto l'uomo".

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it

Sintomi principali e sintomi meno comuni dell'infarto

Quattro chiacchiere col Dottor Puglisi



I numeri legati agli infarti in Australia sono significativi e richiedono di per sé un approfondimento. Almeno il due per cento della popolazione australiana subirà un attacco di cuore nel corso della propria vita, statisticamente più uomini che donne e i casi sono in aumento. Circa il quattro per cento dei decessi in Australia è causato da un attacco di cuore. Molto si può fare per prevenire un risultato così infausto ed è proprio per questo motivo che abbiamo parlato col Dottor David Puglisi che lavora nella zona di Mortlake e Greenacre e ha un particolare interesse per le patologie croniche, tra cui i problemi di cuore. Con David abbiamo iniziato chiedendogli semplicemente cos'è un infarto. "Per spiegare un infarto bisogna prima capire cos'è il cuore. Sostanzialmente" - ci spiega David- "il cuore è una pompa che succhia il sangue per poi pomparlo fuori, fornendo così nutrienti a tutte le parti del

corpo. Un organo meraviglioso il cuore, pensate che batte circa cento mila volte in un giorno, pompando più o meno dieci litri ogni minuto. Ora, quello che succede in un infarto è che c'è un blocco nelle arterie che portano il sangue al cuore e allora il cuore comincia ad andare sotto stress, banalmente sta male e perde la sua capacità di contrarsi e di conseguenza pompa meno sangue a tutto il corpo o non ne pompa per niente. Se non si interviene il rischio è che il cuore, senza l'afflusso consueto di sangue, muoia".

Un infarto può avere conseguenze catastrofiche per la persona ed è per questo che bisogna prima di tutto conoscere bene i sintomi. Anche se, ci dice David, "ogni infarto è diverso dall'altro e i segnali d'allarme variano da persona a persona. Esistono dei sintomi che sono abbastanza ovvi e se li si prova bisogna andare subito in ospedale.

Il classico sintomo è un'enorme pressione al petto e quando dico enorme intendo veramente enorme: alcuni la descrivono come se qualcuno ti si sedesse sul petto. Altro sintomo ovvio è un dolore al braccio e non infrequente è un dolore sempre molto forte alla mano (spesso quella sinistra) o addirittura dolore alle articolazioni”.

Di solito chi prova questi sintomi segue immediatamente la regola base in caso di infarto: chiedi subito aiuto e vai in ospedale! “E lo credo bene! Con sintomi così ovvi, potenti e spaventosi.”-commenta con un sorriso David-“Esistono però infarti con sintomi meno evidenti e meno ovviamente legati al cuore che si corre il rischio di sottovalutare. Li potremmo chiamare infarti silenziosi.” E siccome un attacco di cuore su cinque è un infarto silenzioso, e le persone con più di settantacinque anni sono le più prone a soffrire di un infarto silenzioso, chiediamo subito a David di quali sintomi stia parlando: “parlo di sintomi come affaticamento, stiramento muscolare o indigestione. Poi c'è chi fa fatica a respirare o soffre di bruciore di stomaco. Addirittura un raffreddore o provare nausea possono essere sintomi di un infarto silenzioso assieme all'avere le vertigini, sentirsi un po' storditi o sudare freddo.”

Questi sintomi spesso sono leggeri e in più la gente non li associa all'infarto. Per cui li ignora. “Ho sentito di gente che, con uno o più dei sintomi che ho descritto, aspetta anche quattro giorni prima di andare dal dottore. E questo è un problema enorme perché” - ci dice con enfasi David-“con l'infarto più s'interviene tempestivamente e meglio è.”

Col dottor Puglisi abbiamo parlato anche del dopo infarto. Da un infarto ci si può riprendere anche se ci può essere una certa persistenza di sintomi fastidiosi come debolezza generalizzata o un respiro affannoso. “Psicologicamente la cosa più difficile è accettare che non si possono più fare le cose che si potevano fare prima. Si tratta di accettare la nuova situazione e, sotto stretto controllo medico, prendere le medicine consigliate, fare controlli regolari e con pazienza fare esercizio fisico, aumentandone pian piano il tenore.”

C'è vita, insomma, dopo l'infarto: si tratta di cambiare il proprio stile di vita, avere pazienza e perseverare. “Conta anche tantissimo intervenire il prima possibile, cercare aiuto subito. Se le cure mediche vengono fornite entro le prime quattro ore dall'attacco di cuore le speranze di recupero sono significative” - ci dice a mo' di conclusione David- “quindi se anche solo si sospetta di stare avendo un infarto, magari perché si provano quei sintomi “leggeri” di cui abbiamo parlato, allora bisogna andare al pronto soccorso senza esitazione o timidezza: meglio recarsi all'ospedale e sentirsi dire che non è un attacco cardiaco che rimanere a casa fino a quando è troppo tardi.”

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: <https://www.heartfoundation.org.au/> e <https://www.humanitas-care.it/>



Avete bisogno di aiuto in casa?

**Per saperne di più
chiama il numero
(02) 9564 0744
coasit.org.au**



Milano

La capitale morale d'Italia



La Lombardia, regione delle acque colma di torrenti alpini, fiumi e laghi, ha al suo centro economico e culturale Milano, “Mediolanum” così chiamata anticamente dai romani, “terra in mezzo ai fiumi”, appunto. Di lacustre la città ha oggi pochissimo ma tanto tempo fa a Milano ci si poteva arrivare con delle chiatte che solcavano i Navigli, canali artificiali, capolavoro dell’ingegneria rinascimentale cui mise le mani anche Leonardo. Il Naviglio Grande, oggi centro della dolce vita milanese, pieno di baretto, ristoranti e negozi di antiquari risale al tredicesimo secolo e dà un bello scorcio sulla Milano di una volta con tutte quelle case basse nel tratto iniziale del suo percorso cittadino. Da qui iniziamo questa nostra passeggiata nella città per dare una misura delle sue numerose sfaccettature e non da uno dei suoi simboli, il Duomo, anch’esso come i Navigli frutto di quel periodo fertilissimo culturalmente per la città che fu il mille e trecento. Duomo alla cui costruzione è legata una leggenda, una favola, difficile da far coincidere con l’immagine di Milano capitale industriale dello stivale, tutta laboriosità e razionalità. La leggenda dice che il diavolo si presentò una notte al signore di Milano offrendogli salva la vita in cambio della costruzione di una grande chiesa che avesse tante sue immagini. E

forse qualcosa di vero in questa favola c’è a guardare le novantasei statue sataniche sul tetto del Duomo, immagine un po’ inquietante compensata in parte dal fatto che all’interno della chiesa, capolavoro gotico assoluto, viene custodito il Santo Chiodo della Croce di Gesù. D’altronde a Milano Belzebù sembra essere di casa. Sue tracce si trovano anche presso la Basilica di Sant’Ambrogio una delle chiese più vecchie della città, fondata dal santo protettore della città nel 379 d.C. Siamo quindi ancora nella fase dell’Impero Romano. Non tutti sanno infatti che Milano dell’impero fu capitale dal 286 al 402 d.C. Per scoprire la Milano romana visitate lo splendido Civico Museo Archeologico. A Sant’Ambrogio sono legate leggende molto interessanti. La prima è la colonna romana dentro la chiesa su cui poggia una scultura in bronzo, il “serpente di Mosè”: secondo la leggenda la fine del mondo sarà preannunciata dalla discesa dell’animale dalla colonna. Vicina alla basilica di Sant’Ambrogio c’è un’altra colonna di epoca romana su cui si trovano due buchi fatti da Satana. Si dice infatti che il diavolo non essendo riuscito a sedurre Sant’Ambrogio cercò di trafiggerlo ma colpì la colonna rimanendovi incastrato con le sue lunghe corna. Arrabbiato si è trasformato in una nuvola di zolfo ed è tornato all’inferno dai buchi che aveva fatto. A circa cinquecento metri da Piazza del

Duomo, in piazza Santo Stefano c'è uno dei luoghi più insoliti e affascinanti di Milano. Il Santuario di San Bernardino alle Ossa. Le pareti della chiesa sono completamente ricoperte di ossa. Anche se la leggenda dice che siano le ossa dei martiri cristiani, in realtà si tratta dei resti dei malati dell'ospedale, dei frati che vivevano nella chiesa, dei carcerati di Milano e di alcuni esponenti di famiglie nobili. Ma non vorremo che foste spaventati da questi aspetti un po' inquietanti della storia meneghina! Milano di chiese ne ha tante e molte, la maggior parte, sono semplicemente bellissime. Per averne una prova andate a visitare la rinascimentale Santa Maria presso San Satiro ed ammiratene lo spazio alla fine della chiesa dipinto dal Bramante che crea l'illusione di una profonda abside. Una meravigliosa illusione ottica opera di uno dei più grandi pittori del Rinascimento. Il Rinascimento fu per Milano come per tante altre città italiane un periodo d'oro dove i vari signori che dominarono la città crearono opere meravigliose. Leonardo, altro fatto poco conosciuto, visse nella città per oltre vent'anni e presso il convento dei Domenicani a fianco della bellissima chiesa di Santa Maria delle Grazie si può ammirare uno dei suoi capolavori, "L'ultima cena", opera sopravvissuta miracolosamente al bombardamento della Chiesa durante la seconda guerra mondiale. Parlando di Rinascimento a Milano bisogna visitare assolutamente il Castello Sforzesco, altro simbolo della città ed i suoi Musei. Da non perdere è la Pietà Rondanini di Michelangelo. Luogo ideale in cui unire arte e "shopping" è il lussuosissimo quartiere di Brera, sede della notissima Pinacoteca ma anche quartiere di artisti, poeti e locali alla moda. Città d'arte e di artisti Milano lo è dunque nel vero senso della parola. E non solo di arte antica. Ne sono prova la Galleria d'Arte Moderna e il Triennale Design Museum. Una piacevole passeggiata nel centro e in pochi minuti dalla Galleria d'Arte Moderna vi trovate nella Galleria Vittorio Emanuele costruita nella seconda metà dell'Ottocento, allora un altare alla modernità perché, ed era la prima volta in Italia, costruita in vetro e ferro per unire il Duomo con la Scala, il tempio dell'opera. Milano vive infatti d'innovazione e ogni volta osa creando qualcosa di totalmente innovativo. Come quando per celebrare il suo essere capitale industriale d'Italia edifica nel 1958 la Torre Velasca.

Poi c'è la Milano che si deve cercare, la Milano dei palazzi. La già accennata Galleria d'Arte Moderna si trova all'interno della neoclassica Villa Belgiojoso Bonaparte detta anche Villa Reale con il suo giardino meraviglioso. Altro capolavoro settecentesco è

Palazzo Dugnani con la sua sala da ballo decorata dal più grande pittore decorativo dell'Europa del XVIII secolo, il veneziano Giambattista Tiepolo, un altro segreto ben custodito. Se invece volete viaggiare ancor prima nel tempo allora non perdetevi la Casa Fontana Silvestri, tra gli edifici più vecchi della città ed il Palazzo della Ragione, un simbolo del Medioevo Lombardo, che dà su Piazza Mercanti dove si trovava la "pietra dei falliti", un masso spigoloso su cui veniva costretto a sedere, prima di essere portato in galera, chi frodava o faceva fallire la propria attività.

Se avete voglia di spazi un po' più aperti e cercate una fuga dalla frenesia della metropoli meneghina allora non vi resta che una gita nel Parco del Ticino ad appena quaranta chilometri dal centro: corsi d'acqua, boschi, zone umide e pianura agricola. Un paradiso per gli sportivi, si può visitare a piedi o in bici scegliendo tra settecentottanta chilometri di percorsi. Nel bel mezzo del Parco c'è Morimondo luogo ideale per capire cos'era una volta la campagna lombarda e carpirne la bellezza. Tra i borghi più belli d'Italia Morimondo è anche il luogo ideale per gustare alcuni prodotti tipici lombardi, le sue fattorie infatti forniscono il latte usato per lo stracchino e il gorgonzola, formaggi classici della regione e i salumi che si gustano nelle trattorie sono tutti di produzione locale, ottimi il cotechino e il salame, crudo e cotto. Tipica della zona è la cassoeula con la polenta. A Morimondo c'è anche una delle abbazie più belle d'Italia, quella di Santa Maria di Morimondo la cui bellezza parla all'anima più che ai sensi perché priva di fronzoli, essenziale, tutta ombra e luce.

Concludiamo quest'articolo parlando brevemente di uno dei prodotti meno conosciuti di questa regione, i suoi vini che invece sono prestigiosissimi. Stiamo parlando di classici come l'Oltrepò pavese, il Franciacorta (terre di grandi spumanti) e la Valtellina, degni frutti delle uve Nebbiolo, qui conosciute come Chiavennasca. Ma sono da provare anche il Boticino, il Garda e il Moscato di Scanzo. La denominazione Oltrepò pavese DOC poi comprende vini pregiatissimi come Pinot, Barbera, Bonarda, Chardonnay e Cabernet Sauvignon.

Fallendo si impara

Come rialzarsi dopo una caduta



La paura del fallimento, quel senso di angoscia che ci attanaglia quando succede, non esiste naturalmente. È un qualcosa che impariamo. I bambini fino a una certa età non ce l'hanno. Per imparare a camminare cadono centinaia, migliaia di volte e ogni volta, immancabilmente, si rimettono in piedi e ci riprovano. Magari si fanno male e piangono ma non si fermano. Questo, ne parleremo meglio poi, è l'atteggiamento migliore da aver nei confronti degli errori.

La paura di sbagliare ce la insegnano in famiglia, ci arriva dalla cultura e dalla società in cui viviamo, società che mal tollera gli errori e che fissa per tutti noi standard troppo alti. È una paura, quella del fallimento, fatta di tante cose: c'è la paura del rischio e delle sue conseguenze innanzitutto. C'è poi la paura di sentirsi inadeguati, in colpa, di vergognarsi e di deludere.

Alcuni di noi hanno un così sacro terrore di sbagliare che mettono in atto strategie per evitare la sfida così da prevenire anche solo la remota possibilità di sbagliare. Guardiamole bene queste strategie perché riconoscerle è il primo passo per affrontarle e superarle. C'è chi per non sbagliare si dà obiettivi che magari non sono quelli cui realmente aspira ma che è sicuro di raggiungere. Si accontenta insomma, per paura di mirare troppo alto e fallire. L'esempio tipico è quello dello studente che sceglie una scuola poco impegnativa per non affrontare l'ansia di scegliere quella che veramente vorrebbe, col rischio di non andare bene. All'opposto c'è chi si pone un

obiettivo ambiziosissimo, troppo ambizioso, al punto che l'insuccesso è praticamente garantito. Il che a queste persone va bene, anzi è proprio quello che vogliono: una giustificazione al loro fallimento. Una strategia singolare quest'ultima ma che permette di dirsi: "non è colpa mia! Era l'obiettivo che mi sono posto che era troppo difficile". Quindi, sensazioni di fallimento evitate. Altra strategia classica è il procrastinare, il rimandare fino al punto che il raggiungimento dell'obiettivo è impossibile. Ma anche in questo caso si è trovata una scusa, almeno parziale. "Non è che l'obiettivo era al di sopra delle mie capacità intellettuali"- si dice il procrastinatore, salvando così la fiducia in sé stesso- "è che non mi sono impegnato. Ma se mi fossi impegnato ce l'avrei fatta"- si ripete consolandosi - "perché sono una persona intelligente". Infine c'è chi dà la colpa a fattori esterni. È sempre colpa di qualcosa o qualcun'altro per queste persone.

Si mettono in atto tutte queste strategie perché il fallimento è spesso visto (forse sarebbe meglio dire quasi sempre) come una cosa irrimediabile che proprio per questo ci schiaccia. Come facciamo allora ad uscire da questa trappola? Come riuscire ad affrontare il fallimento e rialzarsi proprio come fanno i bambini quando imparano a camminare? Come andare avanti? Prima di tutto si dovrebbero accettare i sentimenti negativi che si provano. Sono inevitabili ma possono essere sfruttati a nostro vantaggio cercando di capire da dove vengono. Poi

bisogna concentrarsi su cosa è successo per capire gli errori fatti. Perché di errori ce ne sono di diversi tipi. Ci sono quelli che avremmo potuto prevedere e che proprio per questo motivo possono essere compresi e quindi, si spera, non ripetuti. Ci sono gli errori che facciamo perché abbiamo troppe cose da fare: come scordare una scadenza avendo il marito o la moglie malati di cui occuparci e troppe cose per la mente. Ed infine ci sono gli errori “buoni”...ebbene sì ci sono anche quelli! Sono errori intelligenti quelli in cui prendiamo dei rischi calcolati, sperimentiamo nuove idee, organizziamo le cose in maniera diversa. Buoni sono gli errori fatti dicendo a noi stessi: “proviamoci, tanto anche se fallisco non è un problema grosso”. Ripensare ai tipi di errori che facciamo è il primo passo per imparare a non farli più o per farne di meno. Altra mossa utile per affrontare i nostri fallimenti è chiedersi quanto le nostre ambizioni e aspettative fossero state realistiche e magari anche quanto siamo perfezionisti. Il perfezionismo infatti finisce per farci sentire dei falliti anche se facciamo bene, con conseguenze negative sulla nostra autostima.

A queste strategie dettate dal senso comune gli esperti ne aggiungono altre, più originali volendo, che possono aiutare a gestire i fallimenti. La prima è concentrarsi sui successi. A pensarci bene nella maggior parte dei casi le persone tendono ad accumulare più successi che sconfitte. Eppure il peso che diamo alle piccole o grandi sconfitte è di gran lunga superiore a quello riservato ai successi. Mentre paradossalmente, dai

successi c'è da imparare: come li abbiamo ottenuti? Che difficoltà abbiamo dovuto superare? Come le abbiamo superate? Anche confrontarsi con gli altri può essere una mossa vincente perché ci accorgeremo che tutti hanno fatto esperienze simili e potremo ricevere consigli per affrontare i nostri ostacoli in modo più proficuo. La paura di fallire può essere sconfitta anche procedendo pian piano, uscendo dalla nostra zona di comfort, osando ogni volta un poco di più, magari commettendo piccoli errori rimediabili per poi osare ancora ponendo l'asticella sempre più in alto. Si potrebbe quasi dire che fallendo un po' si impara a fallire di meno.

Tutte queste diverse tecniche che abbiamo illustrato possono rivelarsi molto utili ma, per aiutarci davvero, debbono essere accompagnate da un cambiamento radicale nel modo di vedere il fallimento. Dobbiamo cominciare a vedere il fallire come una tappa in un percorso di crescita personale e non come la fine di un progetto o di un sogno, imparando da queste battute d'arresto. Solo così il fallimento non bloccherà più la nostra capacità di assumerci rischi, crescere e progredire ma diventerà qualcosa che se gestito bene ci aiuterà a vivere più pienamente e con più gioia, aprendo le porte alla creatività e ad una maggiore spontaneità.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it e www.lastampa.it



Fatti sentire!

La tua opinione è molto importante per noi. Tutti i complimenti, i suggerimenti e i reclami sono trattati con rispetto e utilizzati per migliorare ed evolvere il nostro servizio.

Puoi presentare il tuo feedback chiamando il numero 9564 0744, inviando un'email all'indirizzo info@coasit.org.au o visitando il nostro sito web.

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**



coasit.org.au

Il calo dell'appetito nell'anziano

Consigli per la gestione



Man mano che l'età avanza si assiste ad un calo dell'appetito. A questo fenomeno naturale concorrono tutta una serie di fattori. Gli stili di vita cambiano e con questi le nostre esigenze nutritive e fabbisogni energetici. Fisiologicamente, ci spiegano i dietologi, all'incirca dopo i sessantacinque anni c'è bisogno di più proteine (che sono le sostanze che ci danno energia) perché si perde massa muscolare e il corpo diminuisce la sua capacità di assorbirle. Con l'invecchiamento sopraggiunge anche una perdita della capacità di gustare e sentire l'odore dei cibi, aggravata da una ridotta salivazione che rende complicato e poco piacevole masticare e inghiottire. C'è poi un generale rallentamento del processo digestivo che fa sentire le persone piene per più tempo e quindi riduce la fame. Denti malati, dentiere, malattie e effetti collaterali di alcuni farmaci fanno il resto, rendendo l'esperienza del mangiare non più così piacevole.

Ma non è solo perché il loro corpo cambia, per le medicine che prendono o per le malattie che hanno che gli anziani mangiano di meno o mangiano male. Tantissimo conta la condizione di isolamento in cui molti di loro vivono. La solitudine riduce la voglia di andare a fare la spesa e di mangiare, spesso porta a prepararsi il cibo velocemente, senza piacere

e ricorrendo magari a cibi poco sani, come quelli precotti. In casi estremi alcuni anziani possono addirittura dimenticarsi di mangiare.

Le conseguenze del mangiare male e poco possono essere serie. In generale il mangiare poco e male provocano stanchezza, malessere generale e perdita di peso, cui si può accompagnare anche a una forte disidratazione. Se c'è una perdita di peso significativa o improvvisa accompagnata da altri sintomi sospetti allora è il caso di preoccuparsi e di rivolgersi al medico. Chi è vicino alla persona anziana, chi ha compiti di cura, ha un' enorme responsabilità nel capire quando la situazione diventa grave ma ha anche il potere di cambiare le cose in meglio. Si può cominciare incoraggiando l'attività fisica. Non ci vuole molto, basta una piccola passeggiata giornaliera per stimolare l'appetito. Assieme all'attività fisica chi ha compiti di cura può stimolare l'anziano a bere, cosa che aiuta la salivazione che per alcuni anziani può essere un problema. Come un problema può essere l'andare a fare la spesa per difficoltà a muoversi o per senso di noia, solitudine. In questo caso sarebbe utile fare la spesa per la persona anziana, rifornendo la sua dispensa di cibo fresco e sano.

Altre strategie e trucchetti ci aiutano nel quotidiano a

cucinare e godere di pasti più stimolanti. Per esempio, alcuni farmaci lasciano in bocca un cattivo sapore: una corretta igiene orale con risciacqui prima di ogni pasto può correggere il problema. Si può anche fare pasti più leggeri (diminuendo le porzioni) e frequenti se il problema è un intestino lento, diciamo tre o cinque piccoli pasti durante la giornata: colazione, pranzo, cena e due spuntini. Per quel che riguarda il tipo di cibo si possono proporre cibi morbidi e facili da masticare. Anche le modalità di cottura sono importanti: devono essere sempre leggere per non affaticare l'organismo. Le verdure, preferibilmente fresche e di stagione, andrebbero consumate almeno due volte al giorno, magari frullate o ridotte in purea per non forzare la masticazione. Lo stesso si dica per la frutta, fonte preziosissima di vitamine e altri nutrienti a qualunque età. L'importante è variare molto. Quanto ai carboidrati, sono anch'essi fondamentali: dalle fette biscottate a colazione a pasta, riso, pane (integrali!), patate, legumi o cereali. Il semolino può essere una valida alternativa nei casi in cui si riscontrino problemi di deglutizione o masticazione. Non vanno dimenticate le proteine, carne e pesce dunque. In sostanza il piatto ideale è sempre lo stesso, adulti o anziani: metà verdure, un quarto di proteine e un altro quarto di cereali. E latticini con pochi grassi come i formaggi freschi e pesce. Per fronteggiare il problema di una generale riduzione della capacità di gustare e apprezzare l'odore dei cibi la soluzione è duplice. Da una parte si possono preparare pietanze dai sapori ed aromi forti e gradevoli. Dall'altra si consiglia di usare spezie ed erbe aromatiche come basilico, menta,

rosmarino. Mentre va limitato l'uso di sale e zucchero.

Chi ha compiti di cura ha anche un ruolo importantissimo nel rendere il pasto un evento sociale combattendo così il senso di isolamento dell'anziano. Anche le piccole cose contano. Come la preparazione del piatto che deve essere sempre colorato ogni giorno in modo diverso, per essere appetibile. Anche per questo è bene variare frutta e verdura.

Ma quello che conta di più per l'anziano sono l'amore di chi gli sta vicino. Amore che ci fa pensare alle giuste strategie per stimolare l'appetito negli anziani e aiutarli a mantenere una sana e nutriente alimentazione.

Il servizio di "Meals on Wheels" fornisce pasti a domicilio per persone anziane. Per ottenere maggiori informazioni potete visitare il sito web <https://nswmealsonwheels.org.au> o telefonare al 1300 679 669.

Se usufruite già di un servizio di Home Care Package (Pacchetti di assistenza a domicilio) potete chiedere di inserire la consegna pasti nella lista dei servizi che ricevete.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: <https://www.fondazionearnaboldi.com> e <https://www.ilgiornale.it>

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato

Italian Bilingual School

Scuola Italiana Bilingue

Open Days 2025

- Friday 25 July
- Tuesday 11 November



Excellence through bilingualism
(02) 9807 2272 | www.ibs.nsw.edu.au

A division of Co.As.It.

I capelli

Come prendersene cura quando invecchiano



Anche i capelli invecchiano. Diventano grigi (e questo è il primo segnale) e poi perdono di volume e lucentezza, diventano più secchi e cadono più spesso, diradandosi. Il fenomeno di solito inizia intorno ai quarant'anni ma non è inusuale che cominci prima, anche intorno ai venticinque.

È un fenomeno inevitabile la cui portata può però essere ridotta prendendosi cura dei nostri capelli così come dovremmo fare per tutte le altre parti del nostro corpo. Non è poi una gran fatica, basta fare un po' più d'attenzione. Potremmo cominciare usando il phon come si deve. Il phon non deve essere troppo caldo, non deve superare i centoventi gradi e deve essere posto a una distanza di quindici-venti centimetri dalla testa, non di meno. A essere molto scrupolosi si può usare uno spray termoprotettore che idrata il capello e lo protegge da un flusso di caldo eccessivo. Questo discorso sul phon ci porta all'annosa questione di quanto spesso andrebbero lavati i capelli. La credenza che lavare spesso i capelli li danneggi non ha nessun fondamento. Diciamo che l'uomo può lavarsi ogni giorno soprattutto d'estate mentre le signore se portano i capelli lunghi possono lavarseli ogni due giorni senza problemi. Quello che conta quando ci si fa lo shampoo è massaggiarsi la testa con delicatezza, stimolando la circolazione sanguinea la cui diminuzione è una delle cause dell'invecchiamento dei capelli. Molta attenzione invece dovrebbe essere posta ai prodotti che si usano. Prodotti che debbono essere di buona qualità e delicati senza sostanze potenzialmente pericolose.

Da che mondo è mondo gli esseri umani i capelli non li hanno semplicemente lavati con la stessa

noncuranza con cui ci si lava le mani ma se ne sono presi cura, li hanno "coccolati" e hanno cercato di renderli più belli. In Egitto le dame di corte usavano olio di lino mischiato a olio di oliva e radice di saponaria, mentre le donne di ceto sociale più elevato utilizzavano cenere di legna. Anche la colorazione del capello ha origini lontane: sempre nell'antico Egitto veniva fatta con frutti di bosco, corteccia d'albero, minerali, insetti e semi delle piante. Nel corso della storia si sono evoluti alcuni miti sulla cura dei capelli che vanno sfatati. Per esempio, tagliarsi i capelli frequentemente non li rafforza: il taglio serve a eliminare le doppie punte e le zone di capello sfibrate e danneggiate ma non ha alcuna azione sulla crescita del capello. È invece vero che legarli troppo stretti può fare male. Tirandoli troppo possono cadere e la linea dei capelli può arretrare. Semaforo rosso anche per la permanente che dovrebbe essere evitata da chi ha capelli fragili e sottili. Persino il nostro equilibrio psicologico e come lo gestiamo conta nella cura dei capelli. Forti stress possono portare a massicce cadute di capelli, fenomeno che di solito inizia dopo un due-tre mesi dall'evento stressante. Pensate, in situazioni di forte stress si possono perdere dai cento fino ai cinquecento capelli al giorno.

Prendersi cura anche e soprattutto del proprio benessere psicologico sembra essere anche in questo caso un modo intelligente di curare il proprio corpo, capelli compresi.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: www.repubblica.it e www.wikipedia.it



Stai pensando di cambiare fornitore di assistenza domiciliare?

Passa al Co.As.It. per:

Rimanere indipendente grazie ad assistenza personalizzata e culturalmente sensibile

- Prezzi chiari
- Servizi regolari
- Case Manager certificati
- Accesso ad Allied Health Services

Per saperne di più chiama il numero (02) 9564 0744
o invia un'e-mail a referrals@coasit.org.au

(02) 9564 0744
coasit.org.au
referrals@coasit.org.au



Il curioso mondo dei pesci



I pesci ci sono da sempre e da sempre fanno parte della nostra dieta. I primi avevano il difficile nome di Ostracodermi, erano muniti di una corazza e sono vissuti circa cinquecento milioni di anni fa. Col Cristianesimo il pesce acquista un valore simbolico importantissimo grazie a Gesù che cercando i suoi discepoli tra i pescatori, dice loro "Vi farò pescatori di uomini" e compie il miracolo dei pani e dei pesci. Persino la nostra bellissima lingua non sarebbe la stessa senza i pesci: non ci sentiremmo come "pesci fuor d'acqua" mai e poi mai staremmo "muti come un pesce" e non ci sarebbero i "pesci d'Aprile". E neanche avremmo delle remore! Remora in italiano significa "indugio, dilazione, freno" ma il significato deriva dal comportamento di un pesce, la remora appunto, che usa una ventosa per attaccarsi ad altri pesci ma anche a tartarughe o addirittura a barche. Un tempo si credeva che questo pesce rallentasse le navi, da cui la parola italiana. Il pesce come animale è così profondamente inserito nella nostra cultura che l'uomo nella sua storia ha immaginato

mostruosi uomo-pesce come Dagon, importante e spaventosa divinità mesopotamica e fenicia, ricordata nella Bibbia e che i Greci hanno chiamato Tritone, ancora oggi uno dei simboli del mare. La cosa non dovrebbe stupire perché di mostri marini in effetti nelle profondità degli oceani ce ne sono. Basti citare il "Re di aringhe", un pesce abissale lungo e sottile che può arrivare fino a undici metri di lunghezza e pesare diversi quintali. Avete presente la storia biblica di Giona mangiato da un mostro marino? Ebbene c'è chi ipotizza che il mostro fosse stato un Re di aringhe.

Un'altra cosa interessante nei pesci sono i loro comportamenti. Cominciamo parlando delle loro tecniche di caccia. Per cacciare le loro prede i pesci arcieri sputano. Centrano le loro prede, insetti o ragni, con uno spruzzo ben assestato e li fanno cadere in acqua. Per altri pesci il procacciarsi il cibo è più facile: si cibano dei piccoli crostacei e vermi che vivono (e annoiano) i pesci più grandi. Insomma si cibano grazie ad altri pesci pulendoli. Ci sono

dei piccoli pesci che vivono nella barriera corallina chiamati labridi che sono così apprezzati per i loro servizi che di fronte alle loro tane si formano delle vere e proprie file. I pesci che si servono di questi pesciolini si fidano così tanto che li lasciano girare tra branche e denti. E ovviamente c'è chi ne approfitta. I membri di un'altra specie di pesce molto simile al labride si avvicina al pesce fermo alla "stazione di pulitura" e lo morde velocemente, fuggendo con un pezzo di carne o di branchia. Cosa non si farebbe per un buon pranzo. Particolarissime sono anche le strategie per procurarsi un partner e procreare. Il pesce topo vive tra i duecento e i seimila metri sotto il livello del mare dove è completamente buio. Ecco allora che per attirare possibili partners emette delle "puzze subacquee" e produce suoni quando il gas viene rilasciato. Altri pesci abissali sempre allo stesso scopo producono ben più eleganti impulsi luminosi. Certo, aiuta a procacciarsi un partner il fatto che molti pesci possono cambiare sesso. Le orate, per esempio, nascono maschi per diventare femmine dopo due anni di vita, mentre altri pesci fanno il percorso inverso. Il pesce falco, che vive nelle acque del Giappone, passa più volte da un sesso all'altro con la massima disinvoltura.

Osservando i pesci, sempre immersi nell'acqua, una domanda sorge spontanea: bevono? Gli esperti ci dicono che i pesci di acqua salata debbono bere molto per rimpiazzare i liquidi che perdono. Mentre i pesci d'acqua dolce non bevono: l'acqua di cui hanno bisogno viene filtrata attraverso la pelle. Osservando poi il loro comportamento un'altra domanda ci viene in mente: ma i pesci dormono?

Diciamo che ci sono due tipi diversi di sonno per i pesci. Nel primo tipo il cervello si riposa ma i sensi no. E poi c'è il sonno come lo intendiamo noi, una sospensione delle attività. Certo, essendo privi di palpebre, non è possibile capire a prima vista se un pesce dorme o no. Soprattutto quando, come per alcuni squali, questi continuano a nuotare per permettere il passaggio di acqua nelle branchie e quindi la respirazione. Ma in altre specie il sonno è ben riconoscibile. E qui stanno altre curiosità. Alcuni pesci della barriera corallina di notte si avvolgono in uno strato di muco che blocca sia odori che sapori proteggendoli da possibili predatori. Poi la mattina se ne escono belli belli dal loro "sacco a pelo" e cominciano la giornata. Altri pesci dormono proprio come noi, poggiati su un fianco.

Ogni specie di pesci nel corso della sua evoluzione ha dunque sviluppato comportamenti che, non importa quanto bizzarri ci possano sembrare, hanno tutti un identico scopo, la sopravvivenza da nemici mortali. È la varietà di questi comportamenti che rende il mondo dei pesci così affascinante e materia di studio e di lavoro per così tanti scienziati. Scienziati che sfruttando le loro conoscenze stanno osando sempre di più. Nel 2022 alcune aziende hanno iniziato a creare in laboratorio pesce sintetico, ricreando ad esempio salmone, trota e carpa partendo da cellule coltivate.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <https://www.focusjunior.it> e <https://it.wikipedia.org/wiki/Pesce>

Cercate un po' di socializzazione?

**Per saperne di più
chiama il numero:
9564 0744**

coasit.org.au



La pelle

Come prendersene cura



La pelle, ed è questa la sua funzione più ovvia, ci protegge dal mondo esterno ma fa per noi tante altre cose. Senza la pelle non saremmo in grado di mantenere la nostra temperatura costante per esempio, sudando grazie alle ghiandole sudoripare. Ne abbiamo tra i due e i cinque milioni e quando fa caldo queste ghiandole aiutano a produrre fino a dieci litri di sudore al giorno. Aiutando così il nostro corpo a raffreddarsi. Invece, quando fa freddo, la sudorazione e l'apporto di sangue sulla pelle si riducono per aiutare a conservare il calore negli organi interni. E ancora, senza la pelle non saremmo in grado di produrre la vitamina D, fondamentale per la salute delle nostre ossa e del nostro sistema immunitario che combatte i virus e i batteri che entrano nel nostro corpo. Sono il sole e la pelle che ci danno la maggior parte della vitamina D di cui abbiamo bisogno. Quella che otteniamo mangiando fa poco. È per questo che camminare al sole fa bene.

La pelle è fatta a strati ed ogni strato ha un suo compito ed una sua funzione. Lo strato che vediamo si chiama epidermide e sostanzialmente ha un compito protettivo. Sotto c'è il derma, lo strato intermedio della pelle che la mantiene elastica e flessibile grazie a due sostanze, il collagene e l'elastina. L'ipoderma è invece lo strato più interno e contiene molto grasso. Sono i primi due strati che con l'età si assottigliano ed allora la pelle si rincechisce. Questo assottigliamento e rincechimento accade per vari motivi: la pelle perde acqua più facilmente e non si rinnova più alla stessa velocità. Una pelle giovane ci mette due o tre settimane a rinnovarsi, quella di un anziano dalle quattro alle sei.

Quando la pelle diventa sottile si strappa facilmente e questo può provocare infezioni e ferite che non guariscono. Spesso nelle persone anziane si possono facilmente vedere vene, tendini e capillari e compaiono sulla pelle macchie scure concentrate

su viso, braccia, mani e gambe, soprattutto se si è magri. Le rughe invece hanno a che fare con un altro fenomeno tipico dell'invecchiamento, la perdita di flessibilità della pelle. Fenomeno anche questo inevitabile. Le rughe possono però essere ammorbidite e il processo di formazione rallentato utilizzando creme viso nutrienti.

L'assottigliamento della pelle fa parte dell'invecchiamento ma non dipende solo da questo. Altre cose contano. L'uso di farmaci infiammatori per esempio o anticoagulanti, che favoriscono la formazione di lividi. Sembra poi che il problema dell'assottigliamento sia principalmente un problema femminile. Fattori questi che non sono controllabili: a volte non possiamo semplicemente smettere di prendere certe medicine e se siamo donne, siamo donne!

Ma altre cose influiscono sulla salute della nostra pelle che potremmo (e dovremmo) controllare. Stress e fumo certo non aiutano. Poi vivendo in Australia la prima cosa da fare è stare attenti al sole. Ovvero coprirsi, munendosi di cappello e occhiali e usando una crema solare di qualità. Coprire la pelle non è solo una questione di riduzione dell'esposizione al sole. Indossare abiti morbidi e comodi, possibilmente di cotone, non di poliestere, protegge da ferite e lividi. La pelle va anche sempre tenuta idratata perché è anche di acqua che si nutre, mantenendo quella flessibilità che gli permette di resistere a tagli e ferite. Mantenersi idratati aiuta anche a ridurre la perdita d'acqua che è una delle cause della secchezza della pelle negli anziani. Gli uomini dovrebbero bere almeno due litri al giorno mentre le donne uno e mezzo. Per non annoiarsi si può bere del tè o dei succhi di frutta. Va limitata invece la caffeina che oltre che alla secchezza contribuisce anche al prurito.

La cura personale, il come e con cosa ci si lava contano tantissimo per l'igiene della pelle. Le docce e i bagni non dovrebbero essere frequenti e lunghi (dieci minuti bastano), vanno fatti con acqua tiepida e non calda perché la pelle si secca meno, usando panni morbidi perché spugne e spazzole possono essere troppo dure ed andrebbero usati saponi o bagnoschiuma neutri. Dopo esserci lavati non asciugiamoci completamente e quando la pelle è ancora un po' umida (umidità che, sia detto incidentalmente, dovrebbe essere equilibrata anche nell'ambiente in cui viviamo, compriamoci quindi un umidificatore se serve) spalmiamoci creme idratanti con PH neutro e senza profumi aggiunti, prodotti semplici dunque ma di qualità. Questo esercizio di

prendersi cura di sé stessi usando prodotti idratanti dovrebbe essere fatto ogni giorno. Regolare dovrebbe essere anche il cambio di vestiti e lenzuola per prevenire la crescita e la diffusione di batteri che possono peggiorare le irritazioni e il prurito della pelle.

Altro problema frequente negli anziani è il prurito. A volte di natura psicologica, il prurito potrebbe essere un tic nervoso, una specie di condizionamento psicologico; altre volte è dovuto a problemi di circolazione sanguinea a livello superficiale o malattie della pelle come l'eczema. Addirittura può essere un segnale di problemi di salute seri ai reni, al fegato o di diabete.

Concludiamo questo articolo parlando di alimentazione, di come mangiare sano contribuisca alla salute della nostra pelle. In proposito potremmo addirittura dire che tutto comincia a tavola. Salmone, pesce azzurro e noci sono utili alleati di una pelle sana. Per quel riguarda frutta e verdura il consiglio è di scegliere in base ai colori. Arancione, giallo e rosso, tutta la frutta e le verdure con questi colori rinforzano la capacità della pelle di proteggersi dai raggi solari. I frutti rossi in specifico (mirtillo, lamponi, ribes, more, fragole e prugne) favoriscono la circolazione e l'eliminazione dei liquidi. Per la riparazione dei tessuti e per evitare che la pelle si "rilassi" troppo mangiate kiwi, fragole, peperoni, pomodori e verdure a foglia verde. Mentre noci, nocciole e mandorle, olio extravergine d'oliva, semi di girasole e avocado, in quanto ricchi di vitamina E, limitano la formazione di smagliature e la perdita di tono della pelle. Anche le proteine fanno bene alla pelle. E allora mangiamo regolarmente carni bianche e legumi e uova. L'uovo è infatti un alimento completo che non dovrebbe mancare all'interno di una dieta bilanciata. Se questi sono i cibi amici la pelle ha anche dei nemici che sono poi i nemici del nostro corpo in generale. I primi tra i nemici sono riso e pane bianchi, pasta e tutti i prodotti confezionati e le bevande gasate. A questi vanno aggiunti l'alcol che la pelle la fa arrossire e perdere di tono. Inoltre l'alcool nel lungo termine appesantisce il fegato che non fa più bene il suo lavoro di purificare il corpo dei materiali di scarto, cosa che rende la pelle opaca e spenta.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal sito web <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/healthy-ageing-the-skin#bhc-content>



Italian NATIONAL BALL 2025

THE FULLERTON HOTEL
SATURDAY 31 MAY 2025

YOU CAN PURCHASE TICKETS BY SCANNING THE QR CODE BELOW,
OR CONTACTING CO.AS.IT. ON 9564 0744

