

EDIZIONE AUTUNNO 2026 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

in **CONTATTO**

Festa degli Anziani nel NSW

Dai colore alla tua vita

**Cambiamenti significativi
nell'assistenza agli anziani**

I nuovi "Standard di Qualità Rafforzati"

Bologna

Tra torri, portici e tortellini



Festa degli Anziani nel NSW

Dai colore alla tua vita



INDICE

- 2 Festa degli Anziani nel NSW**
- 5 Bologna**
- 7 Cambiamenti significativi nell'assistenza agli anziani**
- 9 Lucrezia Borgia**
- 11 Quando la demenza fa sparire gli oggetti**
- 13 Diventare nonni**
- 15 L'amido resistente e altri alleati del benessere a tavola**
- 17 La tiroide**

In NSW, le persone sopra i sessant'anni rappresentano ormai più di un quinto della popolazione, dato ufficiale che mostra quanto questa fascia di età sia già oggi una parte fondamentale della società. Sempre secondo le stime ufficiali, nei prossimi decenni il numero di persone con più di sessantacinque anni in Australia crescerà moltissimo, fino a raddoppiare. Per aumentare la consapevolezza dell'importanza degli anziani nelle nostre vite, ogni anno, nel mese di marzo, il NSW si trasforma in un grande spazio di incontro a loro dedicato. La Festa degli Anziani, NSW Seniors Festival in inglese, è una celebrazione che coinvolge città grandi e piccole, quartieri, comunità locali e migliaia di persone. Il festival è nato nel 1958,

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



siamo dunque al sessantottesimo anno di attività. Non è un evento di poco conto! Pensate che vede la partecipazione di oltre mezzo milione di partecipanti ogni anno. Nel 2026 si svolgerà da lunedì 2 marzo a domenica 15 marzo e avrà come tema “Live life in colour!”, che si potrebbe tradurre con un po’ di creatività come “Dai colore alla tua vita”: un invito semplice ma potente a non dare per scontata questa fase dell’esistenza ma anzi a viverla con pienezza. È un modo per dire che la vita non perde colore con l’età, anzi può diventare ancora più ricca, un invito a continuare a imparare, incontrare persone, condividere storie e a sentirsi riconosciuti per quello che si è e per quello che si vale. Perché, ed è questo il pensiero che sta alla base del festival, invecchiare non significa sparire dalla scena, ma restare presenti, curiosi e attivi.

Il festival è pensato per le persone dai 60 anni in su. Durante le due settimane del festival, in tutto il NSW si svolgeranno centinaia di eventi. Questo significa che quasi tutti possono trovare qualcosa vicino a casa. Le proposte sono molto varie e ognuno può scegliere quello che sente più adatto a sé: musica, teatro, incontri informativi, attività fisiche leggere, momenti dedicati alla salute, laboratori creativi, passeggiate di gruppo, semplici occasioni per stare insieme davanti a una tazza di tè.

La punta di diamante della Festa degli Anziani è il NSW Seniors Festival Expo, che si tiene presso l’International Convention & Exhibition Centre di Sydney, a Darling Harbour. È un grande evento gratuito di due giorni dove si trovano informazioni su viaggi, stile di vita, salute, servizi pubblici e iniziative della comunità, insieme a tante attività interattive. Nel 2026 l’Expo si svolgerà mercoledì 11 marzo dalle 9 alle 16 e giovedì 12 marzo dalle 9 alle 15. Non serve prenotare: si può arrivare e partecipare liberamente. Se decidete di andarci

vi invitiamo calorosamente a prenderlo non come una fila di banchetti ma come uno spazio vivo, dove si può parlare, fare domande, ascoltare storie, scoprire servizi di cui non si sapeva niente e dove trovare nuove idee per mantenersi attivi. L’atmosfera è colorata e piena di movimento, proprio come suggerisce il tema del festival. E contiene tante iniziative. Tra gli appuntamenti più attesi ci sono i Premier’s Gala Concerts. Sono concerti gratuiti, ma per cui è necessario registrarsi in anticipo per avere il biglietto. C’è poi anche spazio anche per la risata.

Durante il periodo del festival, il sito ufficiale viene aggiornato regolarmente con informazioni su eventi, orari e luoghi. Ci sono anche attività online, così che possano partecipare anche le persone che restano a casa o vivono in strutture di assistenza.

Per la Festa dell’Anziano il Co.As.It. ha in programma un’iniziativa meravigliosa. Del resto, sarebbe strano il contrario: da più di cinquant’anni l’organizzazione è un punto di riferimento per la comunità italo-australiana, soprattutto per gli anziani. Ci sarà una festa al Canada Bay Club, mercoledì 25 marzo a partire dalle 10.30. Sarà un modo in più per incontrarsi, informarsi, stare insieme e sentirsi parte di una comunità che continua a prendersi cura dei suoi anziani. Se volete saperne di più date un’occhiata al bellissimo volantino in questo numero di In Contatto.

Per ulteriori informazioni sulle iniziative del Festival dell’Anziano, accedete al sito web <https://www.nsw.gov.au/arts-and-culture/seniors-festival>

Per saperne di più sull’iniziativa del Co.As.It. al Canada Bay Club potete chiamare al 02 95640744 o scrivere all’indirizzo di posta elettronica info@coasit.org.au

Co.As.It. presenta

NSW Seniors Festival Concerti Italiani



Mercoledì 25 Marzo

10:30am

Canada Bay Club

8 William St Five Dock



scansiona qui

** tariffa di prenotazione
non inclusa*

Cosima De Vito

George Vumbaca e

The Frank De Bellis Band

Spuntino e Pranzo inclusi

I biglietti possono essere
acquistati su Humanitix
scansionando il QR Code.

***Biglietti
\$35**

**(02) 9564 0744
coasit.org.au**



Bologna

Tra torri, portici e tortellini



Bologna è una città compatta che si lascia scoprire a piedi. Non punta sugli effetti speciali, ti conquista dolcemente con quei portici, quelle chiese e quelle torri che rendono così unico il suo centro. Per ammirarla non si può che partire da Piazza Maggiore, il salotto buono della città. Il Palazzo del Podestà, costruito nel Duecento, custodiva aule di giustizia e oggi ospita eventi. Accanto c'è il Palazzo di Re Enzo. Re Enzo, figlio di Federico II, fu catturato dai Bolognesi nella battaglia di Fossalta nel 1249. Rinchiuso nel palazzo che oggi porta il suo nome divenne simbolo dell'autonomia comunale bolognese contro l'Impero. Narra la leggenda che l'imperatore Federico II avesse offerto un filo d'oro lungo abbastanza da cingere le mura di Bologna pur di liberare il figlio, ma i bolognesi rifiutarono. Sulla sua prigionia nacquero storie di amori con nobildonne e popolane, tra cui Lucia di Viadagola, dalla cui unione sarebbe discesa la potentissima famiglia bolognese dei Bentivoglio. Re Enzo morì nel 1272 e venne sepolto, come desiderava, nella Basilica di San Domenico.

Sempre su Piazza Maggiore si affacciano il Palazzo d'Accursio, oggi sede del Comune, in passato residenza di giuristi e governatori pontifici, il Palazzo dei Banchi, luogo dei cambiavalute, e il più piccolo Palazzo dei Notai, sede di una potentissima corporazione medievale. Al centro, la maestosa Torre dell'Arengo svetta sul Voltone del Podestà.

E poi, in una città che tanto combatté contro lo Stato Pontificio, ci sono le chiese. La più imponente è sicuramente la Basilica di San Petronio che ambiva a superare in grandezza la stessa San Pietro ma che rimase incompiuta ed è ora lì, in tutta la sua bellezza, ma con la parte inferiore della facciata rivestita di marmi e quella superiore di mattoni. Progettata nel 1390 avrebbe dovuto avere la forma di una croce immensa e una cupola di 150 metri: un sogno mai realizzato, ma che comunque diede vita a una delle chiese più grandi del mondo. All'interno si contano ventidue cappelle, tra cui spicca quella con il Giudizio Universale.

Altra tappa obbligata è la Basilica di San Domenico, che conserva le reliquie del santo fondatore dell'ordine, l'Arca a lui dedicata e la tomba di Re Enzo. La decorazione dell'Arca coinvolse grandi artisti: Nicola Pisano, Niccolò dell'Arca e persino un giovane Michelangelo, autore di alcune statue. Meraviglioso è anche il complesso di Santo Stefano fatto di sette chiese che spaziano dall'età paleocristiana al Medioevo, affascinante labirinto di basiliche, chiostri e cripte. Il chiostro romanico avrebbe persino ispirato l'Inferno di Dante. Oggi di chiese ne restano quattro, tra cui quella che conserva la tomba di San Petronio, patrono della città.

Se si ha voglia di camminare dal centro si può prendere il portico che porta al Santuario della Madonna di San Luca, snodandosi per quattro chilometri tra la città e le prime colline. Il portico di San Luca è il più lungo del mondo, quasi 3.800 metri con 666 arcate.

I portici sono un altro tratto distintivo di questa città. Sorti come ampliamenti esterni di abitazioni private ora sono lì a proteggere i bolognesi dal sole e dalla pioggia, accompagnandoli lungo le strade, collegando palazzi e spazi pubblici. Tra i più famosi ci sono quello del Pavaglione, elegante passeggiata che collega Piazza Maggiore al Museo Archeologico e il portico ligneo di Palazzo Grassi, probabilmente il più antico della città.

Altro tratto distintivo della città sono le torri. Nel Medioevo ce n'erano a decine. Ogni famiglia importante di Bologna ne aveva una. Le torri erano simboli di potere e strumenti difensivi al tempo stesso. Oggi ne rimangono poche e tra queste due sono assunte a simbolo della città: la torre degli Asinelli e la Garisenda. La prima, con i suoi quasi cento metri, si può salire per godere di una vista magnifica. La Garisenda invece è celebre per la sua inclinazione già ricordata da Dante.

A Bologna c'è anche la più antica università del mondo occidentale, fondata nel 1088. Per avere un'idea di quello che doveva essere studiare allora andate a visitare il palazzo dell'Archiginnasio, costruito nel Cinquecento per concentrare le scuole in un solo luogo e ammiratene i corridoi

ricoperti di stemmi degli studenti o il Teatro Anatomico, interamente in legno, dove un tempo si svolgevano le lezioni di medicina.

D'altronde di cultura Bologna è piena e non mancano i musei: dalla Pinacoteca Nazionale, ricca di opere medievali e rinascimentali, al Museo Civico Archeologico, con reperti etruschi e romani, fino al Museo Morandi e al MAMbo, dedicato all'arte contemporanea.

Per i buongustai la meta ideale è il Quadrilatero, l'area del mercato storico di fianco a Piazza Maggiore. Luogo magico dove le botteghe espongono salumi, formaggi, pane e specialità locali ed il vociare dei venditori si mescola al profumo dei prodotti freschi. La gastronomia è parte integrante dell'identità cittadina. Piatti come le tagliatelle al ragù, i tortellini in brodo, le lasagne e i passatelli raccontano una tradizione secolare. La mortadella è la regina dei salumi bolognesi, ma non mancano crescentine e gnocco fritto, accompagnati da affettati e formaggi. A tavola trovano posto anche dolci e paste artigianali. Ottimi sono anche i vini dei colli bolognesi: il fresco e vivace Pignoletto ed i rossi a base di Sangiovese.

Anche i dintorni della città meritano attenzione. Imola richiama gli appassionati di motori con il suo autodromo, ma da visitare sono anche il suo centro ed i palazzi storici. Dozza è un gioiello di mura dipinte: le facciate delle case diventano tele d'artista grazie alla Biennale del Muro Dipinto, mentre la Rocca ospita l'Enoteca Regionale dell'Emilia-Romagna. A pochi chilometri, Modena affascina con il suo Duomo, eccita l'olfatto con il suo aceto balsamico tradizionale e per gli amanti delle macchine c'è da visitare il Museo Enzo Ferrari. Chi preferisce la natura vada nei colli bolognesi, tra vigneti, pievi e sentieri, oppure si conceda una pausa benessere alle terme di Castel San Pietro e Porretta. E infine, per gli amanti dell'arte sacra minore, le pievi romaniche disseminate tra i colli offrono angoli di quiete e memoria millenaria.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da 'Guida di Bologna: una città ricca di emozioni' edito dalla provincia di Bologna.

Cambiamenti significativi nell'assistenza agli anziani

I nuovi “Standard di Qualità Rafforzati”



Recentemente il governo australiano ha elaborato delle nuove linee guida per l'assistenza e la cura degli anziani chiamate “Standard di Qualità Rafforzati”, Strengthened Quality Standards in inglese. Queste linee guida sono pensate per migliorare la qualità dei servizi di assistenza agli anziani. Con Anita Bonanno, Responsabile del Settore Servizi Sociali del Co.As.It., abbiamo fatto due chiacchiere per capire cosa cambierà nella cura degli anziani grazie a questi nuovi regolamenti.

Una prima novità introdotta è il cambio da “Home Care Package (HCP)”- Pacchetti di Assistenza Domiciliare a “Support at Home (SAH) Program”, ovvero Programma di Supporto a Domicilio. Altre novità riguardano come si potranno ottenere i soldi per i servizi e come questi soldi potranno essere gestiti da parte degli utenti. Innanzitutto, non si riceverà più semplicemente una somma da spendere come si vuole, che è come le cose hanno funzionato sinora. Da quest'anno chi fa domanda di assistenza

dovrà passare attraverso un processo di valutazione che verrà fatto usando il “My Aged Care”, il servizio nazionale di assistenza agli anziani. “In poche parole”- chiarisce Anita- “che tipi di servizi si ottengono sarà frutto di una valutazione da parte di esperti che lavorano per il My Aged Care. Ovvero, prima si poteva scegliere da una specie di lista di servizi, ora saranno gli operatori del My Aged Care a decidere quali servizi erogare al richiedente dopo un'attenta valutazione. Se poi dovesse servire qualcosa in più, un aiuto per fare la doccia, per esempio, si dovrà passare attraverso una nuova valutazione prima che il servizio possa essere attivato”. Con questo cambiamento si spera di spingere chi assiste l'anziano (e anche i suoi familiari) a controllare regolarmente lo stato di salute della persona per aggiornare i piani di assistenza se qualcosa cambia. Se, per esempio, una persona inizia ad avere problemi a camminare, il personale dovrà accorgersene subito e intervenire.

Dicevamo che anche il modo in cui il cliente gestisce

i soldi cambierà. Prima, se non si fosse speso tutta la somma a disposizione, i fondi sarebbero rimasti disponibili. Invece da quest'anno i soldi verranno assegnati ogni tre mesi, e se non vengono usati, la maggior parte tornerà al governo. Solo 1.000 dollari o il 10% della cifra ricevuta (la cifra più alta tra le due) potranno essere conservati. Insomma, come ci ha detto Anita: "O li usi, o li perdi". In pratica, è meglio usare l'assistenza quando serve, senza rimandare.

Ma i cambiamenti nella gestione economica da parte del cliente di questo nuovo servizio chiamato "Support at Home" non si fermano qui. Ci sarà anche un cambiamento nei contributi da pagare. Prima, in alcuni casi, si potevano evitare certe spese. Da quest'anno invece quasi tutti gli utenti dovranno partecipare ai costi a seconda del proprio reddito. Solo i servizi infermieristici o di altro personale sanitario non medico saranno completamente gratuiti. Per tutti gli altri servizi, si pagherà una piccola parte: il 5% per i servizi di cura alla persona (Independence Services), e il 17,5% per i servizi di assistenza giornaliera, per esempio assistenza domestica. Sarà il governo a calcolare quanto si dovrà pagare.

La buona notizia è che chi già riceve assistenza attraverso l'Home Care Package potrà continuare con

lo stesso programma per tutta la vita. Il budget, i servizi e la gestione dei fondi non spesi non cambieranno. "Insomma" - chiarisce Anita - "tutti i cambiamenti di cui abbiamo discusso non si applicano a chi viene già assistito". Ma con un'importante eccezione: la regola dell'"O li usi, o li perdi" di cui abbiamo parlato prima verrà applicata anche ai "vecchi utenti".

Leggendo questo articolo non dovremmo scordarci che tutti i cambiamenti introdotti da questi "Standard di Qualità Rafforzati" hanno come obiettivo il trattare le persone come individui, non solo come pazienti, dandogli più possibilità di scelta e più rispetto. Così le famiglie potranno stare più tranquille, grazie a una comunicazione più chiara, controlli più frequenti e standard di erogazione del servizio più alti. "Questi cambiamenti non risolveranno tutto subito" - ci dice Anita concludendo la nostra chiacchierata - "ma sono un passo importante verso un'assistenza migliore per tutti."

Per ulteriori informazioni su questi cambiamenti nell'assistenza agli anziani e per essere assistiti nel disbrigo delle pratiche ed altri aspetti burocratici potete contattare il Co.As.It. al 02 95 64 07 44 o attraverso l'email referrals@coasit.org.au

Hai bisogno di aiuto a casa? Support At Home è qui per te

Contatta Co.As.It. per scoprire come il programma Support At Home può aiutarti a vivere in modo indipendente.

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

coasit.org.au



Lucrezia Borgia

Luci e ombre di una donna di potere

“ *Se non fu una santa, non fu nemmeno un mostro. Quel che fece, soprattutto nel male, le fu sempre imposto.* ”

Roberto Gervaso



Lucrezia Borgia nasce nel 1480 in pieno Rinascimento a Subiaco, vicino a Roma, paesino che all'epoca aveva l'aspetto di una rocca di pietra affacciata sui boschi. C'è chi dice che fu sin da bambina molto bella, altri ritengono che la sua bellezza fu esagerata per screditarla. Certamente aveva dei bellissimi capelli biondi. Ma del suo aspetto poco altro si può dire perché sorprendentemente di una donna così famosa esistono pochissime immagini realistiche. Lucrezia era la figlia di Rodrigo Borgia un potente uomo di Chiesa che sarebbe diventato Papa e di una donna romana. Cresce dunque circondata da attenzioni e privilegi ma in un mondo in cui veniva scrutata ad ogni suo passo, per ogni sua scelta, per ogni abito che indossava.

Lucrezia cresce a Roma in enormi e sontuosi palazzi affollati da cardinali, cortigiani e ambasciatori. La bambina, come tutte le bimbe della sua classe studiò latino, musica, danza, poesia. Sapeva anche cantare Lucrezia e in più suonava la viola, ricamava...una maestra, dunque, anche nelle arti "femminili". Suo padre la adorava ma era un uomo ambizioso e senza scrupoli che non riusciva a non vedere la giovane Lucrezia come un oggetto nelle sue mani, uno strumento per le sue sfrenate ambizioni. E all'epoca il valore di una donna era quello che poteva andare in sposa per creare o cementare alleanze politiche.

Lucrezia aveva appena tredici anni quando fu data in sposa a Giovanni Sforza, signore di Pesaro. Le nozze a Roma furono sfarzose: cavalieri in broccato, musiche e danze. Lucrezia con una veste da sposa a strascico sorretto da una giovane serva di colore. Una bambina al seguito di una altra bambina.

Prevedibilmente il matrimonio fu di pura convenienza e nient'altro. Ma quando a breve Lucrezia raggiunse il marito (ventisettenne) a Pesaro si dimostrò molto più saggia e scaltra di quello che ci si poteva aspettare da una tredicenne. Alla corte riceveva ambasciatori, organizzava feste, ascoltava poeti e musicisti, risolveva con tatto questioni spinose. Purtroppo, questo periodo di tranquillità durò poco. Le truppe francesi erano ai confini e questo cambiava tutto. I vecchi nemici diventavano i nuovi amici e viceversa. Agli occhi del padre Rodrigo Borgia, lo sposo di Lucrezia, Giovanni Sforza, non era più utile. E siccome Rodrigo era anche Papa (Alessandro VI) decise di annullare il matrimonio, umiliando così il genero. Ferito e furioso, Giovanni reagì nel modo più velenoso: lasciò circolare voci terribili ed infamanti su Lucrezia. Queste falsità fecero presa e furono la base della terribile reputazione di Lucrezia presso molti dei suoi contemporanei e nei secoli a venire. Lucrezia, ferita e confusa, si rifugiò nel convento di San Sisto, luogo silenzioso, lontano dagli oscuri

pettegolezzi dei maligni. Ma anche lì la raggiunsero tragedie. Il fratello Giovanni fu trovato morto nel Tevere; poco dopo, lo stesso destino toccò a Pedro Calderón, giovane cameriere papale molto vicino a lei, forse troppo vista la fine che fece.

Nel 1498, per mettere a tacere gli scandali e stringere nuove alleanze, Lucrezia fu data in sposa ad Alfonso d'Aragona, duca di Bisceglie. Questa volta fu vero amore. Alfonso era tra gli adolescenti più belli dell'epoca e Lucrezia lo amò davvero. Anche in questo caso la giovane partecipò attivamente alla vita di corte, rivelandosi ancora una volta un abile politica dotata di doti diplomatiche non indifferenti e tantissimo buon senso. La coppia raggiunse il culmine della felicità quando gli nacque un figlio che chiamarono Rodrigo, in onore del padre di Lucrezia.

Il tutto sembrava quasi una favola. Ma questa favola era un incubo per Cesare, crudelissimo fratello di Lucrezia. Egli temeva Alfonso e lo vedeva come possibile rivale. Una sera d'estate, Alfonso fu aggredito sotto le mura del Vaticano. Sopravvisse all'attentato e Lucrezia si prese cura di lui giorno e notte, organizzò la protezione del marito, coordinò medici e servitori. Addirittura controllò personalmente l'accesso alla stanza. Ma tutto questo non bastò. Alfonso venne strangolato nella sua stanza. C'è dibattito fra gli storici su chi ordinò l'uccisione ma è difficile non pensare al fratello.

Lucrezia cadde nella più profonda disperazione e si ritirò a Nepi nel viterbese con il figlio. In quello stesso periodo il padre Alessandro VI dovette allontanarsi da Roma per sottomettere i nobili ribelli del Lazio. I Papi dell'epoca non erano come quelli di oggi, il loro potere era temporale e non solo spirituale e dunque a volte dovevano anche trasformarsi in condottieri. Fu allora che il papa affidò a Lucrezia un incarico eccezionale: ella fece le sue veci, assumendo di fatto la reggenza dello Stato della Chiesa. Cosa mai successa e che mai si ripeté nella storia della Chiesa. Lucrezia, che nonostante tutto adorava il padre, obbedì: ricevette ambasciatori, gestì affari correnti. Le fu concessa persino la facoltà di aprire e leggere la corrispondenza pontificia. Un potere enorme che Lucrezia esercitò con equilibrio, riservatezza e competenza.

Ma le macchinazioni del padre e l'uso della figlia per ampliare o consolidare il suo potere non si fermavano mai. E infatti un nuovo matrimonio venne programmato. Lucrezia ora doveva sposarsi con Alfonso d'Este, erede del ducato di Ferrara. Ferrara

era una meravigliosa corte rinascimentale e come tutte le corti rinascimentali ospitava artisti di pregio ed era attraversata da lotte di potere, tradimenti e fatti di sangue. Gli Este una delle famiglie più antiche d'Italia, di origine longobarda, guardavano ai Borgia con sospetto. Il matrimonio fu preceduto da trattative lunghe e dure. La sposa avrebbe portato con sé una dote enorme. Lucrezia, la vita l'aveva fatta crescere in fretta e chissà, forse indurita nell'animo, partecipò attivamente alle negoziazioni, accettando scelte difficili, come quella di lasciare il figlio a Roma. Alla fine, nel 1502, la neo-sposa partì per Ferrara con un corteo imponente. La sua fama negativa l'aveva preceduta e i ferraresi tutti, sia nobili che popolo la guardavano con curiosità e diffidenza. Ma Lucrezia seppe conquistare tutti col tempo e si guadagnò subito la fiducia del marito: non più mero ornamento, ma interlocutrice autorevole. Trasformò i suoi appartamenti in un centro di cultura, accogliendo poeti e umanisti. Il rapporto di Lucrezia col marito fu complicato ma apparentemente fondato sul rispetto. Durante le assenze del duca, la giovane governò Ferrara e lo fece con una competenza tale che si guadagnò la stima di tutti. Ferrara fu fondamentale nel trasformare Lucrezia da donna chiacchieratissima a duchessa autorevole e ascoltata.

Ma col trascorrere degli anni, il suo animo cambiò. Gravidanze, lutti e delusioni la fecero diventare sempre più religiosa, spirituale. Anche in questo caso non fu passiva ma pragmatica: fondò conventi e si occupò concretamente della vita spirituale e materiale delle comunità religiose.

Nel 1519, dopo l'ennesimo parto, una febbre la uccise in poco tempo. Aveva appena trentanove anni. Fu sepolta nel bellissimo monastero del Corpus Domini a Ferrara, come tutti i componenti della famiglia Estense.

Di lei restano due immagini: quella nera, costruita dai nemici della sua famiglia, e quella luminosa che ne hanno i ferraresi. La verità sta forse nel mezzo ed è ben raccolta nelle parole di una storica americana che di Lucrezia disse "visse in un mondo in cui i dadi erano pesantemente truccati in favore dei maschi" e, aggiungiamo noi, fece di tutto per sopravvivere.

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

Quando la demenza fa sparire gli oggetti

Alcuni consigli pratici



Sono cose che capitano spesso in una famiglia con una persona che soffre di demenza: non si trova un mazzo di chiavi che “era lì”, “qualcuno ha preso un portafoglio” e “qualcun altro ha spostato degli occhiali apposta”. Poi, come per magia, l’oggetto salta fuori nel posto più impensabile, magari dentro una scarpa o tra le lenzuola o forse in un cassetto che nessuno apriva da una vita. È una scena che si ripete all’infinito, una enorme seccatura pratica ma soprattutto una cosa che esaurisce. Perché quando spariscono le cose, spesso sparisce anche la fiducia. E la casa si riempie di nervosismo e sospetti.

Chiariamolo subito, per chi soffre di demenza molto spesso non si tratta di “nascondere” nel senso normale del termine, come farebbe qualcuno che vuole tenere un segreto. È un comportamento che nasce dalla malattia, da come questa cambia la mente e dunque il modo di vedere le cose. La demenza genera confusione, paura, vuoti di memoria, instabilità e incertezza. Sorge dunque un

grandissimo desiderio di sentirsi al sicuro: è questa la radice di gesti a noi incomprensibili. La persona prende un oggetto, lo mette “al sicuro” dove in quel momento le sembra giusto e poi si dimentica di averlo fatto. Per comprendere proviamo a vedere il mondo con gli occhi del malato. Anche a noi, ogni tanto, capita di perdere qualcosa e di sentirci agitati. Ora immaginate quella sensazione moltiplicata e legata all’angosciante dubbio continuo: “Posso fidarmi di quello che ricordo?”. Pensate all’angoscia e alla paura che una domanda così può suscitare dentro. Anche il dare la colpa è legata alle terribili sensazioni che chi soffre di demenza prova, soprattutto la paura. Perché spesso quando si ha paura la mente cerca una spiegazione semplice e veloce e allora il malato dice a sé stesso: “Qualcuno l’ha presa”. Non è cattiveria. È un modo un po’ strano ma molto umano per dare un senso ad un mondo che non si capisce più.

C’è poi il bisogno di controllo. Quando la demenza ti fa progressivamente perdere il controllo del

mondo alcuni gesti diventano una specie di ancora, assicurano. Spostare, sistemare, mettere via gli oggetti può essere un modo per sentirsi ancora capaci, ancora utili. Così si può mettere via il telecomando ogni sera “per non perderlo” per poi non sapere più dov’è. Oppure si mettono via oggetti di valore per paura di ladri immaginari.

Certo, le accuse fanno male e la prima reazione è difendersi. Il problema è che quasi mai funziona. Di solito peggiora le cose. Difendersi con aggressività aumenta la paura di chi è malato e la stanchezza di chi vive con lui. Perché quando una persona è convinta di una cosa, non è con le spiegazioni logiche che le fai cambiare idea. Che fare dunque? La risposta è al tempo stesso semplice e faticosa: si deve cercare di stare calmi, perché è la calma che serve davvero. Se chi assiste si arrabbia, alza la voce o ferisce con battute amare, l’altro si sente ancora più in pericolo e tutto peggiora. Una voce tranquilla e una frase come: “Va bene, cerchiamo insieme. Lo ritroviamo” può spegnere una crisi sul nascere. Semplice ma difficile, appunto.

Alle considerazioni psicologiche si debbono affiancare considerazioni pratiche che devono mirare a rendere la casa più facile da comprendere per una memoria che fa fatica. Ci vuole un ambiente semplice e prevedibile. Non una casa perfetta ma una casa chiara. Se ogni cosa ha sempre lo stesso posto, la confusione diminuisce. Alcune famiglie usano etichette o foto su cassetti e armadi altre mettono su una bacheca con le immagini degli oggetti importanti e il posto dove stanno, stratagemma utilissimo soprattutto nei momenti di agitazione. Un’altra idea che salva tempo e nervi è avere dei doppioni delle cose importanti: chiavi, occhiali, documenti. Se qualcosa sparisce, si usa il duplicato e si cerca con calma dopo. Così si evita che la tensione salga.

In alcuni casi chi soffre di demenza continua a rovistare, aprire cassetti e spostare. La psicologia, la motivazione a comportarsi così è la stessa che spinge a nascondere e simile dovrebbe essere la risposta: non serve bloccarla, bisognerebbe rendere tutto più sicuro. Se cercare e sistemare calma il familiare e vietarlo vi esporrà a una battaglia continua, un’idea potrebbe essere creare uno spazio libero: una scatola personale o un cassetto dove mettere e togliere cose senza danni, un contenitore con oggetti innocui o un cesto di panni da piegare.

Allo stesso tempo bisogna proteggere ciò che è pericoloso. Detergenti, medicine, coltelli e oggetti fragili non vanno tenuti in vista e gli oggetti importanti (documenti, gioielli, carte, chiavi dell’auto, telefoni) meglio metterli in un posto non accessibile.

Attenzione anche ai cestini e ai contenitori della biancheria: sono due luoghi dove finiscono tantissime cose. Prima di buttare la spazzatura o fare una lavatrice, meglio dare sempre un’occhiata. C’è chi addirittura arriva a nascondere il cibo perché ha paura che qualcuno glielo porti via. Controllare ogni tanto i nascondigli preferiti evita guai. E i nascondigli spesso non sono infiniti, molte persone usano sempre gli stessi posti. Se i posti sono troppi, chiudere alcune stanze o armadi può limitare i danni.

Il momento del ritrovamento è sempre delicato. Quando l’oggetto salta fuori in un posto improbabile, viene naturale farlo presente ma ciò spesso ferisce e confonde. Meglio accogliere il ritrovamento con sollievo e proporre di mettere l’oggetto in un posto pratico, così sarà più facile trovarlo la prossima volta. E se arrivano le accuse, conviene non smentire in modo secco, ma spostare l’attenzione sulla ricerca e sulla soluzione. Soprattutto, se l’accusa arrivasse non andrebbe vissuta come un attacco personale. Tutto quello che chi soffre di demenza sta facendo è cercare di spiegarsi un vuoto di memoria. Ripetere con calma che in quella casa nessuno ruba e che siete lì per aiutare può fare la differenza. Insomma, è fondamentale ricordare che quelle parole nascono dalla malattia, non dalla persona.

Guardando a questo problema da punto di vista dei familiari e di chi si prende cura di una persona che soffre di demenza e manifesta questi sintomi, è giusto dirlo: è una fatica enorme. Uno stress che però non va affrontato tutto da soli. Non c’è niente di male nel parlare con medici o specialisti e chiedere aiuto. Si tratta di utilizzare tutti gli strumenti a disposizione. Perché prendersi cura significa anche proteggere chi si prende cura.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte da www.peranziani.it

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

Diventare nonni

Quando un annuncio fa scattare qualcosa dentro



Pensiamo che nonni si diventi quando nascono i nipotini. Ma non è così. Si diventa nonni quando i figli ti dicono che lo diventeremo, spesso con un annuncio a sorpresa. È in quel preciso istante che si diventa nonni. Ci succede qualcosa di profondo e inaspettato. Non è ancora nato nessuno, non c'è un neonato da prendere in braccio, nulla da pianificare ma dentro di noi succede qualcosa. Come un rovistamento improvviso del cuore: la mente comincia a correre, il cuore si riempie di emozioni ed il futuro ci appare in un'altra prospettiva.

Il diventar nonni è diverso per ognuno di noi. Molte persone raccontano di aver sentito una gioia immediata e profonda. Per altri, invece, la gioia sale in superficie più lentamente, all'inizio predominano altre sensazioni come l'incertezza, persino il disagio. Diventare nonno è l'ennesimo cambiamento nella nostra vita, un'altra fase di passaggio. I figli, all'improvviso, non sono più solo "i nostri bimbi" ma adulti e genitori. È normale sentirsi spaesati e provare emozioni contraddittorie, quasi opposte: felicità, certo, ma forse anche un po' di nostalgia per il tempo che passa e per la vita che cambia.

Insomma, il diventare nonni come tutte le fasi di passaggio ha le sue complessità e complicazioni da risolvere, come l'andare in pensione, la morte del proprio marito o moglie, i figli che escono di casa. Gli psicologi ci dicono che durante questo passaggio alla "nonnitudine" si possono sperimentare persino senso di vuoto o inutilità.

Non sempre questo cambiamento è così traumatico ma di certo all'annuncio molti nonni iniziano a farsi domande: "Che ruolo avrò? Quanto mi coinvolgeranno? Saprò trovare il mio posto senza sostituirmi ai genitori?". Nonno o nonna non sono solo dei nuovi nomi con cui si verrà d'ora in poi chiamati ma un avvenimento nella vita che rimette in discussione le nostre aspettative e porta alla superficie le nostre paure più intime.

Le reazioni a questo cambiamento sono molto varie. Alcuni raccontano di sentirsi ringiovaniti dall'idea di accogliere un nipotino, come se la prospettiva di una nuova generazione li rivitalizzasse, scacciando la stanchezza degli anni. Altri, invece, provano paura o insicurezza e, anche in questo caso si fanno tante domande: "E se non sarò bravo con un neonato?", "E se i miei consigli non saranno

più utili in un mondo che è cambiato così tanto?”. Diventare nonni non è solo un momento di festa, dunque, e non c'è niente di male.

Apparentemente c'è differenza tra diventare nonno o diventare nonna. Pare che diventare nonna per la prima volta renda le donne più soddisfatte e di buon umore. Soprattutto quando il nipote è figlio di una figlia, mentre questi effetti non risultano altrettanto forti per gli uomini. Questo non vuol dire che gli uomini non gioiscano dell'esperienza piuttosto che l'annuncio li sconvolge a volte un po' di più.

Durante la fase di attesa, quella in cui si è futuri nonni, il nostro cervello è tutt'uno scoppiettio di pensieri, immagini e aspettative. Molti immaginano le prime volte insieme: il primo sorriso, la prima parola, i piccoli gesti quotidiani. E così che si crea un legame emotivo ancora prima della nascita e si comincia a voler bene al nipote o alla nipote prima di vederli e toccarli. Questo tempo di attesa può essere anche un momento in cui si ripensano i propri figli, il modo in cui sono stati cresciuti, gli errori fatti, le gioie condivise. Si guarda alla vita passata mentre ci si prepara per quella futura.

Una delle dimensioni più delicate riguarda proprio il rapporto con i figli che in quanto futuri genitori possono avere aspettative diverse rispetto a quelle dei futuri nonni, soprattutto su come immaginano l'aiuto o la loro presenza. In alcune famiglie le cose vanno naturalmente lisce, in altre possono emergere tensioni, soprattutto quando non si parla di cosa ci si aspetta. È fondamentale ricordare che aiutare non significa sostituirsi: il ruolo del nonno è unico e diverso da quello dei genitori, e va discusso

con rispetto e ascolto reciproco.

Altra cosa da notare è che diventare nonni oggi non è la stessa cosa che esserlo stati decenni fa. I bambini di oggi vivono in un mondo completamente diverso: tablet, app, ritmi educativi e stili di vita cambiano più rapidamente di quanto molti nonni immaginino. Ciò può eccitare alcuni neononni perché li riempie di voglia d'imparare cose nuove ma anche generare insicurezza in altri che si possono chiedere con preoccupazione: “E se non capisco come funzionano queste cose? Come posso accompagnarli in un mondo così diverso?”.

In questo senso, diventare nonni è anche una piccola impresa: si impara, ci si aggiorna, si scopre un altro modo di guardare il mondo. Il nonno di oggi non è più una figura autoritaria, distante e inflessibile. Somiglia più ad un compagno di scoperta.

Diventare nonni, quindi, non è solo un evento esterno ma ci riempie di emozioni, ci cambia dentro. Diventare nonni significa stare accanto senza voler controllare, accompagnare senza sostituirsi. È riconoscere che la relazione col nipote che ancora non è nato manda già in fermento il cuore ed è promessa di qualcosa che sta per arrivare, un'altra fase della vita che comincia ben prima che si possa stringere il nipotino o la nipotina in braccio.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: www.lucamazzotta.it/diventare-nonni/, www.psicologo-milano.it/newblog/diventare-nonni/ e <https://www.psicologaaosta.com/diventare-nonni/>

Ti prendi cura di una persona cara?

Con Centre Based Respite, puoi finalmente concederti una pausa

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



L'amido resistente e altri alleati del benessere a tavola

Con sorpresa finale



Quando si parla di alimentazione, tema per altro importantissimo, la discussione è spesso confusa. Un giorno un alimento ha del miracoloso, il giorno dopo fa malissimo e viene con altrettanto entusiasmo demonizzato. Risultato? I carboidrati, principale fonte di energia del nostro corpo, finiscono sotto accusa mentre i grassi, che oltre a darci energia come i carboidrati ci proteggono, vengono invece riabilitati (ma solo in parte!) e le proteine sono presentate come in grado di fare miracoli per il nostro benessere. Difficile in questo panorama capire cosa mangiare per essere sani e cosa evitare.

Ma forse la domanda è malposta. Ovvero, non si tratta di eliminarli i cibi ma di conoscerne le proprietà nutritive, saperli cucinare nel modo giusto e consumarli con equilibrio e moderazione, rispettando le stagioni.

Esempio emblematico di questa filosofia è l'amido, la principale fonte energetica delle piante. Alimento frainteso e quindi bistrattato. Per molti amidi significa aumento di peso ma in realtà non tutti gli amidi sono uguali. Semplificando un po', esiste una forma

particolare chiamata amido resistente che fa bene all'organismo. L'amido resistente si trova in legumi, cereali integrali, riso, pasta e patate. Quest'amido arriva fino al colon (la parte finale dell'intestino) senza essere digerito e lì svolge un ruolo molto importante per la salute intestinale, riducendo le possibili infiammazioni dell'intestino e aiutando a prevenire lo sviluppo di vari disturbi. Ma non basta, perché l'amido resistente aiuta anche a controllare la glicemia, mantenendo il giusto livello di zuccheri nel sangue e in più favorisce un senso di sazietà più duraturo, riducendo la fame tra un pasto e l'altro. Pasta, riso e patate cotti e avanzati contengono l'amido resistente, un ottimo motivo per riabilitare la pratica antica e utilissima di usare gli avanzi del giorno prima.

Un altro alimento spesso sottovalutato è la zucca, particolarmente presente in autunno e inverno. Forse tra gli ortaggi più versatili, ci si possono cucinare ricette dolci e salate, facile da conservare, la zucca è sempre stata associata all'idea di abbondanza, alla fertilità e alla rinascita. Pensate che nell'antica Grecia si adorava una dea delle zucche chiamata Kolokasia Athenà e non dimentichiamo che la zucca

trasformata in carrozza trasporta Cenerentola dalla sua umile casa alla reggia del principe. Senza parlare di Halloween. Dal punto di vista nutrizionale, la zucca è ricchissima di sostanze. È un toccasana per la vista, la pelle e le difese immunitarie che aiutano l'organismo a non ammalarsi. Inoltre, la zucca è ricca di acqua e fibre che la rendono leggera, digeribile e utile per favorire la regolarità intestinale. Anche chi soffre di disturbi intestinali come la colite (banalmente il colon infiammato) può trarre beneficio dal suo consumo in ogni sua forma: cotta, cruda, grattugiata finemente e aggiunta alle insalate. Da non trascurare nella zucca sono i suoi semi. Ne bastano pochi, circa una trentina di grammi al giorno e fanno bene al cuore, anche loro come gli amidi aiutano a controllare la glicemia e sono benefici per il sistema immunitario. Ma non basta perché questi semini sono pure un toccasana per la prostata e favoriscono il sonno. Se ne consiglia quindi l'assunzione di piccole quantità nelle ore serali. Possono essere consumati al naturale, tostati, aggiunti a zuppe, insalate, yogurt o utilizzati per preparare pesti e condimenti.

Se si guarda alla questione dell'alimentazione non solo come quantità ma in un senso più ampio allora bisogna affrontare anche la questione del senso di sazietà, elemento centrale per un'alimentazione equilibrata. La sazietà non è legata solo alla quantità di cibo, ma anche alla sua composizione. Gli alimenti ricchi di fibre, proteine e acqua tendono a riempirci di più e a prolungare il senso di pienezza. Tra i cibi che saziano ci sono le patate lesse, le uova, il pesce, lo yogurt greco, i fiocchi d'avena e le verdure. Le patate, in particolare, saziano e non hanno molte calorie per cui se consumate con la buccia e assieme ad alimenti come carne, pesce, uova, latticini ma anche legumi, frutta secca, semi e cereali integrali rappresentano un pasto completo ed equilibrato. Anche zuppe e minestre riempiono, così come le verdure crude consumate all'inizio del pasto.

Sollevando lo sguardo dai cibi tradizionali che hanno

fatto parte della nostra dieta da sempre e guardando al futuro, a cosa mangeranno forse i nostri figli e nipoti, scopriamo nuovi possibili e sorprendenti alleati del nostro benessere: le alghe. Organismi antichissimi che hanno accompagnato la vita sulla terra molto prima della comparsa dell'uomo. Le alghe non fanno proprio parte della nostra cucina quindi l'idea di mangiarle farà storcere la bocca molti. Ma nei paesi asiatici sono un alimento quotidiano e la scienza ci dice che fanno molto bene.

Le alghe sono quasi un alimento completo, hanno praticamente tutte le sostanze che servono per il buon funzionamento del corpo. In particolare, sono utili per cuore, cervello e per il benessere della tiroide, ghiandola importantissima del nostro corpo. Pensate che gli scienziati hanno studiato dei popoli che mangiano tante alghe come i giapponesi originari di un gruppo di isole chiamate Okinawa e hanno scoperto che questa gente ha una bassa incidenza di malattie cardiovascolari e metaboliche e tende a vivere molto a lungo. Tanto più che le alghe offrono una sorprendente varietà di sapori: le verdi hanno gusto delicato, simile alle verdure; le brune e le rosse hanno aromi complessi e possono essere consumate come spuntino. Se ancora non siete convinti pensate che le alghe siano già intorno a noi. Sono presenti nei gelati come addensanti, in alcune salse e in prodotti cosmetici.

Amido resistente, zucca, semi, patate, uva e alghe che siano, ricordiamoci che mangiare bene non significa rinunciare al piacere del cibo, ma riscoprire ingredienti semplici, rispettare le stagioni e valorizzare ciò che viene offerto sia dalla tradizione che dalle nuove scoperte nel campo della scienza dell'alimentazione.

Parte delle informazioni contenute in questo articolo sono tratte da www.repubblica.it e www.ilmanifesto.it

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

Avete bisogno di aiuto in casa?

Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744
coasit.org.au



La tiroide

Una piccola ghiandola da cui dipende tutto



La tiroide è una ghiandola poco più grande di una noce, che si trova nel collo. Ha una forma simile a quella di una farfalla ed è composta da due parti unite. Normalmente non la si sente e non la si può toccare, a meno che non aumenti di volume, cioè quando si gonfia. Quando ciò succede il rigonfiamento del collo viene chiamato gozzo.

Per secoli medici e scienziati non sapevano che ci fosse una ghiandola chiamata tiroide e tutto quello che vedevano era una sporgenza più o meno pronunciata nel collo. Il gozzo veniva già citato oltre quattromila e cinquecento anni fa nei testi medici dei cinesi. E a quanto pare ne erano a conoscenza anche i medici dell'antica India. I greci antichi invece credevano, sbagliando, che la tiroide servisse a produrre saliva e lubrificare la gola. Solo nel Rinascimento la tiroide venne finalmente disegnata e descritta.

Dicevamo che nonostante le dimensioni ridotte, la tiroide è fondamentale per il funzionamento del nostro corpo e il modo in cui ci sentiamo durante la giornata. Semplificando, la tiroide agisce come una sorta di regolatore interno: decide se il nostro

organismo deve funzionare a un ritmo più lento o più veloce. Se la tiroide funziona tutto è in equilibrio. Ci sentiamo attivi ma non agitati, il nostro peso è più o meno stabile, la temperatura è adeguata e il cuore batte con regolarità. Quando invece la tiroide non funziona anche il benessere generale può risentirne.

Il compito fondamentale della tiroide è produrre degli ormoni che regolano cose come il battito cardiaco, il consumo di ossigeno, la produzione di calore, la forza dei muscoli, la digestione, la salute della pelle e dei capelli, ma anche la lucidità mentale e l'umore. Per cui, quando la tiroide non funziona come dovrebbe, i problemi possono essere numerosi: parliamo di sintomi come stanchezza persistente, variazioni di peso, difficoltà a concentrarsi o irritabilità.

Le malattie della tiroide sono piuttosto comuni e colpiscono soprattutto le donne, anche se possono manifestarsi in entrambi i sessi e a qualsiasi età. Nell'ipotiroidismo la tiroide non produce abbastanza ormoni. Allora l'organismo sembra funzionare al minimo. Chi ne soffre riferisce sintomi come stanchezza costante, aumento di peso difficile da controllare, sensibilità al freddo, pelle secca, capelli

fragili, stitichezza e una sensazione di rallentamento generale, sia fisico sia mentale.

All'estremo opposto si trova l'ipertiroidismo, dove la tiroide produce troppi ormoni. E allora il corpo consuma energia troppo velocemente. I sintomi, prevedibilmente, sono di tipo opposto all'ipotiroidismo: nervosismo, ansia, irritabilità, palpitazioni, sudorazione abbondante, intolleranza al caldo, tremori e perdita di peso. Accanto a queste condizioni esistono i noduli tiroidei, molto diffusi soprattutto con l'avanzare dell'età. Nella maggior parte dei casi sono benigni e non danno disturbi, ma richiedono controlli periodici per escludere evoluzioni problematiche.

Con il passare degli anni, la tiroide tende a ridursi leggermente di volume e la produzione ormonale può diventare meno efficiente. Il problema con gli anziani è che i disturbi tiroidei possono essere difficili da individuare, perché molti sintomi possono essere confusi con quelli dell'invecchiamento o di altre patologie croniche. Facile intuire come un problema alla tiroide non riconosciuto possa compromettere l'autonomia dell'anziano e peggiorare sensibilmente la sua qualità di vita.

Fortunatamente spesso i problemi alla tiroide possono essere risolti. Nell'ipotiroidismo si assume ormone tiroideo per compensare la carenza, mentre nell'ipertiroidismo si utilizzano farmaci che riducono la produzione ormonale.

Un aspetto spesso sottovalutato, ma centrale per la salute della tiroide è l'alimentazione. Ciò che mangiamo può sostenere il funzionamento della ghiandola oppure, al contrario, contribuire a peggiorarne il funzionamento. Lo iodio è un elemento

essenziale per la produzione degli ormoni tiroidei, ma deve essere assunto nelle giuste quantità. Una carenza può rallentare la tiroide, mentre un eccesso può favorire infiammazione e altri disturbi. Per questo è consigliabile utilizzare il sale iodato con moderazione ed evitare il fai-da-te con integratori non prescritti.

Una dieta equilibrata varia e basata su alimenti semplici rappresenta un toccasana per la tiroide. Pesce, soprattutto pesce azzurro, uova, latticini, cereali integrali, frutta secca in quantità moderate e olio extravergine di oliva forniscono nutrienti importanti. Altri alimenti che fanno bene sono: frutti di mare, fegato, tonno e salmone ma anche carni come agnello e manzo, uova e latticini. Per quel che riguarda i vegetali sono consigliati semi (zucca, girasole o papavero), frutta secca (anacardi, noci brasiliane) e legumi quali fagioli e lenticchie.

Ci sono poi alimenti che gli esperti non consigliano di consumare in grandi quantità. Verdure come cavoli, broccoli e cavolfiori, soprattutto se crude, possono ridurre l'assorbimento dello iodio. Anche i cibi ultra-processati, patatine, pizze e lasagne surgelate e simili e quelli ricchi di zuccheri raffinati andrebbero mangiati con moderazione. Questi cibi favoriscono l'infiammazione, che può aggravare le malattie della tiroide.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti:

www.thyroidfoundation.org.au,

www.canceraustralia.gov.au e

www.ottandreamana.it

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

Desideri trascorrere del tempo in compagnia?

Scopri i nostri programmi pensati per offrirti momenti di allegria e socialità.

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

coasit.org.au





Consulate General of Italy
Sydney

ISTITUTO
italiano
DI CULTURA
SYDNEY



ST MARY'S CATHEDRAL CHOIR AND THE
CONSULATE GENERAL OF ITALY PRESENTS

Stabat Mater

BY GIOVANNI BATTISTA PERGOLESI

ST MARY'S CATHEDRAL, SYDNEY, 2000

WEDNESDAY 18 MARCH 2025, 7 PM

ADMISSION FREE

Co.As.It. augura a tutti voi una Buona Pasqua

(02) 9564 0744
coasit.org.au

