Club di Valchiavenna

Obiettivo: prevenzione



L'incontro è stato il giorno 16 Aprile 2019 alle ore 21 presso la Sala Conferenze del Credito Valtellinese.
La relazione del dottor Giovanni Rossi, Direttore della Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vascolare dell'Ospedale A. Manzoni di Lecco, ha evidenziato in particolare i fattori di rischio che caratterizzano le malattie cardiovascolari nelle donne quali: diabete, fumo, obesità, sindrome metabolica, trattamenti di chemioterapia/radioterapia, inattività fisica, menopausa, depressione e stress, complicazioni da gravidanza. Da notare il fatto che le malattie cardiovascolari sono la causa principale di morte per le donne così come per gli uomini. Tuttavia solo una minoranza di donne si preoccupa di possibili malattie cardiovascolari mentre la preoccupazione maggiore rimane il tumore al seno nonostante questo uccida con una frequenza 6-8 volte minore.
Osservazioni importanti sono state che nel caso dell'infarto cardiaco ci sono chiaramente delle differenze tra uomini e donne nella sintomatologia, differenze che spesso nemmeno i medici di base ancora percepiscono. Inoltre, differenze tra i due sessi sono state rilevate nella capacità di recupero dopo un evento ischemico, vascolare o cardiaco; in particolare è stato osservato che le donne recuperano meno facilmente che gli uomini.
Sull'argomento prevenzione il relatore ha sottolineato ciò che le donne possano modificare nelle loro abitudini quotidiane per ridurre i fattori di rischio: evitare il fumo attivo e passivo, seguire una dieta sana ed equilibrata, ridurre lo stress e trattare la depressione, tenere i numeri sotto controllo (peso, colesterolo, trigliceridi, pressione sanguigna) e soprattutto svolgere quotidianamente un' attività fisica quale semplicemente una camminata. Nel caso di fattori di rischio maggiori dovuti a familiarità di qualsiasi patologia cardiovascolare è consigliato un semplice esame ecografico che può fare la differenza tra il vivere od il morire.
Luisiana Aicardi vuole precisare che l'organizzazione è stata curata dalla Presidente e da altre socie, ma curata in ogni fase con il supporto della nostra illustre socia Marta Perego illustre socia Marta Perego, STEM Chiavennasca, professor Emeritus The Scripps Research Institute a La Jolle California, sempre partecipe, attiva e molte volte presente nel Club.

Marta Perego
Luisiana Aicardi



Il dottor Giovanni Rossi

Un'amicizia in Nepal

Il club ha sempre tenuto rapporti con il Nepal, amicizia sancita con il gemellaggio. Come ogni anno anche a aprile 2019 la socia Giusi Corti si è recata a Kathmandu e ha incontrato le 28 socie nepalesi e si sono concentrate sui loro tanti progetti in corso e in programma, partecipando e valutando la qua-





Con le socie del Nepal

lità dei risultati. In Nepal la condizione socio-economica delle donne è ben lontana da quella degli uomini, esse si trovano a dover affrontare diversi livelli di discriminazione oltre a barriere culturali e socio-economiche che limitano la loro crescita e sviluppo. Le norme di genere in Nepal sono alla radice delle attuali ineguaglianze e discriminazioni. Ci si aspetta che le donne siano docili, sottomesse e delicate. Questo è particolarmente evidente osservando i ruoli domestici all'interno della casa che non hanno alcun valore economico. Si richiede loro che cucinino, vadano a prendere l'acqua, taglino l'erba, mungano le mucche, si sposino, crescano i figli e che si prendano cura della casa e della famiglia. Tutti questi compiti domestici impegnano la maggior parte del loro tempo e delle loro energie, questi compiti non sono remunerati e pertanto la loro contribuzione non viene considerata nell'economia nazionale.
Sebbene ci siano stati alcuni progressi significativi nell'area dell'educazione, dell'occupazione e della salute, queste donne ancora vivono all'interfaccia dell'ineguaglianza, vulnerabilità, disparità e discriminazione a tutti i livelli, dalla famiglia alla comunità allo stato. Molte ragazze e giovani donne sono costrette ad abbandonare gli studi per le pressioni verso il matrimonio e i compiti domestici. Molte sono sprovviste dell'accesso alle competenze, alla formazione e alle opportunità necessarie per eccellere nel mercato del lavoro. Anche se lavorano più degli uomini, il loro contributo non è valutato e riconosciuto. Hanno un accesso limitato alle risorse e al processo decisionale sia nelle loro case che al livello più ampio della comunità. Sono donne molto dignitose, si impegnano tanto per la comunità, rimane tuttavia alta la percentuale di povertà del Paese.

L. A.

Club di Valle d'Aosta



Le socie Sdel club Valle d'Aosta, la vincitrice Aminetou Ely e Elisabetta Iannelli

Facciamo resilienza

Era il 31 maggio scorso, quando sul palco quattro donne speciali illuminavano con le loro parole e i loro sorrisi altri volti attoniti in ascolto. Era la cerimonia di consegna del Premio Internazionale "La donna dell'Anno" e del Premio Soroptimist 2019, giunti alla loro 21ma edizione. Ancora una volta un grande successo e una profonda emozione, ancora una volta la bella sensazione di aver fatto parte di un avvenimento unico e di aver contribuito come Soroptimist club Valle d'Aosta a questo evento che colpisce l'animo, che va dritto al cuore e lascia i ricordi indelebili di quelle vite così dolo-