

Eliana Liotta  
Paolo Veronesi  
**Il bene delle  
DONNE**

Che cosa mangiare,  
quali controlli fare,  
come prendersi cura del corpo  
e della mente



Rizzoli

Eliana Liotta  
Paolo Veronesi

# IL BENE DELLE DONNE

*Che cosa mangiare, quali controlli fare,  
come prendersi cura del corpo e della mente*

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata  
© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli

ISBN 978-88-17-09473-3

*Prima edizione: maggio 2017*

*Impaginazione: Compos 90 srl*

AVVERTENZA

Il contenuto di questo libro non intende affatto interferire con le raccomandazioni del vostro medico. Chi desiderasse abbracciare le indicazioni farmacologiche e le integrazioni alimentari deve sempre parlarne con il proprio medico di famiglia o lo specialista di riferimento, soprattutto se si stanno seguendo specifiche terapie farmacologiche. È altamente auspicabile che ognuno coltivi il proprio benessere psicofisico, aprendosi anche alle novità, ma sempre con scienza e coscienza. Pertanto, gli Autori e l'Editore declinano espressamente ogni responsabilità per le eventuali conseguenze nocive derivanti dal ricorso a farmaci e supplementazioni alimentari attuati senza una idonea supervisione medica.

Il bene delle donne

# Sommario

|   |    |
|---|----|
| 1. La cura di sé                                      | 13 |
| Il femminismo scientifico                             | 14 |
| La medicina di genere                                 | 17 |
| Corpo e psiche: universo unico                        | 20 |
| Farmaci specifici                                     | 23 |
| FOCUS   |    |
| <i>Violenza, i dati agghiaccianti</i>                 | 22 |
| 2. Il cancan degli ormoni                             | 25 |
| Le fluttuazioni dell'umore                            | 25 |
| La tristezza premestruale e il baby blues             | 27 |
| I cromosomi XX  | 29 |
| Perché solo la donna e l'orca vanno in menopausa?     | 32 |
| La riserva di ovociti per 500 mestruazioni            | 34 |
| In Italia record europeo di primipare over 40         | 36 |
| Le cellule pazze dell'endometrio                      | 38 |
| Tanti peli, troppo testosterone: l'ovaio policistico  | 39 |
| Quel grasso e quel magro che azzoppiano gli estrogeni | 42 |
| Dal ginecologo con l'intolleranza al glutine          | 44 |

|  |    |
|--|----|
| Il campo in espansione: l'oncofertilità                  | 45 |
| Embrioni in provetta e il futuro tecnologico             | 47 |
| Terapia ormonale sostitutiva e altri rimedi alle vampate | 51 |
| Addio lubrificazione? Gel, farmaci e laser               | 54 |
| La parte più innervata dell'organismo è...               | 56 |
| FOCUS  |    |
| <i>La pillola e il suo ruolo terapeutico</i>             | 30 |
| <i>La contraccezione d'emergenza</i>                     | 32 |
| <i>Il vaccino contro il Papillomavirus</i>               | 40 |
| <i>Il farmaco per interrompere la gravidanza</i>         | 42 |
| <i>Il cancro silenzioso dell'ovaio</i>                   | 46 |
| <i>Tumore dell'endometrio: i sintomi</i>                 | 50 |
| <br>   |    |
| 3. Una sensibilità speciale                              | 59 |
| L'inverno nella mente di lei                             | 60 |
| Ormoni e maschilismo dietro la depressione               | 64 |
| Le cure del «male oscuro»                                | 66 |
| Il cuore in gola, il cuore spezzato                      | 68 |
| Le vie del relax   | 71 |
| Il secondo cervello: nella pancia                        | 72 |
| Cancro e psiche  | 75 |
| FOCUS  |    |
| <i>La tavola del buonumore</i>                           | 62 |
| <i>La differenza fra tristezza e depressione</i>         | 69 |
| <i>I sintomi dello stress</i>                            | 78 |
| <br>   |    |
| 4. La disfida della bilancia                             | 81 |
| L'azione anoressizzante degli ormoni sessuali            | 81 |
| Con il 5% di chili in meno calano tutti i rischi         | 84 |
| Corpo «a pera» e «a mela»                                | 85 |
| Le basi genetiche e neurobiologiche                      | 87 |

|   |     |
|---|-----|
| Mangiare con l'inganno                            | 88  |
| Il retrogusto amaro dello zucchero                | 90  |
| Quanti cucchiaini di saccarosio?                  | 93  |
| Missione: abbassare l'indice glicemico            | 95  |
| Le bombette caloriche del super                   | 103 |
| Mandorle e semi per dimagrire                     | 105 |
| Stimolare la leptina, ormone della sazietà        | 107 |
| L'anoressia già fra le bambine                    | 109 |
| Le due regole in menopausa                        | 110 |
| Digiuno di 12 ore                                 | 113 |
| FOCUS   |     |
| <i>Come si calcola l'indice di massa corporea</i> | 86  |
| <i>Chi dorme poco ingrassa</i>                    | 90  |
| <i>Rimedi per l'intestino pigro</i>               | 98  |
| <i>Attività fisica: quanto si brucia</i>          | 112 |
| <i>Sei regole d'oro per il peso</i>               | 114 |
| <br>  |     |
| 5. Il simbolo della differenza: il seno           | 121 |
| La magia della produzione di latte                | 121 |
| Reggiseni e chirurgia plastica                    | 124 |
| La sofferenza se la bellezza è disturbata         | 126 |
| Carcinoma: le cause e il caso                     | 130 |
| La prevenzione a tavola                           | 133 |
| Lo strano legame tra alcol ed estrogeni           | 138 |
| La malattia dei geni                              | 139 |
| Fattori di crescita: il carburante del cancro     | 141 |
| La chemioterapia, quando e perché                 | 146 |
| L'autocompassione, l'amore per se stesse          | 150 |
| FOCUS   |     |
| <i>Ecografia e mammografia</i>                    | 126 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>La chirurgia che rispetta la mammella</i>   | 128 |
| <i>Quando fare il test genetico</i>            | 132 |
| <i>Tumore al seno, cinque nuovi casi l'ora</i> | 134 |
| <i>I tanti volti della neoplasia mammaria</i>  | 142 |
| <i>Sintomi: i campanelli d'allarme</i>         | 148 |
| <br>   |     |
| 6. A cuor leggero                              | 155 |
| Con gli estrogeni, coronarie giovani a lungo   | 156 |
| Quei grossi grassi spalmati sulle arterie      | 157 |
| Colesterolo buono e cattivo nel sangue         | 160 |
| Povere uova                                    | 165 |
| A tavola: viva gli omega-3                     | 167 |
| Caccia ai fitosteroli e ai vegetali blu        | 170 |
| Un pezzetto di cioccolato al dì                | 173 |
| Regali dall'Oriente: curcuma, soia e tè verde  | 175 |
| I legami sapidi tra ipertensione e cellulite   | 177 |
| Il crepacuore esiste                           | 182 |
| Le varici, promemoria dei salti sui rami       | 184 |
| <br>   |     |
| FOCUS  |     |
| <i>Il caffè fa male?</i>                       | 158 |
| <i>Quando la pressione è alta</i>              | 162 |
| <i>Infarto, in lei segnali diversi</i>         | 168 |
| <i>Prevenzione cardiovascolare dopo i 50</i>   | 178 |
| <br>   |     |
| 7. Nelle ossa il succo della vita              | 187 |
| Gli estrogeni disegnano il bacino              | 188 |
| Il latte non è veleno bianco                   | 190 |
| Quali formaggi scegliere                       | 191 |
| L'acqua e le fonti veg di calcio               | 193 |
| Ladri di minerali                              | 195 |
| I danni delle diete rigide                     | 199 |



## Indice

|   |            |
|---|------------|
| Il midollo, l'essenza nascosta                          | 203        |
| Bagni di luce   | 204        |
| Gli integratori e il movimento                          | 206        |
| FOCUS   |            |
| <i>Calcio, quanto ne serve a ogni età</i>               | 196        |
| <i>Ridurre il sale, per lo scheletro e la pressione</i> | 198        |
| <i>L'esercizio fisico contro l'artrosi</i>              | 202        |
| <i>Osteoporosi, fratture per una donna su tre</i>       | 208        |
| <b>8. La forza d'animo</b>                              | <b>211</b> |
| L'intelligenza emotiva                                  | 211        |
| Il coraggio di rialzarsi                                | 213        |
| Gli stili di vita e la volontà                          | 214        |
| Puntare sui cibi sani                                   | 216        |
| Il movimento mantiene giovani                           | 221        |
| La curiosità, contro le demenze                         | 224        |
| Un sesso che non sia mai più debole                     | 225        |
| Amore, eros e amicizia                                  | 227        |
| FOCUS   |            |
| <i>Il pasto smart</i>                                   | 216        |
| <b>Conclusioni. Il bene delle donne in 11 passi</b>     | <b>231</b> |
| <b>Appendice. Check up</b>                              | <b>237</b> |
| <b>Bibliografia</b>                                     | <b>257</b> |
| <b>Ringraziamenti</b>                                   | <b>267</b> |

# 1

## La cura di sé

«L'acqua è insegnata dalla sete.  
La terra, dagli oceani traversati.  
La gioia, dal dolore.  
La pace, dai racconti di battaglia.  
L'amore da un'impronta di memoria.  
Gli uccelli, dalla neve.»

Emily Dickinson, da *Poesie*

Musica: *Concerto per pianoforte e orchestra op. 7*, Clara Wieck Schumann

Le donne sanno fare questa cosa speciale che è calarsi nell'altro. Avvertono la tristezza da una piega delle labbra, il sorriso dalla luce degli occhi. È un'inclinazione biologica, nascono così. Capaci di ascoltare i respiri segreti.

Ricercatori americani hanno guardato con la risonanza magnetica dentro le teste di un migliaio di volontari, erano curiosi di immortalare il percorso delle risposte mentali agli stimoli. Si sono accorti che nei cervelli maschili le connessioni fra le cellule nervose corrono avanti e indietro lungo lo stesso emisfero, mentre nei cervelli femminili i collegamenti sono anche trasversali, cioè i neuroni della parte cerebrale sinistra, sede del pensiero logico, instaurano rapporti con quelli dell'emisfero destro, l'area dell'intuizione.

Significa che lei, in una conversazione, coglie insieme alle parole il tono della voce, le espressioni del volto: il linguag-