

TEMPO DI...

LA PREVENZIONE

Visite gratuite, consigli su misura, incontri con gli specialisti. È il momento di pensare a noi!

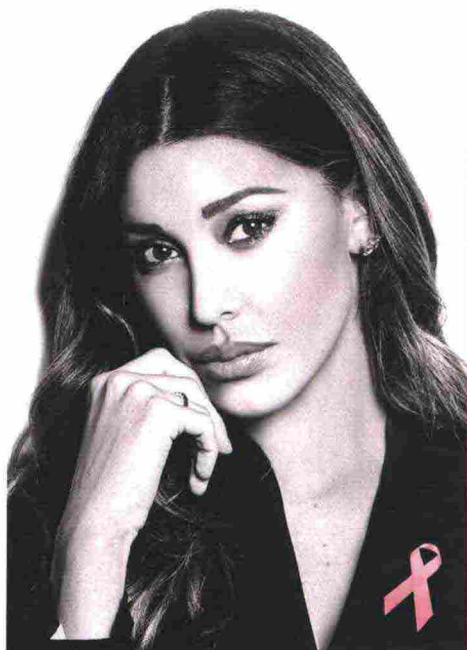
è rosa

Dedicare soprattutto alle donne, che spesso "dimenticano" i check up a favore di un poco salutare multitasking, le "giornate della salute" di ottobre. Un'occasione non solo per **prenotare visite gratuite importanti** come quelle **senologiche** ma anche per conoscere le novità e il parere degli esperti per combattere i nemici della salute, che più fanno paura o imbarazzano, come **l'obesità o i problemi della vita sessuale**.

campagne al femminile

Un simbolo della lotta contro il tumore al seno, tanto temuto: la campagna Nastro Rosa torna dalla fine di settembre fino a tutto ottobre. La **Lilt - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** dà la possibilità di sottoporsi a una **visita senologica gratuita** presso i suoi ambulatori in tutto il Paese. Quest'anno testimonial è Belén Rodríguez (nella foto). Info al 800998877 e sul sito www.lilt.it

In campo anche la **Fondazione AIRC** con il supporto di Estée Lauder e la sua Breast Cancer Campaign. Quest'anno per sensibilizzare sul problema si illuminerà di rosa il Ponte Vecchio di Firenze. www.airc.it www.bccampaign.it



DONNE "FORTI"

Un periodo della vita sempre più lungo e da vivere in pieno benessere: alla menopausa e ai suoi cambiamenti è dedicato l'(H)-Open day di Onda il 18 ottobre. Gli ospedali con i Bollini Rosa, particolarmente attenti alle esigenze delle donne, offriranno consulti, esami, incontri con gli esperti e distribuiranno materiale informativo. Info e indirizzi dal 4 ottobre su www.bollinirosa.it
E per sostenere la forza delle donne (e delle loro ossa!) il 20 ottobre c'è anche la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi. Info sul sito www.firmo.it

QUESTIONI DI PESO

Un problema con tante sfaccettature, anche **psicologiche**, quello dell'obesità, che si combatte soprattutto agendo sugli stili di vita. Il 10 ottobre per l'**Obesity Day** gli esperti dell'**ADI-Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica** danno suggerimenti mirati (e gratuiti) in 130 ambulatori di dietetica.

Info: www.obesityday.org



Lucia Fino

il cuore batte per primo

Lo maltrattiamo con stress, eccessi a tavola e fumo di sigaretta. E per questo il cuore è l'organo che più spesso e prima risente dei nostri sbagli. Non a caso il World Heart Day è la prima fra le giornate della prevenzione, il 29 settembre. In Italia ci sono le iniziative della Fondazione Cuore per una strategia protettiva "su misura". [#worldheartday](https://twitter.com/worldheartday)

intimità da proteggere

Le difficoltà della vita intima sono forse quelle che con più difficoltà si condividono anche con il proprio medico. Per questo la **Fiss-Federazione Italiana Sessuologia Scientifica** dal 28 settembre al 5 ottobre promuove la **Settimana del Benessere Sessuale**. Oltre 200 professionisti in tutta Italia sono disponibili per consulenze gratuite e sono molti anche gli incontri aperti al pubblico. Per i giovanissimi l'aiuto per imparare a stare in coppia arriva a scuola, con gli sportelli degli specialisti. Info su www.fissonline.it