

PER IMMAGINI

GLI SPECIALISTI

La professoressa **Flavia Franconi** è docente di farmacologia cellulare e molecolare all'Università di Sassari, dove coordina il dottorato di ricerca in farmacologia di genere della Scuola di dottorato in scienze biomediche. Ha curato per Onda, l'Osservatorio per la salute della donna, il volume "La salute della donna. Un approccio di genere".

La professoressa **Elvira Reale**, psicologa, esperta di salute della donna in un'ottica di genere, dirige il Centro clinico sul maltrattamento delle donne, Unità operativa di psicologia clinica Asl Na1. È docente alla Scuola di specializzazione in medicina del lavoro dell'Università Federico II di Napoli. È autrice di "Prima della depressione. Manuale di prevenzione dedicato alle donne", Edizioni **Franco Angeli**.

È solo il luogo comune a considerare le donne il sesso debole. La realtà dei fatti è che rispetto agli uomini sono **più longeve**, tollerano meglio lo stress, hanno un cervello **multitasking**, cioè capace di fare (e bene!) più cose contemporaneamente e hanno pure un'**intelligenza emotiva** più spiccata. Non è questione di superiorità o di inferiorità ma di strutturali differenze di genere che abbiamo analizzato con due esperte.

SONO PIÙ FORTI

Secondo gli ultimi dati Istat l'età media degli uomini è di 78,9 anni, mentre quella delle donne è di **84,2 anni** (85,5 se vivono in Trentino Alto Adige). Il corpo femminile, rivela uno studio dell'Università di Newcastle (Regno Unito) è progettato meglio per resistere ai mutamenti biologici della vita, grazie a un'**incessante manu-**



ALTRO CHE
SESSO
DEBOLE!
♀

tenzione cellulare naturale che le rende geneticamente **più forti** e quindi più longeve. «Le cellule femminili» spiega la dottoressa Flavia Franconi, farmacologa ed esperta di medicina di genere «sono più plastiche, cioè si adattano immediatamente e meglio ai muta-

menti esterni e interni, a differenza di quelle maschili che, per la loro rigidità, vanno più facilmente incontro alla morte. Tutta la vita delle donne infatti oscilla tra il **mutamento** e l'**adattamento**: le fluttuazioni ormonali mensili, la gravidanza, l'allattamento, la fine del-

l'età fertile. Ma la capacità adattiva del loro organismo si esprime al massimo anche nei confronti dello **stress ossidativo**. Infatti le cellule femminili, rigenerandosi meglio di quelle maschili, hanno difese antiossidanti più potenti contro i processi di invecchiamento».



LE DONNE VIVONO PIÙ A LUNGO, SONO MENO SOGGETTE A CERTE MALATTIE E PIÙ PROTETTE DALLO STRESS. MA ATTENZIONE: DEVONO IMPARARE A DELEGARE

Il cancelliere tedesco Angela Merkel (57 anni) in una foto ufficiale durante il Nac, il Nordic atlantic council, che si è tenuto a Lisbona il 19 e 20 novembre scorso. Erano presenti tutti i capi di Stato e di Governo e la Merkel spicca tra tutti per il suo tailleur viola ma soprattutto perché è l'unico rappresentante del gentil sesso.

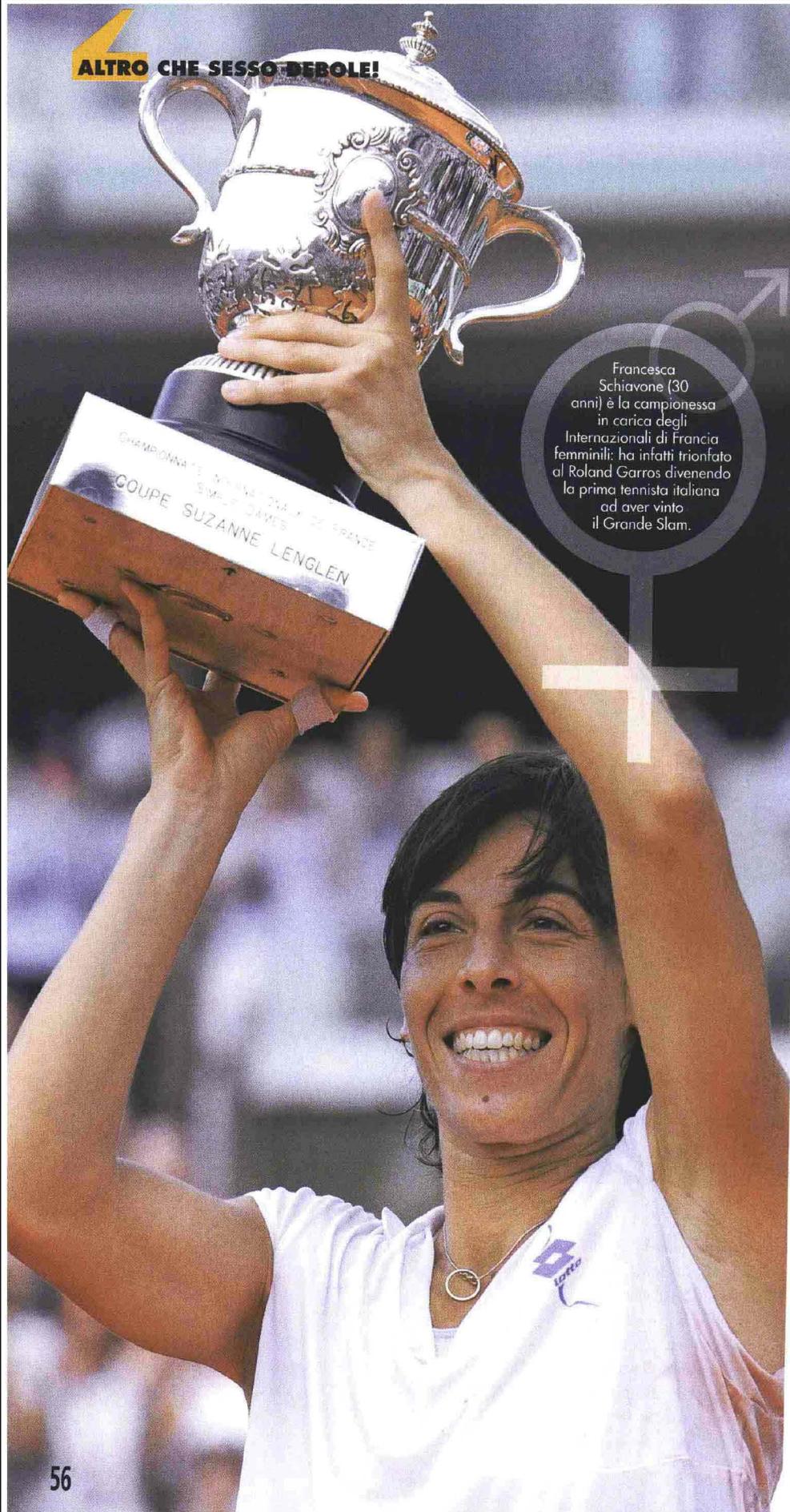
SANNO PRENDERSI CURA DI SÉ

La longevità dunque è scritta nei geni, ma è anche favorita da uno **stile di vita sano** a cui le donne tengono più dei maschi. Fumano meno (per ora), bevono meno, **vanno più spesso dal medico** e con gli

anni sono diventate più consapevoli dei bisogni del loro corpo. Gli studiosi australiani della Deakin University dopo aver osservato un campione di 3.610 donne hanno scoperto che i comportamenti virtuosi come fare **esercizio fisico** e **mangiare in modo equili-**

brato erano contagiosi tra le donne. Questo perché il sesso femminile, più di quello maschile, se percepisce che alcuni comportamenti sani sono anche socialmente desiderabili finisce per adottarli più facilmente e per seguirli con **impegno e disciplina**.

ALTRA CHE SESSO DEBOLE!

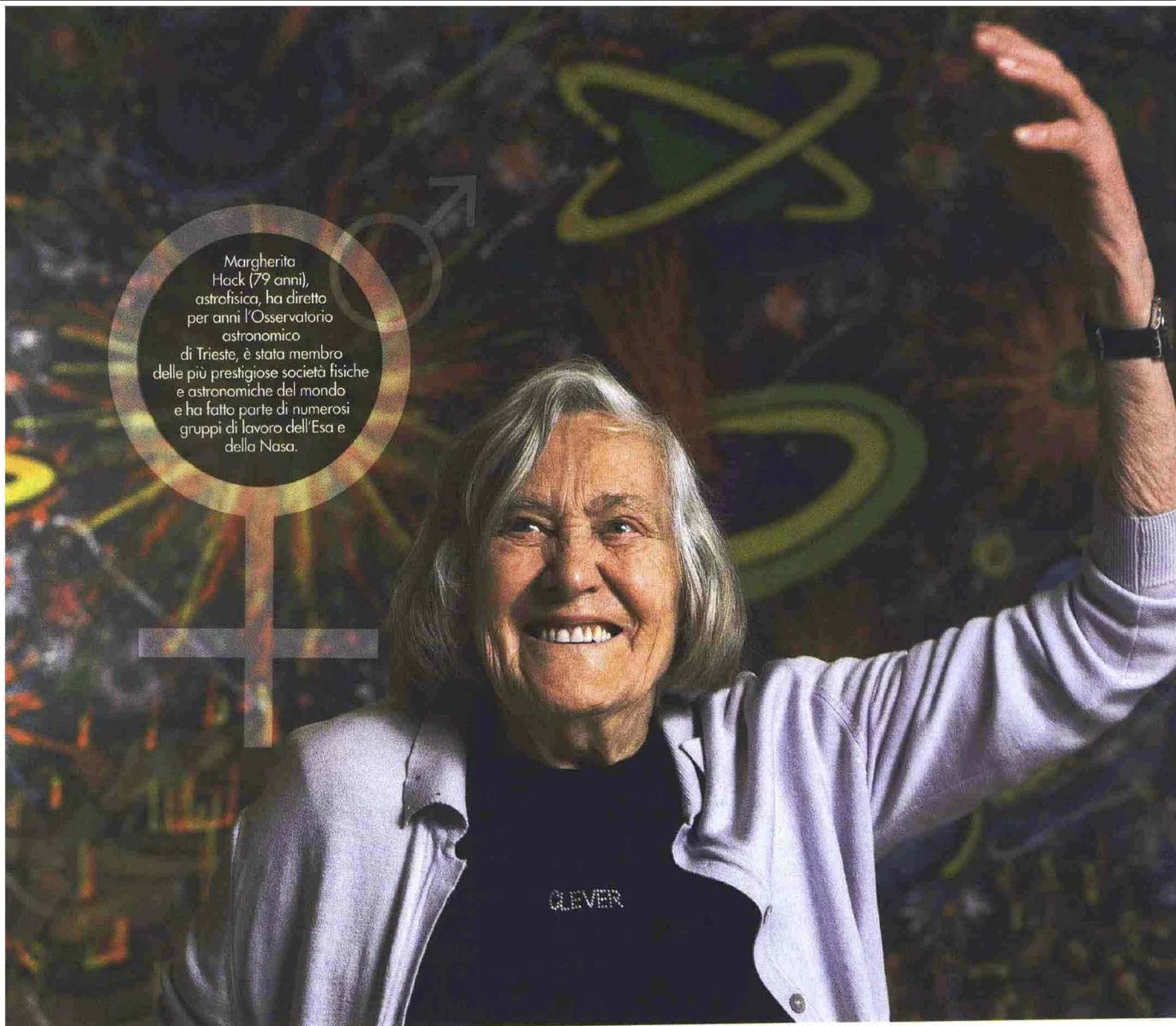


Francesca Schiavone (30 anni) è la campionessa in carica degli Internazionali di Francia femminili; ha infatti trionfato al Roland Garros divenendo la prima tennista italiana ad aver vinto il Grande Slam.



DIVENTANO AUTONOME PRIMA

L'impegno e la disciplina in rosa arrivano da lontano. «Sin da bambine le donne sono sempre state educate dalle loro madri a diventare autonome prima dei maschietti, che in genere vengono accompagnati e protetti per più tempo» spiega la dottoressa Elvira Reale, psicologa ed esperta di salute della donna in un'ottica di genere. Un esempio? «Le mamme incitano più spesso le bambine ad andare, fare, agire, instillando loro **fiducia in se**



Margherita Hack (79 anni), astrofisica, ha diretto per anni l'Osservatorio astronomico di Trieste, è stata membro delle più prestigiose società fisiche e astronomiche del mondo e ha fatto parte di numerosi gruppi di lavoro dell'EsA e della Nasa.

stesse. Non fanno però lo stesso con i maschietti che considerano troppo a lungo dei "patatoni". Si tratta di **distorsioni educative** che spiegano per esempio il perché le bambine sviluppano subito il **senso pratico** e imparano presto a **prenderci cura di se stesse** e anche dei fratelli e delle sorelle minori, rispetto ai maschietti che, non a caso, di solito sono più lenti nel cominciare a parlare o più semplicemente a imparare a vestirsi senza l'aiuto della mamma» continua l'esperta.

A SCUOLA SONO PIÙ DISCIPLINATE

Secondo recenti ricerche, già dalle scuole elementari le bambine sono più sveglie e in tutto il percorso di studio **più diligenti**. Infatti se ne laureano di più rispetto ai ragazzi: 60 per cento contro il 40. Le donne statisticamente legono di più a ogni età, più velocemente e libri sostanzialmente più complessi. Qualcuno però, a fronte di questa bravura, potrebbe obiettare che sono poi proprio poche quelle che raggiungono i massimi livelli di **carriere**.

Ma secondo Catherine Hakim, una sociologa della London School of economics è solo perché **il sesso femminile ha obiettivi diversi**. Scrive la sociologa: "Se sei davvero interessata a fare carriera, non hai tempo per i figli e se sei seriamente interessata a crescere più di un figlio non hai il tempo, la forza e l'immaginazione per arrivare in alto sul lavoro. I figli sono un progetto ventennale e una carriera è un progetto che richiede dai 20 ai 40 anni, quindi le due cose sono incompatibili".

SONO IL MOTORE DELL'ECONOMIA

La carriera dunque è una questione di scelte e il rapporto McKinsey «Woman matter 2010», appena pubblicato, rivela che le donne che la scelgono e che raggiungono i vertici aziendali sono in grado grazie alla loro **creatività e competitività** di far impennare il fatturato. Insomma, sarebbero loro il motore dell'economia e darebbero il via ai consumi anche fuori dal lavoro, decidendo ben **l'80 per cento degli acquisti famigliari**.

ALTRO CHE SESSO DEBOLE!

Secondo Forbes, è Michelle Obama (46 anni) la donna più potente del mondo. Nella top ten del 2010 che ha premiato imprenditrici e donne capaci di battere le barriere di genere, la moglie del Presidente degli Stati Uniti ha superato personaggi come Lady Gaga, Oprah Winfrey e Angela Merkel.



www.ecostampa.it

REGGONO MEGLIO LO STRESS

«Le donne sanno gestire meglio degli uomini lo stress» precisa la dottoressa Reale. Biologicamente sono più protette dallo stress grazie all'**ossitocina**, l'ormone dell'appagamento che producono in misura maggiore rispetto agli uomini. Se gratificate sia a livello personale sia professionale, le donne secernono molta ossitocina ed è questa la marcia in più che le scorta nel fronteggiare ogni situazione. Un altro

antidoto esclusivamente rosa contro lo stress è la capacità delle donne di dividerlo, a differenza degli uomini che si tengono tutto dentro. Secondo un gruppo di ricerca della University of Southern California in condizioni di stress gli uomini diventano ciechi alle emozioni proprie e altrui e **si ritirano socialmente**; è l'esatto contrario di ciò che accade alle donne che invece cercano il **sostegno emotivo**. «Detto questo però, pur reggendo meglio lo stress in linea teorica,

quando devono sopportare tutto il carico della gestione lavoro-figli-marito-casa finiscono per soffrirne di più» precisa l'esperta.

HANNO UN CERVELLO MULTITASKING

Una ricerca dell'Università inglese dell'Hertfordshire dice che le donne hanno scarse abilità spaziali e di orientamento, ma quando si tratta di risolvere problemi di matematica e di interpretare le cartine geografiche, sono al

pari dei maschi. Le donne poi, secondo la stessa ricerca, hanno un cervello multitasking e infatti ottengono risultati di gran lunga migliori, addirittura fino al 70 per cento, quando c'è da pianificare una strategia per **risolvere più compiti contemporaneamente**. Uno studio esposto durante il congresso "Neuroscience" di San Diego dice che il merito di tali prestazioni è anche degli ormoni **estrogeni**, che ottimizzano il dialogo tra i neuroni.



Emma Marcegaglia (45 anni), prima donna ad aver ricoperto il ruolo di presidente di Confindustria, è una delle manager più potenti a livello internazionale. Il Financial Times nella classifica delle 50 leader donne nel mondo degli affari le ha attribuito il 29° posto.

EMOTIVAMENTE SONO PIÙ INTELLIGENTI

Le donne però sono multitasker sia per natura sia per cultura ed è proprio la **cultura dell'efficienza** a permettere loro di destreggiarsi tra lavoro, bambini, marito e casa e di riconoscersi appieno in una ricerca della Camera di commercio di Milano che le presenta capaci di **allungare la loro giornata fino a 27 ore**. Ebbene, servono tutte queste ore alle donne per assumere mille ruoli e decli-

narsi agli altri in mille modi grazie anche alla loro più spiccata intelligenza emotiva. Vuol dire che rispetto agli uomini sono più capaci di provare emozioni, riconoscerle, viverle e gestirle con consapevolezza. Sono cioè **più empatiche** sia con le persone che amano sia con quelle con cui lavorano. Hanno infatti più amici degli uomini, si confrontano più a fondo e realizzano in questo modo se stesse come donne, mogli, *mamme, lavoratrici.*

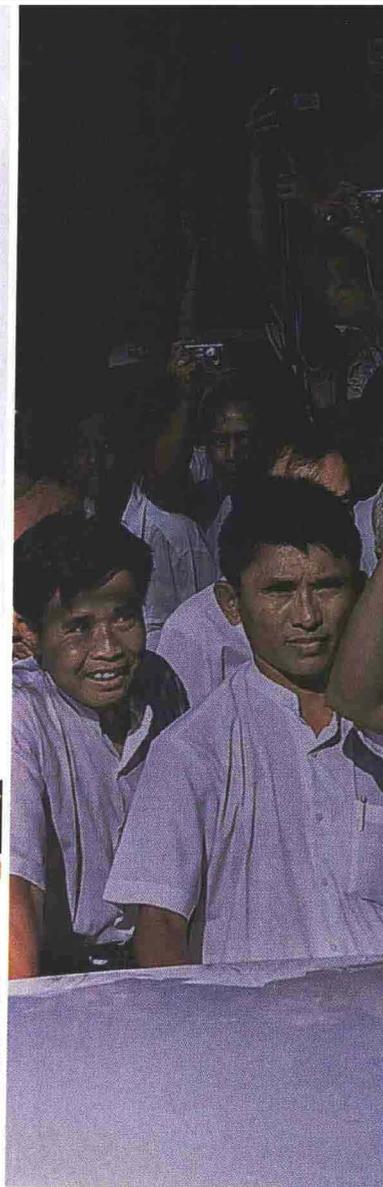
QUALCHE VOLTA ESAGERANO

Rappresentata così, ogni donna sembra Wonder woman. Molte donne infatti, oltre a difendere le loro idee e a perseguire i loro obiettivi, sono colte dalla sindrome della crocerossina e del "faccio bene solo io" per una questione di **imprinting familiare**. «Se in una prima fase le bambine sono avviate a essere *autonome*, a un certo punto questa capacità di saper curare se stesse viene richiesta per la **cura degli altri**. È un

carico che laddove esasperato ne rallenta il passo nel mondo del lavoro e le affatica tra le mura domestiche. Ne è un esempio il fatto che per lo più gli uomini sono privi del carico delle incombenze famigliari» precisa la dottoressa Reale. A confermare questo trend sono anche *gli ultimi dati Istat sulla divisione dei ruoli nelle coppie, presentati qualche mese fa alla Conferenza di Milano sulla famiglia*. Il ritratto è impietoso e riconosce il **76,2 per cento** del carico del lavoro domestico

ALTRO CHE SESSO DEBOLE!

Madonna (52 anni) ha venduto più di 450 milioni di dischi e il suo patrimonio, secondo Forbes, supera il miliardo di dollari. La regina del pop è anche attrice, scrittrice, ballerina, produttrice discografica e cinematografica.



www.ecostampa.it

sulle spalle della donna. Solo nel Nord Italia i livelli di fatica femminile scendono sotto il 70 per cento e solo nel caso di coppie senza figli in cui la donna lavora ed è laureata.

DEVONO ESSERE PIÙ EGOISTE...

«Le donne hanno innegabilmente molte capacità, ma per come sono caricate finiscono per perdere le loro energie e per spogliarsi delle loro risorse. Così quelli che sono i loro **punti di forza diventano punti di debolezza**» avverte la dottoressa Reale. «Il sesso femminile sa essere duttile ma



Aung San Suu Kyi (65 anni) ha ricevuto il Premio Nobel per la pace nel 1991. Si è sempre battuta per la difesa dei diritti umani nel suo Paese, la Birmania, dilaniata dalla dittatura militare. Nel 2008 il Congresso degli Stati Uniti le ha conferito la sua massima onorificanza: la Medaglia d'onore.

se ne avvantaggia per sé troppo poco e talvolta finisce per andare incontro al cosiddetto **burn out**, cioè l'**esaurimento** per eccesso di cura degli altri». Come evitare tutto ciò? «Deve imparare a **mettere i paletti** per mantenere il suo baricentro e non perdere la bussola. Questo vuol dire risparmiare le energie, per esempio delegando al partner qualche incombenza familiare, investire nella carriera se questa la rappresenta e soprattutto dedicare del tempo a se stessa per soddisfare i propri desideri e fare le cose che le fanno piacere. Insomma il

senso femminile deve **essere più egoista** per non farsi piovere addosso di tutto» dice la dottoressa Reale.

... E PIÙ CAPACI DI DELEGARE!

La dimenticanza di sé e dei propri bisogni e l'essere orientata esclusivamente alla cura degli altri ha reso tante donne **vulnerabili** dal punto di vista psicologico, ma anche fisico. «Gli **stati depressivi** sono maggiormente diagnosticati nelle donne perché a un certo punto non ce la fanno più e **chiedono aiuto**. Ma siamo poi sicuri che il numero dei

maschi depressi sia così inferiore? Siamo sicuri della correttezza di molte diagnosi al maschile?» si chiede la dottoressa Franconi. «Le **malattie renali** croniche hanno un'evoluzione più lenta nelle donne, alcune malattie polmonari sono più frequenti nei maschi e l'ipertensione arteriosa nel sesso femminile compare più tardivamente. È infatti probabile che gli estrogeni a concentrazione fisiologica con le loro fluttuazioni possano conferire una protezione alle donne in età fertile. Negli ultimi anni però abbiamo assistito a un'inversione di tendenza nel-

la salute delle donne, perché in quelle che hanno assunto uno stile di vita più maschile sono state registrate più **malattie cardiovascolari**. I fattori ambientali continuamente ostili che richiedono una perenne efficienza stanno infatti contribuendo a ridurre il divario delle differenze di genere sulla vulnerabilità fisica» conclude la dottoressa Franconi. Donne avvertite. Brava sì, ma se vogliono essere felici devono imparare a essere un po' egoiste, ritagliarsi del tempo solo per loro e delegare! ■

Claudia Cannone