

**PM** POSSO AIUTARTI? . FORMA

## Qual è più calorica?

di Chicca Belloni


**MAIONESE = 655 CALORIE**

**KETCHUP = 98 CALORIE**

**SENAPE = 83 CALORIE**

\*per 100 g di prodotto

La senape regala un tocco intenso e pungente ai tuoi piatti, senza incidere sulle calorie (in un cucchiaino sono meno di 10) e stimolando la digestione. Poco calorico anche il ketchup, che però contiene una buona dose di zucchero semolato (circa 22,9 grammi su 100). Da usare con grande parsimonia, la maionese: essendo ricca d'olio, è anche ipercalorica.



### Il mese della prevenzione della menopausa



Donna Moderna dedica marzo alla prevenzione della menopausa in collaborazione con l'équipe dell'Ambulatorio della menopausa dell'IRCCS Policlinico San Matteo - Università degli studi di Pavia diretto dalla professoressa Rossella Nappi. Gli esperti rispondono il lunedì, il martedì e il mercoledì dalle 17 alle 20 al 3333529700. Negli stessi giorni e orari puoi mandare un'email a: meseprevenzione@gmail.com.



### QUANDO SERVE LA TERAPIA ORMONALE SU

donnamoderna.com/news/mese-prevenzione

LO SPECIALISTA PER TE

## Qui ci vuole un esperto in adroterapia

**MANDACI LE TUE DOMANDE TROVEREMO L'ESPERTO GIUSTO**


scrivi a

lospecialistaperte@mondadori.it

**Ho un melanoma oculare e ho sentito dire che si può curare con la protonterapia: a chi mi devo rivolgere?**

**Guido, Lucca**

*Risponde la dottoressa Francesca Valvo, direttore medico del **Cnao**, Centro nazionale di adroterapia oncologica di Pavia*

L'unica struttura sanitaria in Italia che esegue la protonterapia per il melanoma oculare è il Centro di adroterapia di Pavia. È un grande passo avanti, perché fino a pochi mesi fa i pazienti dovevano andare a Nizza per curarsi. La protonterapia, ora disponibile anche in Italia, è il frutto della collaborazione con l'ospedale Galliera di Genova, il Politecnico di Milano e l'Istituto nazionale di fisica nucleare. In pratica si tratta di una radioterapia altamente sofisticata: anziché i raggi X convenzionali, utilizza come energia i protoni. L'irraggiamento è così mirato e preciso da permettere di preservare le zone sane. In più, con questa tecnica è possibile conservare la struttura oculare anziché asportarla come succede con l'intervento tradizionale. E nella maggior parte dei casi viene mantenuta la capacità visiva. Il consiglio è di contattare il servizio medico **CNAO** inviando un'email all'indirizzo serviziomedico@cnao.it o telefonando al numero 0382078963 (dal lunedì al venerdì dalle 10.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 15.30). Prima dell'appuntamento le chiederanno di mandare tutta la documentazione clinica da valutare.