

Vivere serenamente la menopausa





Vivere serenamente la menopausa alimentazione e stile di vita

prefazione

In una visione moderna, indicata dalla Organizzazione Mondiale per la Sanità, la salute non può più essere intesa solo come assenza di malattia, ma come raggiungimento del benessere fisico, psicologico e spirituale della persona.

*In questa ottica il concetto di **cura** non può limitarsi a fornire prestazioni sanitarie diagnostiche e terapeutiche, ma deve diventare **care**, cioè **prendersi cura** degli utenti che si rivolgono alla struttura sanitaria.*

*L'Ospedale quindi si modifica, anche strutturalmente, diventando sempre più **home-like**, cioè simile alla casa.*

Da rigida struttura nosocomiale diventa una flessibile disponibilità di risorse sanitarie integrate pronte ad accogliere le esigenze e le richieste della popolazione.

L'Ospedale diventa a misura di persona.

*L'Ospedale si **umanizza**.*

Come Presidente dell'Ospedale Classificato Villa Salus, ma soprattutto come religiosa e come donna, ho appoggiato con entusiasmo il lavoro del nostro Centro per la Menopausa, che fin dall'inizio ha strutturato la sua attività improntandola ad una stretta collaborazione tra le diverse competenze sanitarie.

In questo modo la donna che si trova a percorrere una stagione della sua vita ricca di modificazioni e cambiamenti può trovare risposte da parte del ginecologo, del senologo, dell'internista, del neurologo e degli altri sanitari che armonizzano le loro prestazioni e quelle dei loro Servizi, come viene illustrato nell'ultimo capitolo di questo libro.

Sono sicura che le donne troveranno utile questo prezioso vademecum che evidenzia l'importanza dello stile di vita e della alimentazione in menopausa, e che sottolinea la necessità della consapevolezza che la salute è un bene prezioso che ognuna di noi deve costruire e mantenere nel tempo.

Suor Giuseppina Vitale di Maio
Presidente dell'Ospedale Classificato Villa Salus



premessa Esistono molte pubblicazioni divulgative rivolte alle donne in menopausa. Generalmente affrontano le tematiche relative alle patologie e alle terapie più opportune durante il climaterio e la menopausa.

Ne risulta in genere una lettura a volte difficile, per i non addetti ai lavori, e spesso preoccupante, se non addirittura “terrorizzante”, per le donne.

Lo scopo di questo lavoro è parlare alle donne che si trovano a percorrere questo periodo critico della loro vita in modo semplice e comprensibile, affrontando gli argomenti fondamentali, e quasi mai trattati, che sono lo stile di vita, il proprio atteggiamento psicologico, la vita di relazione, e soprattutto l'alimentazione. Cercheremo di dare gli strumenti alle donne per poter vivere in serenità e benessere questo loro appuntamento biologico.

Al termine della pubblicazione vengono illustrate brevemente le caratteristiche del nostro Centro per la Menopausa e le opportunità che offre di rispondere alle singole problematiche individuali.

Dott. Roberto Fraioli
Responsabile del Centro per la Menopausa
Ospedale Classificato Villa Salus



Gustav Klimt
HYGIEIA [Igea]
 (particolare de La Medicina - 1900/1907)

La menopausa è un momento decisivo della propria vita in cui piccoli cambiamenti naturali e fisiologici non devono essere interpretati come malattia.

La menopausa è un evento normale della vita della Donna, non una malattia che mina la capacità di inserimento a tutto campo nelle attività quotidiane.

Spesso le donne che temono questa fase sono le più soggette a piccoli disagi ed a fasi depressive che non toccano minimamente altre donne che affrontano la menopausa in modo attivo ed energico.

Cerchiamo di capire correttamente i termini che vengono usati per denominare questa fase della vita della donna.

Climaterio identifica il periodo in cui si esaurisce l'attività ovarica. Climaterio significa "scalino" ed è il passaggio critico oltre il periodo della fertilità.

Menopausa significa fine delle mestruazioni. Si può parlare di menopausa quando l'amenorrea (assenza di mestruazioni) perdura da sei o dodici mesi.

La menopausa si definisce: **precoce** se insorge prima dei 40 anni;

prematura se insorge tra i 40 e 45 anni;

tempestiva se insorge tra i 45 e 53 anni;

tardiva se insorge oltre i 53 anni.

La menopausa può essere **spontanea** od **indotta** in seguito a interventi chirurgici su utero ed ovaie (Menopausa Chirurgica) oppure in seguito a terapie radianti o farmacologiche (Menopausa Attinica, Menopausa Chemioterapia, Menopausa ormonale).

Il termine menopausa venne usato per la prima volta dal medico francese Gardanne nel 1821.

Le classificazioni fin qui espresse tradiscono un modello biomeccanico di salute che lascia poco spazio ad altri modelli esplicativi.

Ci si concentra sul processo fisiologico legato all'esaurimento della funzione ovarica e si trascurano gli aspetti psicologici e sociali legati a questo periodo di transizione.

La menopausa è molto più di un evento biologico.

Attualmente nella nostra società la menopausa è vista come una patologia da carenza.

La cultura dei nostri tempi attribuisce un grande valore alla giovinezza.

Il nostro modello sociale tende a non dare valore alla donna anziana.

Non c'è da stupirsi quindi che le donne non vivano bene la loro menopausa.

L'atteggiamento culturale nei confronti della menopausa influenza direttamente la comparsa dei sintomi. Se l'atteggiamento della società è negativo i sintomi sono frequentissimi. Se la società dà valore alla donna in età climaterica i sintomi sono meno frequenti (Studi su donne di culture tradizionali Maya e Indios, in Am.J.Ob.Gynec.,1993).

Anche nella cultura occidentale nei secoli scorsi si attribuiva culturalmente un ruolo diverso alla donna in menopausa. Con l'arrivo della menopausa la donna perdeva "l'impurità" legata al mestruo, e si trasformava nella custode delle tradizioni e dei riti della comunità.

In questa nuova veste diventava sacerdotessa, divinatrice, levatrice.

La donna che aveva superato la menopausa era la narratrice di favole, trasmetteva le medicine segrete.



Lerotismo sopravvive alla fine della fertilità

Che la menopausa coincida con lo spegnersi del-

la sessualità femminile è un concetto superato da tempo.

La mancanza degli estrogeni in menopausa è causa diretta di alcuni disturbi del rapporto sessuale quale il fastidio legato alla secchezza della mucosa vaginale. Tuttavia non può essere considerata la sola origine di altri problemi più complessi quali la diminuzione del desiderio che spesso è già presente prima della menopausa stessa.

Le cause di tali problemi sono a volte articolate, legate alle esperienze soggettive ed ai modelli sociali e culturali, e coinvolgono i comportamenti del partner, oltre ai fattori psicologici tipici di ogni crisi di passaggio.

Tuttavia non è corretto generalizzare: non tutte le donne e tutte le coppie vivono la menopausa in modo negativo per la loro sessualità, ed ogni donna ed ogni coppia può con il giusto supporto trovare un nuovo equilibrio soddisfacente.

La fine della fertilità non spegne il desiderio, anzi può spingere la donna a vivere l'erotismo in maniera più libera.

Il punto critico obbligato è il passaggio attraverso **l'accettazione del cambiamento del proprio corpo.**

La perdita della fertilità si può tradurre in una nuova energia crea-

trice che trovi la sua espressione nel sociale.

La creatività biologica si può trasformare in nuova creatività relazionale e sociale.

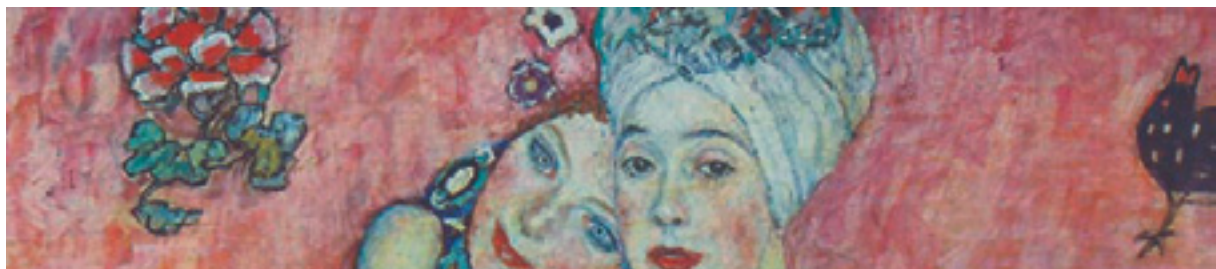
La donna impegna nuove energie nel lavoro e spesso in età menopausale si trova ai vertici della sua carriera.

Chi aveva sacrificato molto del suo tempo alla famiglia si ritrova gli spazi per dedicarsi ad interessi ed attività abbandonate dopo il matrimonio.

Va evitata la **sindrome del nido vuoto** la depressione associata alla cessazione dei compiti di allevamento dei figli. **Il senso di abbandono ed inutilità ostacola la ricerca di nuove modalità espressive.**



Gustav Klimt
KUSS [Il Bacio]
(1907/1908)



a limentazione e menopausa

Per invecchiare bene bisogna mangiare meglio. Il vuoto lasciato dalla scomparsa delle mestruazioni viene troppo spesso riempito con il cibo.

Quasi la metà delle donne tra i 50 e 65 anni è in sovrappeso.

Una buona ed equilibrata alimentazione è il consiglio migliore durante la menopausa.

Uno degli obiettivi principali è quello di ridurre il numero di calorie quotidiane modificando l'apporto alimentare e aumentando il consumo con l'attività fisica.

Il bilancio energetico ottimale non dovrebbe superare le 2.000-2.200 calorie al giorno.

- Stabilizzare il proprio peso corporeo, lentamente e gradualmente, a livelli facilmente mantenibili nel tempo, evitando nel modo più assoluto le fluttuazioni di peso corporeo.
- Privilegiare i regimi dietetici completi ed equilibrati in ogni componente nutriente, che non manifestino monotonia e che siano utilizzabili a lungo nel tempo.
- Regularizzare al meglio, secondo le proprie occupazioni, gli orari di assunzione del cibo, evitando i pasti snack ed il ricorso a sostituti del pasto.

- Ricercare con naturalezza l'equilibrio tra forza calorica dei cibi assunti ed il dispendio energetico per le attività di lavoro, di sport, di svago e combattere con tenacia la sedentarietà che predispone ad una diminuzione del quantitativo di calcio nelle vostre ossa.
- **Zuccheri:** meglio scegliere gli zuccheri complessi della pasta, del riso, dei cereali, della frutta, piuttosto degli zuccheri semplici e di rapido assorbimento, quali quelli dei dolci.
- **Proteine:** indispensabili mattoni per costruire i nostri muscoli e le altre strutture corporee. Occorre privilegiare le proteine di tipo completo ad alto valore biologico. I legumi (fagioli, fagiolini, piselli, lenticchie ecc.) forniscono fibre, ferro, zinco, rame e proteine che, con quelle dei cereali, raggiungono una qualità paragonabile a quella delle più costose proteine animali.
- **Grassi:** sono le sostanze energetiche che forniscono più calorie. Bisogna fare quindi un uso oculato di questi nutrienti. Evitare grassi animali come il burro, preferendo l'olio di oliva extravergine od oli dietetici di qualità (ad esempio olio di riso, olio di lino (ricco di grassi omega 3)).
- **Vitamine e Sali Minerali:** è necessario consumare quotidianamente frutta e verdura, in grado di fornire vitamine e sali minerali indispensabili per lo svolgimento delle complesse trasformazioni metaboliche che ogni momento si svolgono nel nostro organismo. Ortaggi verdi e gialli forniscono fibre, ferro, vitamine A, B1, B2, PP, C. Agrumi e pomodori forniscono soprattutto vitamina C.
- **Fibra Alimentare:** è necessario aiutare l'intestino combattendo la stipsi con l'uso abituale di qualche cibo integrale. Pane integrale, pasta integrale, riso integrale, cereali sono oggi disponibili con facilità nella grande distribu-



zione ed il loro gusto piacevole e completo sarà una vera scoperta per chi non conosce questi buoni alimenti.

- **Acqua:** indispensabile elemento per la sopravvivenza stessa del corpo umano, deve essere assunta in buona quantità nella giornata, almeno 1 o 2 litri lontano dai pasti, oltre all'acqua contenuta negli alimenti. Il rene è un organo deputato alla eliminazione di sostanze tossiche dal nostro organismo ed il buon funzionamento renale necessita di un buon apporto di acqua.
- Mangiate lentamente: masticate e insalivate abbondantemente i cibi, degustate le vivande per apprezzare il piacere della tavola e la soddisfazione del palato unitamente ad una facile e pronta digestione.
- **Calcio:** in alternativa a latte, formaggi e yogurt che contengono calcio ma anche colesterolo e trigliceridi, si possono scegliere cavoli, bietta, radicchio, frutta secca, legumi. L'acqua può essere una buona fonte di calcio potendone contenere anche più di 300 mg per litro. In alcune città italiane l'acqua del rubinetto è molto ricca di calcio, oppure si può usare una delle molte acque minerali calciche presenti sul mercato (leggete con attenzione l'etichetta verificando la concentrazione dello ione calcio indicato come Ca⁺⁺).
- **Sale:** salare il minimo indispensabile, evitate i cibi in scatola ed i dadi per brodo, ricchi di sale. Coloro che soffrono di ipertensione devono fare ricorso a sali alternativi dietetici ed a prodotti iposodici presenti in commercio, oltre che utilizzare il pane toscano privo di sale e salare la pasta solo al termine della cottura completa.
- Controllate i valori nutrizionali riportati sulla etichetta: vi permetterà di mangiare con gusto ma con la giusta leggerezza.

Semplici linee guida per una sana alimentazione in menopausa

Mangiate di meno	Mangiate di più
grassi e olii visibili: Limitate il più possibile tutti i tipi di carni grasse, olii per cucinare e condire, salse e dolci ricchi di burro e grassi. Usate con moderazione margarina e frutta secca. Evitate di friggere; cuocete i cibi lessandoli con poca acqua in pentole di acciaio inox.	cereali integrali: Mangiate liberamente riso, miglio, orzo, mais, grano, farro, avena e segale integrali. Mangiate liberamente anche i prodotti integrali come pane, pasta, bulgur, cous-cous e fette biscottate integrali.
zuccheri: Limitate lo zucchero, il miele, la melassa, gli sciroppi, le torte, i dolci ed i pasticcini, le caramelle, i biscotti, le bibite e i dessert dolci, i budini ed i gelati. Riservate questi cibi per occasioni speciali.	tuberi e legumi: Mangiate molti piselli, lenticchie, ceci e fagioli di ogni tipo e prodotti a base di soia (tofu, latte di soia). Mangiate tutti i tipi di patate e radici senza aggiungere condimenti grassi.
colesterolo: Eliminate progressivamente la carne, gli insaccati, il tuorlo d'uovo ed il fegato. Se li utilizzate, cercate di limitare il consumo di latticini ai formaggi magri e agli altri derivati magri del latte. Se mangiate pesce o volatili, consumateli con molta moderazione.	frutta e verdura: Mangiate in abbondanza, tutti i giorni, frutta fresca con la buccia. Limitate la frutta sciroppata ed i succhi di frutta poveri di fibre. Mangiate abbondanti quantità di verdura, tutti i giorni ed in modo variato. Privilegiate insalate fresche con condimenti poco calorici e poco salati (ad esempio, succo di limone).
sale: Usate minime quantità di sale durante la cottura. Eliminate da tavola la saliera. Limitate al massimo i prodotti salati come quelli in salamoia, i cracker, le salse di soia, i pop corn, la frutta secca e le patatine salate, i salatini e l'aglio salato.	acqua: Bevete otto bicchieri di acqua al giorno. Spezzate la monotonia con una spruzzata di limone ed, occasionalmente, con tisane.
alcol: Evitate tutti gli alcolici come pure le bevande a base di caffeina come il caffè, la Coca Cola ed il the nero.	...ed a colazione: Fate un'abbondante colazione con cereali integrali, latte di soia, pane integrale e frutta fresca. Cominciate con grinta la giornata.



Prevenzione dell'osteoporosi

La riduzione degli estrogeni in questo periodo causa una minore fissazione di calcio nelle ossa e dello squilibrio tra la quantità di minerale che viene prelevato dalle ossa rispetto a quello che viene depositato nelle ossa stesse. L'indebolimento osseo è relativo ed accettabile in un osso con buonissima mineralizzazione iniziale e struttura perfetta. Sono più esposte all'osteoporosi le donne con le seguenti caratteristiche:

- carente esposizione alla luce solare
- fumatrici
- eccessivo sottopeso
- molto sedentarie
- precedenti fratture
- carente consumo di calcio nell'età precedente

Risulta quindi molto importante stabilizzare il peso fino dall'età più giovane, evitando il soprappeso e l'obesità, dimagrimenti troppo rapidi e fluttuazioni del peso corporeo.

E' necessario evitare la vita sedentaria, stimolando i muscoli che a loro volta tramite i tendini stimolano l'osso, migliorando la deposizione del calcio.

Non bisogna però sottoporsi a sforzi eccessivi come sollevare pesi in-



Gustav Klimt
FREUNDINNEN [*Le amiche*]
(1916/1917)

Gustav Klimt
EMILIE FLÖGE
(1902)



genti o carichi asimmetrici, né assumere posizioni scomode per molto tempo.

Camminate su strade regolari, curandovi di sollecitare il meno possibile la colonna vertebrale.

E' opportuno esporsi ai raggi solari, pur con le dovute cautele, in modo da attivare la vitamina D che aiuta il calcio a fissarsi nelle ossa.

Calzate scarpe comode e antiscivolo.

Usate il corrimano mentre salite o scendete le scale.

Eliminate scendiletto, tappeti e ogni altro potenziale pericolo di inciampare.

Attenetevi a quanto detto sopra per la dieta.



Prevenzione cardiovascolare

La donna nell'età fertile è protetta dal rischio di soffrire delle malattie del cuore e delle arterie grazie agli estrogeni. La frequenza è in media 6-10 volte inferiore a quella del maschio della stessa età.

Quando con la menopausa si riduce la produzione di estrogeni alla donna viene a mancare questa protezione e corre così gli stessi rischi dell'uomo di ammalarsi di patologie cardiocircolatorie.

Sono più esposte alle malattie cardiovascolari donne con le seguenti caratteristiche:

- obesità
- diabete mellito
- ipertensione
- eccesso di colesterolo
- fumo
- alcool
- inattività fisica
- uso eccessivo di sale
- carenza di grassi insaturi e vitamine.

Combattere i fattori di rischio basilari quali obesità ed il diabete mellito, consente di tenere sotto controllo l'evoluzione delle malattie car-



Gustav Klimt
WASSERSCHLANGEN II [Bische d'acqua II]
 (1907/1907)

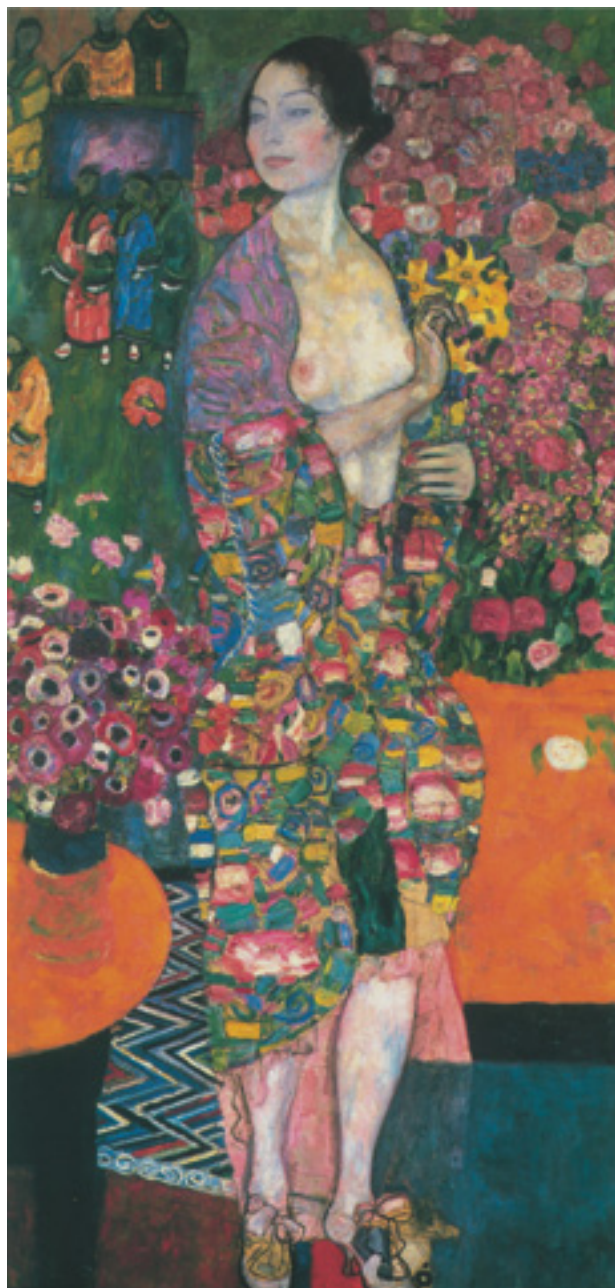
diovascolari.

Una sana alimentazione priva di eccessi, basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale, saprà tenere sotto controllo la naturale tendenza al sovrappeso in fase menopausale, potrà influenzare positivamente il tasso di zucchero, colesterolo, trigliceridi nel sangue ed il tanto temuto eccesso di sale, sicura causa di aumento della pressione arteriosa.

Oltre ai consigli dietetici ed alimentari sopra esposti è di grande importanza l'esercizio fisico.



Gustav Klimt
JUDITH I [Giuditta I]
(1901)



attività fisica

L'esercizio fisico è estremamente importante in menopausa per i suoi benefici nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, dell'osteoporosi, e per migliorare il tono dell'umore (grazie alle endorfine prodotte dal cervello) e per arginare il naturale aumento di peso collegato alla menopausa.

L'esercizio più semplice ed economico consiste nell'eseguire ogni giorno lunghe camminate di almeno 20-30 minuti con scarpe comode a passo spedito. In un'ora si possono perdere fino a 350 calorie e circa 1 chilo di peso corporeo al mese.

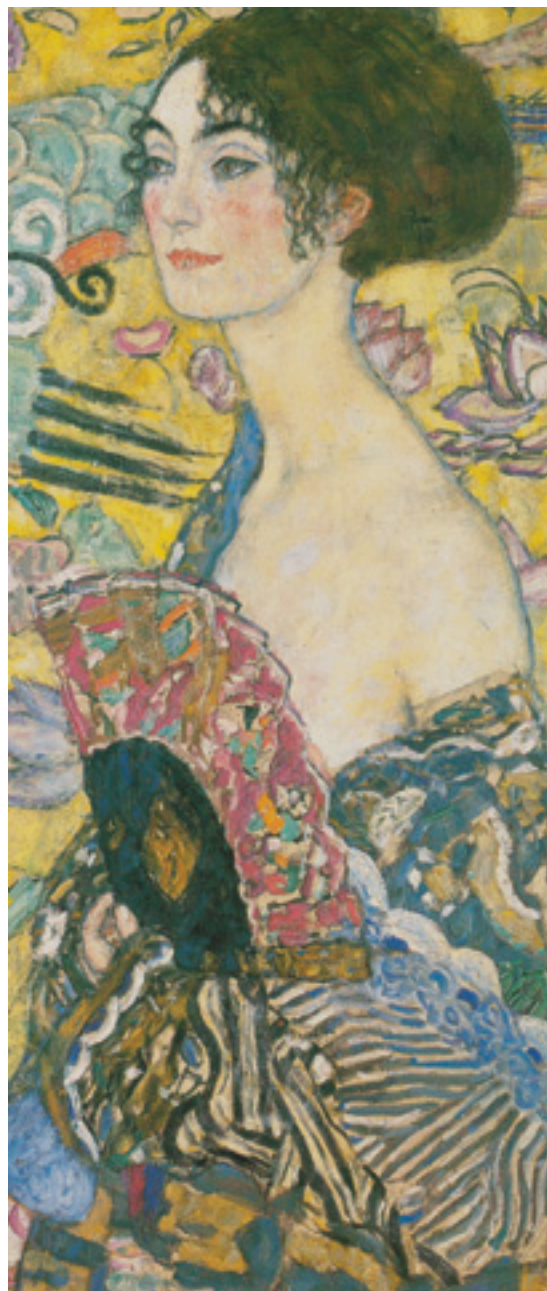
A questo si possono aggiungere 2 o 3 volte alla settimana altri esercizi soprattutto aerobici, che consentono cioè di utilizzare una maggiore quantità di ossigeno quali correre, andare in bicicletta, frequentare una palestra, ballare.

Altri esercizi a corpo libero possono essere fatti in casa, soprattutto al fine di mantenere eretta ed elastica la colonna vertebrale e di aumentare il tono della muscolatura addominale e dorsale.

Prevenzione dei disturbi urogenitali

Semplici accorgimenti e facili esercizi potranno aiutare a ridurre i disturbi legati all'apparato urogenitale e a vivere meglio il rapporto con il partner:

- effettuare più volte al giorno esercizi per rinforzare la muscolatura del perineo, contraendo progressivamente i muscoli della vagina, mantenendo la presa per 5-10 secondi, e poi rilassare progressivamente;
- svuotare la vescica ogni volta che si avverte lo stimolo di urinare, senza mai trattenere l'urina a lungo;
- urinare interrompendo frequentemente il flusso;
- indossare esclusivamente biancheria intima di cotone;
- evitare abbigliamento troppo aderente alla zona genitale;
- utilizzare bagnoschiuma e detergenti intimi apH fisiologico;
- utilizzare lubrificanti vaginali se i rapporti sessuali risultano particolarmente fastidiosi;
- mantenere regolare la funzione intestinale.



Gustav Klimt
DIE TÄNZERIN [La Ballerina]
(1916/1918)

Prevenzione dei fenomeni vasomotori (vampate di calore e sudorazione)

La menopausa è frequentemente caratterizzata dalla presenza di vampate e da altri sintomi vasomotori (sudorazione, tachicardia, palpitazioni, cefalea, vertigini, formicolii agli arti superiori)

Questi disturbi sono però variabili da donna a donna e nella maggior parte dei casi scompaiono con il passare del tempo.

Nei comportamenti di tutti i giorni esistono alcuni piccoli accorgimenti che potranno aiutare a sentire meno il problema delle vampate:

- indossare indumenti di cotone o di tessuti naturali che assorbano il sudore;
- vestirsi a strati, scegliendo indumenti che possano essere tolti al momento della vampata;
- evitare i bagni caldi e privilegiare le docce tiepide;
- evitare l'uso delle sigarette. Il fumo, infatti, influenza la circolazione, aumenta la frequenza del battito cardiaco e può intensificare la sudorazione e le vampate;
- svolgere attività fisica regolare. L'esercizio fisico migliora la circolazione e consente di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura;
- imparare a rilassarsi. Questo permette di ridurre l'intensità delle vampate;
- limitare l'uso di alcolici, caffè, l'eccessivo uso di sale, spezie piccanti, zuppe calde. Privilegiare il consumo di agrumi (arance, pompelmi, limoni ecc.).

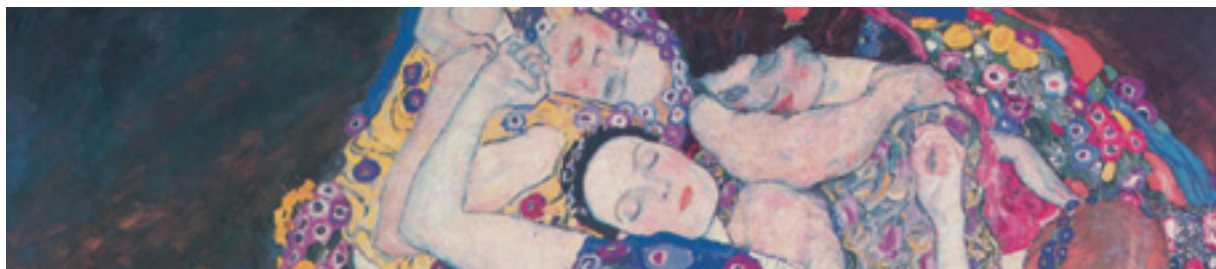
Prevenzione dei disturbi neuro-psicologici

L'instabilità emotiva, modificazioni dell'umore, stati d'ansia o di depressione, facile affaticamento, insonnia, modificazioni del desiderio sessuale, sono situazioni che possono manifestarsi in climaterio e dopo la menopausa.

La presenza di questi disturbi viene messa in relazione anche con le modificazioni ormonali.

Anche in questo caso può essere utile modificare il proprio stile di vita introducendo semplici accorgimenti che possono aiutare a risolvere il disagio psicologico legato alla menopausa:

- svolgere una attività fisica regolare, come ad esempio 20 o 30 minuti di passeggiata veloce o di bicicletta. In tal modo si migliora il tono dell'umore grazie alla liberazione di endorfine (oppioidi endogeni prodotti dal cervello). In alternativa possono funzionare bene anche cyclette o altri strumenti ginnici da camera come il vogatore. Molto utile anche il ballo, se fatto con regolarità;
- tecniche di rilassamento e di meditazione (ad esempio lo yoga) combattono ansia e tensioni favorendo un senso di calma;
- condividete i vostri problemi con i familiari e con le amiche, non dimenticandovi di ascoltare i loro. Rendere partecipi gli altri aiuta a superare questi momenti;
- dedicatevi ad attività che vi spingano a mantenere allenata la memoria (studio, lettura, enigmistica). Non escludete la possibilità di intraprendere veri e propri corsi di studio;
- cercate di non dare troppo peso ai vuoti di memoria e utilizzate degli accorgimenti per ricordare le cose (abitudini a riporre gli oggetti sempre nello stesso posto, fare sempre un elenco scritto delle cose da fare, prendere appunti ecc.).



Che cosa è il centro per la menopausa

Il Centro per la Menopausa è il luogo di riferimento per le donne in menopausa, dove affrontare gli aspetti medici, psicologici, esistenziali, specifici della loro età.

Il Centro della Menopausa dell'Ospedale Classificato Villa Salus è operativo dall'aprile 1999 ed è una Stazione Periferica di Archiviazione Computerizzata (SPAC) del Progetto Menopausa Italia.

Presso il Centro vengono eseguite:

- accurata anamnesi (storia clinica) compilazione della Cartella Clinica per la menopausa;
- visita ginecologica;
- visita senologica;
- densitometria ossea calcaneare ad ultrasuoni;
- densitometria ossea su rachide e femori con metodo DXA
- colpocitologia (pap-test);
- colposcopia;
- ecografia pelvica e transvaginale.

Il Centro Menopausa si avvale della collaborazione di:

- ambulatorio di Uroginecologia per la prevenzione e la cura delle patologie del pavimento pelvico;
- ambulatorio di Senologia per la prevenzione e la cura delle patologie

mammarie;

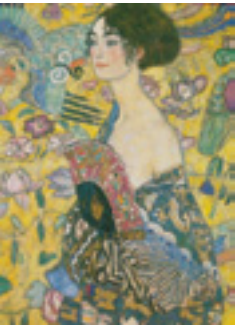
- servizio Radiologico di Mammografia ed Ecografia Mammaria;
- ambulatorio Neurologico per la valutazione neuro-psicologica e neuro-fisiologica delle problematiche collegate alla menopausa;
- consulenza internistica per la valutazione endocrino-metabolica e cardiovascolare;
- consulenza fisiatrice per la valutazione osteoarticolare.

Per appuntamenti

numero verde 800599399 (lun-ven 8.45-20 / sab 8.30-13).

Per informazioni

tel. 041/2906682 (mer dalle 9.30 alle 10.30)



Gustav Klimt
DAME MIT FÄCHER
[Signora con ventaglio]
(1917/1918)

Gustav Klimt
JUNGFRAU
[La Vergine]
(1913)





Ospedale Classificato
VILLA SALUS
Via Terraglio 114
30174 Mestre-Venezia