

A MILANO IL 90° CONGRESSO DEI GINECOLOGI CON OLTRE 2.500 SPECIALISTI DA TUTTA ITALIA

Benessere sotto le lenzuola: il 37% delle under30 chiede più informazioni

Il 37% delle italiane under 30 vuole più informazioni su affettività e salute sotto le lenzuola. E una su due desidera saperne di più su tutti i metodi contraccettivi disponibili. Lo rivela un'indagine internazionale condotta in 12 Paesi su oltre 5.900 donne d'età compresa tra i 20 e i 30 anni, di cui 500 italiane. La ricerca è stata presentata al 90° Congresso Nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO)

che riunisce, a Milano, oltre 2.500 specialisti. "Le giovani donne non hanno ancora una corretta cultura sulla sessualità - afferma il prof. Paolo Scollo Presidente Nazionale SIGO -. Sei su 10 ritengono sia normale provare dolore durante i rapporti sessuali. Mentre per il 5% il coito interrotto può essere un valido modo per prevenire una gravidanza indesiderata". Ma dal meeting di Milano emerge la sempre maggiore attenzione sui contraccettivi di ultima generazione come Jaydess, il sistema intrauterino smart più piccolo al mondo. "Il 44% delle italiane vuole cambiare il contraccettivo che sta attualmente utilizzando



Da sinistra Mauro Boldrini, Paolo Scollo, Valeria Dubini, Emilio Arisi.

- afferma la prof.ssa Valeria Dubini, Consigliere Nazionale SIGO -. I principali motivi di questa scelta? Innanzitutto c'è voglia di maggiore protezione contro le gravidanze indesiderate. Poi si cerca un metodo che azzeri i possibili rischi di assunzione o utilizzo e che liberi dalla routine contraccettiva. "Nel nostro Paese sui sistemi intrauterini esistono ancora troppi falsi miti - sottolinea il prof. Emilio Arisi, Presidente della Società di Medicina Italiana della Contraccezione (SMIC) -. Una donna su cinque pensa infatti che non siano adatti per le donne che non hanno mai avuto un figlio. Il 24% crede

che possano compromettere la fertilità femminile. E per il 12% invece provocano un aumento di peso". Informazioni scorrette che spesso le giovani donne incrociano sul web: per questo SIGO ha realizzato il booklet *Tutto quello che devi sapere sulla contraccezione "fit and forget"* che sarà distribuito nei prossimi mesi negli ambulatori di ginecologia e nei consultori del nostro Paese.



FASTIDI DI STAGIONE

La tosse non dà tregua? Prova con il miele

L'autunno è la stagione della tosse: i frequenti cambiamenti di temperatura bloccano il ricambio del muco benefico, che protegge le vie respiratorie, aprendo le porte ai virus. Invece di ricorrere subito ai farmaci, possiamo affidarci alle soluzioni che la natura mette a nostra disposizione, una su tutte: un cucchiaino di miele prima di andare a letto. Un "rimedio della nonna", che funziona, come consiglia anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità. E secondo un recente studio israeliano, mangiarne un cucchiaino è addirittura più efficace che prendere un sedativo. I ricercatori hanno dimostrato che il miele può essere utile nella lotta contro le infezioni respiratorie perché ricco di antiossidanti, tra cui la vitamina C e i flavonoidi. Non solo: la consistenza densa allevia il fastidio della gola irritata e aiuta a lubrificare le vie aeree. Nello studio la varietà che ha dato i risultati migliori è stata quella di limone, ma anche eucalipto e lavanda si sono comportati bene. Il miele, però, contiene molti zuccheri: meglio quindi non superare la dose giornaliera di un cucchiaino.



APPUNTAMENTO

A Torino il XIX Congresso nazionale della SIMRI

Nel nostro Paese un bambino su dieci è obeso, 22% in sovrappeso; tre su dieci non praticano attività fisica e sotto gli undici anni, un bambino su 5 è asmatico o soffre di fiato corto e sibili scatenati da infezioni delle vie respiratorie, fattori ambientali e allergie. Sono questi alcuni dei dati oggetto di discussione al XIX Congresso Nazionale della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) che si apre domani all'Auditorium Lingotto e fino a sabato ospiterà a Torino oltre 650 medici pediatri e specialisti del settore di tutta Italia. "Il congresso sarà un'occasione per discutere del ruolo formativo ed educativo dei pediatri, dell'importanza di contrastare il tabagismo e promuovere i vaccini, due tematiche molto attuali. - spiega il dott. Renato Cutrera, presidente SIMRI -. I lavori del congresso si chiuderanno sabato con il lancio della nostro progetto di prevenzione nelle scuole per insegnare gli studenti a Dare un Calcio al Fumo. L'iniziativa promossa in collaborazione con Healthy Foundation".

PELLE SEMPRE GIOVANE

Lo yoga? C'è anche quello per il viso

Conoscete lo yoga del viso? Si tratta di un semplice metodo di auto rasodamento, per avere sempre una pelle morbida ed elastica. Ecco tre esercizi da svolgere quotidianamente:

Picchiettare il volto: consente di combattere il cedimento dei muscoli. Bastano 15-20 secondi: inumidire le mani con l'acqua fresca e porle all'altezza della parte bassa del viso. Colpire le basi dei palmi l'una contro l'altra, lasciando rimbalzare le punte delle dita su tutto il viso.

Massaggiare con il guanto di spugna: tonifica l'ovale e il contorno del viso. Bagnare un guanto da toilette con acqua fresca, strizzarlo lasciando libero un angolo che resterà bagnato e spunterà dal pugno. Con questo angolo ben inzuppato di acqua colpire in maniera energica il contorno della parte bassa del viso e la zona sotto il mento per 15-20 secondi.

La doccia scozzese: aiuta a cancellare i segni di stanchezza. Preparare acqua calda, acqua fredda e due piccoli asciugamani di spugna. Applicare l'asciugamano bagnato con l'acqua calda sul viso e tenerlo per circa dieci secondi. Applicare poi rapidamente l'asciugamano bagnato con l'acqua fredda, tenendolo sul viso per 4-5 secondi.