

**Il percorso della salute al femminile**  
 Dall'adolescenza alla fine dell'età fertile il corpo della donna si modifica costantemente, e sono necessarie molte cure e attenzioni per mantenerlo sano e in forma. L'attività fisica è un grande strumento di benessere: nelle giovanissime insegna a valorizzarsi, a proteggersi dai comportamenti a rischio e aiuta il corretto sviluppo fisico. Nelle donne adulte è utile per placarsi, per preparare il corpo alla gravidanza e per tornare in linea dopo il parto. Nella



## La maratona della femminilità

42 tappe per vivere alla grande ogni età del tuo essere donna

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA  
 SIGO

**Scegli Tu** è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). [www.sceglitutu.it](http://www.sceglitutu.it)

**Numero Verde 800-555323** (attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17)

Realizzazione **Intermedia**  
 Tel. 030 226105 - Fax 030 2420472  
 intermedia@intermedianews.it

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA  
 SIGO

**Diventare donna**  
 Le mestruazioni rappresentano la prima importante tappa della vita di ogni donna. Segnano il passaggio dall'infanzia all'età adulta e si correlano a molti importanti cambiamenti nel fisico e nella psiche. È un'età molto delicata, che richiede attenzioni e una buona preparazione, per sapere cosa attendersi e come comportarsi. La mestruazione è la perdita di sangue proveniente dalla cavità uterina in seguito allo sfaldamento dello strato superficiale dell'endometrio, che si verifica normalmente nelle donne fertili. Il flusso mestruale può avere una portata e una durata variabili: in circa il 20% delle persone può essere così abbondante da provocare disagio, imbarazzo o, nei casi più gravi, anemia. Se capita anche a te, confrontati con il tuo ginecologo.



**0**  
**È normale il dolore mestruale?**  
 I dolori mestruali derivano dalle contrazioni uterine, necessarie per espellere, attraverso il sangue, l'endometrio. Se il dolore è molto intenso e si verifica ogni mese è bene rivolgersi al ginecologo per un approfondimento: potrebbe essere il segnale dell'endometriosi, una malattia invalidante, che, se non curata, può portare all'infertilità.

**1**  
**Quali sono i sintomi premenstruali?**  
 I sintomi premenstruali sono vari: dolori, gonfiore addominale, mal di testa, malessere, stanchezza, instabilità emotiva, irritabilità, depressione. Questi disturbi possono precedere di alcuni giorni l'arrivo delle mestruazioni e in genere migliorano o scompaiono con il loro inizio. La pillola contraccettiva può rivelarsi d'aiuto per gestire questi sintomi.

**2**  
**Come si modifica il corpo femminile?**  
 Le mestruazioni segnano il momento in cui iniziano a svilupparsi i caratteri sessuali secondari: crescita del seno, aumento e distribuzione della peluria, si assottiglia la vita e si allargano i fianchi. Ma ogni ragazza è diversa: non preoccuparti se ti sembra di essere meno "donna" delle tue amiche.



**3**  
**Il "doppio olandese"**  
 La pillola ti mette al sicuro da gravidanze indesiderate ma non ti protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili come l'AIDS, l'epatite o le infezioni: se hai rapporti occasionali chiedi sempre al tuo partner di indossare anche il preservativo. Ricorda che va conservato lontano da fonti di calore (non conservarlo nella tasca dei pantaloni!).

**4**  
**La pillola "amica"**  
 Le pillole di nuova generazione esercitano oltre all'azione contraccettiva numerosi effetti positivi "extra": su cute (acne o pelle grassa), capelli, dolori e i sintomi premenstruali. E non comportano nemmeno ritenzione idrica o aumento di peso. Fra le molecole più recenti il drospirenone, principio attivo con un leggero effetto diuretico, presenta efficacia in questo senso, specie nella formulazione 24+4.

**5**  
**E se la dimentichi...**  
 Se sono trascorse meno di 12 ore rispetto all'orario stabilito assumila immediatamente e non saranno necessarie altre precauzioni. Se hai superato le 12 ore prendila comunque il prima possibile ma è necessario associare un secondo metodo contraccettivo (es. il profilattico) per 7 giorni. Consiglio: abbinare l'assunzione a un gesto quotidiano come lavarsi i denti.



**6**  
**Quali esami eseguire**  
 I più comuni sono: test di Coombs indiretto, ecografia, amniocentesi, translucenza nucale, villocentesi, ecocardiografia fetale. Vanno inoltre eseguiti esami del sangue (emocromo, gruppo sanguigno, glicemia e transaminasi), per ricercare i marcatori epatici e per individuare la positività ad eventuali malattie: HIV, toxoplasmosi, varicella, rosolia.

**7**  
**L'alimentazione**  
 Durante la gravidanza la donna ha bisogno di una quota calorica maggiore sia per la formazione di nuovi tessuti da parte del feto, della placenta e dell'utero, sia per l'aumento della sua massa sanguigna. È consigliato aumentare le dosi giornaliere di calcio, fosforo, proteine, vitamine, acido folico e ferro. No assoluto all'alcol.

**8**  
**Posso fare sport?**  
 In una fase delicata come la gravidanza, l'esercizio è alla base del benessere generale e di una corretta forma fisica. Il nuoto è uno degli sport più consigliati, poiché l'acqua permette lo svolgimento degli esercizi in maniera naturale e priva di controindicazioni. Ottimi anche lo stretching, lo yoga e il pilates.

**La "prima volta"**  
 Le prime esperienze sessuali vanno vissute con gioia e serenità. Diventare consapevoli del proprio corpo e scoprire quello del compagno è una delle esperienze più belle e più intense della vita... Ma attenzione a non rovinare tutto! Pensaci prima: impara a conoscere i metodi contraccettivi e scegli tu quello più adatto. Da questo dipende la tua salute, il rischio di contrarre malattie o andare incontro ad una gravidanza indesiderata. La contraccezione ormonale rappresenta la soluzione più indicata se hai deciso di iniziare ad avere rapporti sessuali: la percentuale di successo della pillola (ma anche del cerotto o dell'anello) è pressoché del 100%! Rivolgiti ad un ginecologo che saprà consigliarti la migliore opzione per te.

**Sarò mamma!**  
 La gravidanza è l'esperienza più bella e coinvolgente che una donna possa vivere, ma va preparata con attenzione e responsabilità. Se desideri diventare mamma devi sapere che la prevenzione inizia ancora prima della gravidanza: il cosiddetto "controllo preconcezionale" può aiutare ad identificare alcuni disturbi ereditari e consentire la valutazione dello stato immunitario materno nei confronti delle più comuni malattie infettive, oltre al controllo dell'apparato genitale. Devi inoltre preparare adeguatamente il tuo corpo ad accogliere una nuova vita, ad esempio assumendo dosi maggiori di acido folico, importante per assicurare un sano sviluppo del feto. Se stai pensando ad una gravidanza, confrontati con il tuo ginecologo.

**Il ginecologo, amico e alleato**  
 Affidati ai consigli del tuo ginecologo e di osteporosi, più elevati alla fine della gravidanza. La corsa, o una camminata veloce, rappresentano attività ottimali: ideale sarebbe praticarle tre volte alla settimana, per almeno 30 minuti. Ma per affrontare con slancio ogni tappa del tuo percorso di donna è necessario anche conoscere a fondo il tuo corpo e i meccanismi che lo regolano, capire l'importanza dell'azione degli ormoni sul tuo organismo e comprendere la necessità di proteggerlo, a tutte le età, da malattie o comportamenti a rischio.

**Il parto spaventa:** una delle paure più frequenti è non riconoscere il travaglio, e quindi non capire in tempo quando sarà il momento giusto per andare in ospedale. Ma è soprattutto il dolore a rappresentare una fonte di ansia per la donna. I fattori coinvolti nella percezione e nell'elaborazione del dolore sono numerosi e appartengono alla sfera più intima del vissuto ma senza dubbio anche la durata del travaglio, la stanchezza, le procedure utilizzate possono rendere questo momento più o meno difficile. Il primo parto è in genere più lungo (12-14 ore) e, meno intense sono le contrazioni, più dura. Approfondire prima con il ginecologo gli aspetti del travaglio e del parto ti aiuterà ad affrontare questo momento con più consapevolezza e serenità.

## La gioia della nascita

15



### Prepararsi al parto: gli esercizi giusti

La prevenzione inizia dalla consapevolezza del grande evento e dal saper assecondare i suoi ritmi naturali. In questo senso sono utilissimi i corsi di preparazione al parto, che ti aiutano a migliorare le tue conoscenze e la capacità di autocontrollo. Inoltre, i movimenti dolci dello yoga hanno un'azione benefica sia sul corpo che sulla mente.

### Meglio naturale o cesareo?

Il parto naturale è da preferire se non ci sono diverse indicazioni di tipo medico. Il taglio cesareo, che viene in genere eseguito in anestesia locale, può essere necessario in caso di gravidanze gemellari, di bambino podalico, ecc. Questo non preclude un successivo parto naturale né un regolare allattamento al seno.

### Cos'è l'anestesia epidurale

Nel caso di un parto naturale si può decidere per l'anestesia epidurale, una tecnica sicura ed efficace per controllare il dolore del travaglio e del parto ma che avviene con la tua piena partecipazione. Si tratta però purtroppo di una possibilità che in Italia non viene garantita in tutti gli ospedali, o talvolta solo a pagamento.

## Io e il mio bambino

20



### L'allattamento artificiale

Una mamma può scegliere di non allattare al seno per attitudine, per scarsa produzione di latte o per controindicazioni di altro tipo: in questi casi il latte artificiale rappresenta una scelta comunque valida. Ne esistono di vari tipi: è preferibile evitare scelte autonome o basate su consigli della mamma o delle amiche, e affidarsi invece al parere del medico.

### Il legame col piccolo

I neonati sono molto più percettivi nei confronti dei colori, delle forme, del calore, del freddo, della ruvidezza o levigatezza. Il tepore del corpo materno, il contatto fisico, la voce dolce della mamma e il suo profumo rappresentano le prime intense esperienze che il bambino sperimenta e sono le fondamenta del suo sviluppo affettivo, cognitivo ed emotivo.

### L'alimentazione corretta

Una mamma che allatta deve seguire una dieta ricca e varia. Ma alcuni alimenti andrebbero evitati perché possono alterare il sapore del latte: fra questi i cavolfiori, i broccoli, i funghi, l'aglio crudo, la cipolla cruda. Da consumare con moderazione anche crostacei, cioccolato, fritti e caffeina che potrebbero provocare qualche disturbo nel lattante.

## Mamma, ma anche donna

25



### Alimentare il desiderio

Se dopo il parto il desiderio stenta a risvegliarsi, rivolgiti al tuo medico per farti consigliare integratori o prodotti per combattere la stanchezza, l'anemia e l'eventuale secchezza vaginale: un buon lubrificante può infatti aiutarti a recuperare il piacere. Sul fronte psicologico, il sostegno del compagno e la sua stima rappresentano in genere i migliori ingredienti per "riaccendere" la femminilità della donna.

### La scelta contraccettiva

L'ovulazione può riprendere anche quando si allatta. La scelta contraccettiva ottimale può essere la spirale medicata. Può essere inserita a sole 6 settimane dal parto ed è compatibile con l'allattamento. Agisce principalmente a livello locale per cui non c'è bisogno dell'assunzione giornaliera. Può essere tolta in qualsiasi momento e la capacità di concepimento viene ripristinata.

### Per tornare in forma

Solo un'alimentazione corretta e una sana attività fisica possono farti tornare in forma dopo il parto, senza fretta. Per perdere i chili accumulati nei nove mesi di gravidanza e ritrovare il proprio peso forma, sono sconsigliate le diete "fai da te", meglio farsi seguire da un medico. Ottime le lunghe passeggiate: il bimbo si sente cullato, e tu farai in questo modo ginnastica.

**La prevenzione primaria è fondamentale per evitare l'insorgenza dei tumori femminili.** Quello al seno è il più diffuso fra le donne nei Paesi occidentali: si stima che una su 10 lo svilupperà nel corso della vita. Ma, per fortuna, può essere scoperto precocemente, grazie alla mammografia. Il tumore del collo dell'utero, la parte più bassa che sporge in vagina, è invece al secondo posto. È il primo riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della sanità come totalmente riconducibile ad un'infezione. L'agente responsabile è il papillomavirus umano (HPV): contro questo virus oggi è disponibile un vaccino. Nei Paesi industrializzati è relativamente raro, soprattutto grazie alla diffusione del Pap test.

## ABC contro i tumori

30



### Pap test e mammografia

È fondamentale che tutte le donne aderiscano ai programmi di screening che consentono l'individuazione precoce dei tumori e quindi più ampie possibilità di guarigione. È consigliato sottoporsi a visite ginecologiche regolari ogni anno, compreso pap-test, controllo del seno e mammografia (una volta ogni 2 anni dopo i 50). L'autopalpazione è consigliabile ogni 2-3 mesi.

### La dieta

La dieta è fondamentale nella lotta al cancro, può prevenire circa un terzo dei tumori. In particolare quella mediterranea, ricca di frutta, verdura, pane, pasta, pesce, olio d'oliva. Attenzione alle bevande gassate e zuccherate: meglio scegliere tè verde, ricco di polifenoli, da bere lontano dai pasti oppure succhi di frutta senza zuccheri aggiunti. Ok a un bicchiere di vino ai pasti.

### L'attività fisica

L'attività fisica svolta durante l'adolescenza è in grado di diminuire l'incidenza di tumori. Nei confronti di quello della mammella, il più frequente, esercita soprattutto tre azioni principali: ostacola la formazione della neoplasia, riduce il tasso di recidive e aumenta i tassi di sopravvivenza. Ma è efficace anche per altri tipi di cancro, come quello del colon retto.

## Ciao ciao fertilità

35



### Pre-menopausa: come riconoscerla

Uno dei primi segnali dell'imminente arrivo della menopausa è dato dalle alterazioni del ciclo per ritmo, durata, quantità. In questa fase, il principale problema è rappresentato dalle mestruazioni abbondanti, che possono essere risolte con la spirale medicata. Il ginecologo è in questo momento il tuo più importante alleato.

### La prevenzione cardiovascolare

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nelle donne in menopausa. L'ipertensione arteriosa e il diabete sono fattori di rischio più importanti per il sesso femminile. Oggi esistono terapie ormonali in grado di ridurre i valori pressori in donne in postmenopausa con ipertensione. Chiedi al tuo medico.

### La terapia ormonale sostitutiva (TOS)

La terapia ormonale sostitutiva è utile per compensare la quota di ormoni che l'organismo non è più in grado di produrre da sé: riequilibrando questa situazione si riesce anche a porre rimedio agli eventuali disturbi legati alla menopausa. Questa terapia può essere iniziata in presenza dei sintomi, su indicazione del ginecologo.

**La menopausa rappresenta un momento delicato nella vita di ogni donna perché il calo della produzione di estrogeni e progesteroni da parte delle ovaie porta l'organismo ad una serie di profondi cambiamenti ormonali e psicologici.** I disturbi più frequenti sono: vampate, sudorazione, insonnia, nervosismo, sovrappeso e disturbi dell'umore quali ansia o depressione. Oggi le donne affrontano questa fase nel pieno della vita di relazione e professionale: nella popolazione italiana compare infatti in genere tra i 44 e i 53 anni, in media intorno ai 50. Per fortuna i disagi e i sintomi psichici e organici che si manifestano possono essere affrontati e superati al meglio grazie a un sano stile di vita ed alle terapie ormonali oggi disponibili, utili anche per prevenire vere e proprie malattie, come l'osteoporosi e gli eventi cardiovascolari. E questa può trasformarsi quindi in una delle stagioni più felici e appaganti della vita.

## Menopausa, meno male...

40



### I controlli di benessere

Evita il fumo e il consumo eccessivo di bevande alcoliche, segui una dieta bilanciata e salutare, riduci lo stress e dedica il giusto tempo al riposo. Non perdere l'abitudine di eseguire una visita ginecologica con pap test e mammografia, ogni due anni, fai un controllo della pressione ogni tre mesi e della glicemia una volta all'anno.

### Piacere e piacersi

Durante la menopausa è più che mai necessario mantenersi in forma, praticando un allenamento moderato ma costante perché con l'età si modifica la proporzione tra massa muscolare e massa grassa, e questa aumenta. Il movimento fisico è inoltre prezioso per l'umore, per scaricare le tensioni, per migliorare la propria immagine di sé e sentirsi ancora desiderabili.

**Dopo la menopausa una donna ha di fronte a sé mediamente ancora 15 anni di vita sessualmente attiva: è importante viverli nella maniera più serena e appagante.** Il sesso rappresenta un grande alleato del benessere fisico, emotivo e mentale. La carenza di estrogeni può infatti influire negativamente sulla funzione sessuale sia per quanto riguarda l'alterazione della libido, sia rendendo meno elastica e lubrificata la mucosa vaginale: il disagio e il dolore provato durante il rapporto contribuiscono ulteriormente al calo del desiderio. Da qui, molto spesso, derivano conseguenze che finiscono per danneggiare la qualità della vita e le relazioni sociali più in generale. Ecco perché la consulenza di un ginecologo in questi momenti è fondamentale: lo specialista aiuta a capire i sintomi e può consigliare terapie ormonali adatte a risolverli.

Vinci ogni giorno la gara più importante: prenditi cura della tua femminilità!

