

LE PILLOLE DEL LUNEDÌ



NEWSLETTER SULLA CONTRACCEZIONE

N. 45 – 01 APRILE 2013

*Questa pubblicazione è resa possibile da un
educational grant di Bayer Healthcare*



Dall'ambulatorio

La contraccezione
orale può contrastare
la carenza di ferro
nell'organismo
femminile?

Dal mondo della contraccezione

Nel 2015 233 milioni
donne non avranno
la pillola
contraccettiva

Voci di donna

Felici a lungo con
l'attività fisica



Gentile dottoressa/dottore,

Le "Pillole del Lunedì" è un'iniziativa editoriale che ha l'obiettivo di fornire ai medici di medicina generale un'informazione pratica e aggiornata sui temi della contraccezione e della salute della donna.

Le ricordiamo che nel portale Scegli Tu è attiva un'intera sezione dedicata al MMG dove potrà trovare tante informazioni e notizie utili per la pratica quotidiana.

buona lettura!

Editore: Intermedia per la Comunicazione Integrata

Via Malta, 12/b – 25124 Brescia

Direttore Responsabile: Mauro Boldrini

Direttore Scientifico: Emilio Arisi

Clicca [qui](#) se non desidera più ricevere questa newsletter



Dall'ambulatorio

La contraccezione orale può contrastare la carenza di ferro nell'organismo femminile?

L'anemia sideropenica è una patologia dovuta alla carenza di ferro. È frequente nelle donne in età fertile. Alcune situazioni possono assottigliare le riserve di ferro dell'organismo femminile ad esempio una dieta povera di questo minerale, la celiachia, le mestruazioni troppo abbondanti e/o prolungate, le perdite ematiche intermestruali, le piccole perdite croniche di sangue, gengivali o da emorroidi o le infiammazioni croniche. Secondo le ultime ricerche oltre 1.700.000 italiane sono anemiche e quelle in età fertile sono inevitabilmente più a rischio a causa del ciclo. Nelle donne che assumono la pillola estroprogestinica si è rivelata una minor incidenza di anemia correlabile alla minor quantità di sangue mestruale mensile unitamente a una riduzione delle emorragie uterine disfunzionali.

Il prof. Emilio Arisi risponde on line alle domande dei colleghi



Prof. Emilio Arisi

Dal mondo della contraccezione

Nel 2015 233 milioni di donne non avranno la pillola contraccettiva

Tra meno di tre anni oltre 233 milioni di donne sposate nel mondo, desiderose di evitare o posticipare una gravidanza, non avranno accesso ai metodi contraccettivi come la pillola. È quanto ha evidenziato una ricerca internazionale condotta in 194 Paesi e recentemente pubblicata su *The Lancet*. Lo studio è stato svolto da scienziati delle Nazioni Unite e dell'Università Nazionale di Singapore. "Se non aumentano investimenti e informazioni nei paesi meno sviluppati - hanno spiegato i ricercatori - il numero di donne che non potranno fare pianificazione familiare raggiungerà quota 233 milioni".

National, regional, and global rates and trends in contraceptive prevalence and unmet need for family planning between 1990 and 2015: a systematic and comprehensive analysis. Lancet. 2013 Mar 12

Per scaricare l'intero abstract vai su www.sceglitu.it area riservata MMG

Voci di donna

Felici a lungo con l'attività fisica

La chiave per la felicità a lunga scadenza sarebbe l'esercizio fisico. Lo rivela uno studio canadese durato ben 15 anni, durante i quali i ricercatori hanno comparato ogni due anni il livello di attività fisica e lo stato d'animo delle persone coinvolte. Pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology*, il lavoro suggerisce che il movimento contrasta l'atrofia cerebrale inducendo cambiamenti neurologici che influenzano l'umore per anni. Gli studiosi hanno ricavato i dati da otto "Indagini sulla salute della popolazione" per verificare se il più alto livello di felicità regolarmente riportato da chi fa ginnastica fosse relativo al fatto che queste persone sono di solito più sane. Ma i risultati hanno contraddetto questa ipotesi. Essere fisicamente attivi è risultato associato a probabilità più alte dell'85% di essere felici. Ma tra i contenti pigri, il 49% è risultato infelice due anni dopo, e il 45% ha espresso lo stesso senso di malessere esistenziale quattro anni dopo. Al contrario, le persone che da inattive sono diventate fisicamente attive regolarmente hanno evidenziato sensazioni di felicità sia a due che a distanza di quattro anni.