

Ben esser onna[®]

Anno 4 - 2022/1

**La rivista counseling per la donna
dalla tua Ginecologa - dal tuo Ginecologo**

Periodico distribuito gratuitamente



**CONTIENE SPECIALE
Amarlo prima che nasca**

Sommario

EDITORIALE

| | |
|---|----|
| Covid e depressione | 2 |
| Allattamento materno | 4 |
| <i>Gli speciali di Benessere Donna</i> | |
| Amarlo prima che nasca - parte prima | 11 |
| La pelle sensibile | 18 |
| Intestino e benessere | 22 |
| Quando il trucco inganna più dell'apparenza | 24 |
| Menopausa, ormoni e qualità di vita | 26 |
| La cefalea mestruale | 28 |

DIRETTORE SCIENTIFICO

Elsa Viora

DIRETTORE RESPONSABILE

Franca Golisano

CONSIGLIO DIRETTIVO AOGOI

Presidente, Elsa Viora

Past President, Vito Trojano

Vice Presidenti, Sergio Schettini, Claudio Crescini

Segretario Nazionale, Carlo Maria Stigliano

Vice Segretario, Mario Passaro

Tesoriere, Maurizio Silvestri

Consiglieri, Gianfranco Jorizzo, Franco Marincolo,

Maria Giovanna Salerno

Presidente Ufficio Legale, Antonio Chiàntera

Coordinatore Ufficio Legale, Pasquale Pirillo

Copyright © 2022

EDITEAM Gruppo Editoriale

Via del Curato 19/11, 44042 Cento (FE)

Tel. e Fax 051.4681936 - www.editeam.it - staff@editeam.it

Progetto grafico

EDITEAM Gruppo Editoriale

Responsabile di Redazione

Piercarlo Salari

Segreteria di Redazione

info@editeam.it

Area commerciale e pubblicità

editoria@editeam.it

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o memorizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dell'Editore. L'Editore declina, dopo attenta e ripetuta correzione delle bozze, ogni responsabilità derivante da eventuali errori di stampa, peraltro sempre possibili.

Autorizzazione Tribunale Bologna nr. 8517 del 17/06/2019.

Finito di stampare nel mese di Febbraio 2022.

Periodico in distribuzione gratuita e raccomandata dai ginecologi alle donne. La rivista è disponibile anche nei siti web: www.aogoi.it/pianeta-donna-aogoi/ - www.editeam.it

Editoriale



Carissime

ed eccoci nel 2022, purtroppo a parlare ancora di COVID...



Come ben sappiamo girano numerose fake-news o bufale in medicina ed anche, in questi mesi, sul vaccino anti-COVID. È invece opportuno ricordare che ormai ci sono dati derivanti da vari Paesi del mondo (Stati Uniti, Europa, Israele) che documentano in modo inequivocabile che il vaccino anti-COVID, che può essere fatto a tutte le donne anche a quelle che cercano un gravidanza oppure sono già in gravidanza.

È fondamentale fornire una informazione corretta ed onesta, ascoltare i dubbi delle donne: spesso non si tratta di una posizione "no-vax" della donna ma semplicemente vi è il bisogno di condividere, di comprendere meglio come funziona il vaccino.

Ormai sappiamo che:

- i rischi di una eventuale infezione COVID in gravidanza sono importanti sia per la salute della donna sia per la salute del feto e non vanno assolutamente sottovalutati;
- lo strumento migliore che abbiamo a disposizione è il vaccino, insieme ovviamente alle misure comportamentali;
- la prevenzione è sempre, e continua a essere anche per il COVID, il primo passo per la tutela della salute.

Proprio perché la conoscenza e la prevenzione sono essenziali, noi ci occupiamo non solo di COVID, ma parliamo di molti argomenti che spero davvero possano interessarvi e essere utili per saperne sempre di più in modo serio e documentato.

Vi ricordo che potete scaricare la rivista anche dal nostro sito **www.aogoi.it** e vi invito ad inviarci i vostri commenti e suggerimenti a **info@editeam.it**

Un abbraccio

Elsa Viora, *Presidente AOGOI*

Covid e depressione

un'emergenza nell'emergenza che mette a rischio donne incinte e neo-mamme



L'attesa di un bambino introduce nella vita delle coppie, specialmente in quella della donna, numerosi e inevitabili cambiamenti che portano a sconvolgere totalmente la normale routine. In questo periodo la donna ha bisogno di maggiore supporto e protezione anche a livello psicologico, in quanto è soggetta a risposte emotive molto frequenti e accentuate, che a volte possono corrispondere o causare un disagio come, ad esempio, la depressione - una malattia troppo spesso sottovalutata, specialmente in questo caso. Questa patologia, che interessa il 10% delle donne incinte e il 13% di quelle che hanno appena partorito, si manifesta con diversi sintomi: umore triste, irritazione, stanchezza, agitazione, perdita di interesse nelle attività, difficoltà di attenzione e concentrazione, scarsa memoria e disturbi del sonno e dell'appetito, tutti segnali che hanno una forte incidenza sulla gravidanza e sul rapporto della donna con il proprio figlio e anche con il proprio compagno. L'arrivo della malattia può dipendere da diversi fattori come il presentarsi di alcune difficoltà durante i 9 mesi, situazioni stressanti o mancato supporto sociale.

Ad aggravare ulteriormente la situazione è stata l'emergenza sanitaria che ha aumentato ansie e paure delle mamme in merito ai rischi per la salute e ha costretto molte donne incinta a dover affrontare momenti importanti della gravidanza o addirittura il parto da sole. Federica Faustini, psicologa e psicoterapeuta di Roma, spiega come la pandemia abbia contribuito alla manifestazione o al peggioramento dei sintomi di questo malessere fra le donne in dolce attesa.

La paura di contrarre il virus per le donne incinte e per le neo-mamme è una delle leve che ha inciso di più nella presentazione di patologie psicologiche come la depressione. Come spiega la Dott.ssa Faustini "Le preoccupazioni per l'esposizione al virus possono influenzare emozioni, pensieri e funzioni. Alcune donne, a causa della paura che contrarre il Covid-19 potesse influenzare la salute propria e del proprio bambino, hanno sviluppato sintomi ossessivo-compulsivi, che si concretizzano nei rituali e nelle misure preventive per evitare il contagio. Inoltre, la costante preoccupazione può rendere le donne più difensive nei confronti del contatto fisico e far sì che, da sole, siano portate all'isolamento, con manifestazioni di ostilità e ansia fobica, dando vita così anche a sintomi depressivi".



L'isolamento è, infatti, l'altra importante fonte di disagio psicologico e depressione, legata alla pandemia. Questa condizione è dovuta sia all'auto-protezione da parte delle donne, per ansia e paura di contrarre il virus, ma anche dai cambiamenti di protocollo introdotti nelle strutture ospedaliere e dalle misure di distanziamento sociale imposte per limitare il contagio. L'emergenza sanitaria ha comportato innumerevoli sfide e cambiamenti negli ospedali che hanno avuto un forte impatto sugli altri reparti e pazienti come quello di maternità, limitando al solo partner (a volte nemmeno previsto) la possibilità di essere vicino alla donna durante le visite di controllo e anche durante il difficile e importante momento del parto. "La sintomatologia depressiva e ansiosa di questi tempi sembra essere legata al fatto che le mamme debbano affrontare momenti di tensione ed emozione in solitudine e possano sentirsi sopraffatte dal pensiero di doversi prendere cura di un neonato senza alcun aiuto esterno." Il distanziamento sociale necessario per il controllo del contagio, ha portato, infatti, molte donne a dover affrontare i 9 mesi, insieme a tutte le difficoltà che comportano e il post-partum quasi

in completa solitudine e prive del fondamentale aiuto e affetto di familiari e amici. La lontananza dai propri cari, la mancanza di assistenza e il dover affrontare un momento così delicato a volte anche senza il partner, hanno portato come conseguenza ad un inevitabile aumento delle donne depresse nel Paese.

"Questi risultati - conclude la psicologa - mostrano chiaramente che l'emergenza pandemica e le restrizioni imposte alla popolazione hanno avuto un grande impatto sul benessere delle future madri e delle donne dopo il parto, mettendo in gioco la loro salute mentale e stabilità emotiva. È noto che la gravidanza e il puerperio sono momenti estremamente delicati nella vita di una donna: questo particolare stato comporta una maggiore instabilità e fragilità emotiva, nonché un maggiore bisogno di protezione. Ciò è ancora più vero durante eventi stressanti, come quelli vissuti durante una pandemia. In questa prospettiva, è fondamentale che le strutture sanitarie e il personale medico tengano in grande considerazione il ruolo svolto dalla rete di supporto nel preservare il benessere delle donne incinte e delle neo-mamme. Nello specifico, alle donne dovrebbe essere garantita la presenza del partner o di una persona di riferimento sia durante il parto che nei primi giorni dopo il parto, come suggerito anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (2016)".

ALLATTAMENTO MATERNO



Giuseppe Canzone

*Direttore UOC Ostetricia e Ginecologia, Ospedale Termini Imerese (PA)
Delegato SIGO al Tavolo Ministeriale per l'allattamento al seno*

L'allattamento al seno è un'esperienza d'amore straordinaria che permette a ogni mamma di sperimentare l'incontro con il suo bambino attraverso un semplice "gesto" durante il quale, donando gratuitamente tutta se stessa, soddisfa le due esigenze primarie di ogni neonato: la nutrizione e l'affettività. Il latte materno è l'alimento migliore per il cucciolo d'uomo: non ci sono dubbi al riguardo. L'allattamento favorisce una relazione davvero speciale fra mamma e bambino che è insieme nutrizione e cura, trasmissione d'affetto, d'amore e di coccole.

Il latte materno infatti fornisce al neonato tutti i nutrienti di cui ha bisogno nella prima fase della vita, come per esempio acidi grassi polinsaturi, proteine e ferro assimilabile. Inoltre, contiene sostanze bioattive e immunologiche che sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni batteriche e virali, sia per favorire lo sviluppo intestinale. È per questo che tutti i bambini dovrebbero essere allattati esclusivamente al seno per i primi sei mesi di vita e anche oltre se possibile. Il latte materno è infatti un "liquido vivo" perché si modifica nel tempo adattandosi alle caratteristiche del bambino: la sua composizione varia durante la poppata, nel corso della giornata e mano a mano che il bimbo cresce.

Ma c'è un altro notevole beneficio dell'allattamento materno: gli effetti positivi sullo sviluppo della cavità orale del bambino, che includono un perfetto modellamento del palato

duro con appropriato allineamento dei denti e minori problemi di malocclusione (denti disallineati) e nel mantenimento dell'integrità fisiologica della cavità orale, dato che la suzione al seno incoraggia lo sviluppo della mandibola, rinforzando i muscoli masticatori e sostiene lo sviluppo muscolare del viso.

COME FAVORIRE L'ALLATTAMENTO AL SENO?

Innanzitutto è importante che fin dai primi minuti madre e figlio rimangano insieme, facendo in modo che si instauri il cosiddetto contatto "pelle-a-pelle": il corpo della madre aiuta il bambino a mantenere una temperatura adeguata (fondamentale per bambini molto piccoli o nati pretermine ma anche per i bimbi sani nati a termine) e il bambino apparirà meno stressato, più calmo con respiro e battito cardiaco più regolari. Il primo contatto con il seno dovrebbe avvenire entro un'ora dalla nascita, lasciando la mamma e il bambino, insieme al papà se presente, liberi di interagire spontaneamente, senza interferenze esterne.

TUTTE LE MAMME POSSONO ALLATTARE?

La stragrande maggioranza delle donne è in grado di allattare esclusivamente al seno, se lo desidera. Ogni donna ha tutto ciò che è

necessario per allattare: le ghiandole mammarie che producono il latte e due sostanze, la prolattina e l'ossitocina, che lo fanno generare e fuoriuscire. La natura pensa a tutto e prepara le mammelle e il corpo della mamma fin dalla gravidanza. Il meccanismo alla base della produzione del latte è semplice: se il bambino succhia, il seno produce latte; se il bambino succhia di più, il seno produce più latte (i riflessi che stimolano la produzione e la fuoriuscita del latte partono dal capezzolo). In caso di comparsa di fattori che possano rendere difficile l'allattamento (comparsa di ragadi, mastite, presenza di anomalie del capezzolo, ecc.) sarà importante che la mamma chieda il supporto di personale appositamente formato per il sostegno all'allattamento al seno prima di scegliere in autonomia di sospenderlo e passare all'allattamento con formula.

Tutte le strutture ostetriche e neonatologiche devono disporre di personale appositamente formato che possa dare, con competenza, adeguati consigli sia nel corso della fase di degenza ospedaliera che nella delicata fase del rientro della neomamma presso il proprio domicilio. Questo tempo assistenziale eviterà che si possa abbandonare l'allattamento al seno in maniera immotivata, facendo perdere i grandi benefici che ne derivano sia per la mamma che per il neonato.

Amarlo prima che nasca

Dare futuro alla società del futuro

Dai 59,6 milioni di inizio 2020 la popolazione italiana si ridurrà a 58 milioni nel 2030, a 54,1 milioni nel 2050 e a 47,6 milioni nel 2070, registrando un abbassamento di 12 milioni in mezzo secolo. Sono queste le previsioni poco confortanti dell'ISTAT, a cui si aggiunge il fatto che il rapporto tra giovani e anziani sarà di 1 a 3 nel 2050 mentre la popolazione in età lavorativa scenderà in 30 anni dal 63,8% al 53,3% del totale. A prescindere dai risvolti economici, tutto questo si ripercuoterà sulle famiglie, che avranno un numero medio di figli sempre più basso: si prospetta infatti che entro il 2040 una famiglia su quattro sarà composta da una coppia con figli, mentre più di una su cinque non ne avrà. La denatalità è ormai una realtà concreta: nei primi 9 mesi del 2021 le nascite in Italia sono risultate 12.500 in meno rispetto allo stesso periodo del 2020, con un

calo quasi doppio rispetto a quello osservato tra gennaio e settembre dell'anno precedente. E oggi, dopo 20 anni di crescita ininterrotta, anche a causa della pandemia, si registra una diminuzione anche della presenza di stranieri.

Non è questa la sede per entrare nel merito delle complesse problematiche di questo scenario definito allarmante da molti studiosi, ma è certamente l'occasione per riflettere su qualche importante accorgimento comportamentale e sulle opportunità di prevenzione, ossia su come si possano già creare i presupposti ottimali per costruire e consolidare giorno per giorno la salute del nascituro oltre che per mantenere in perfetta armonia e funzionalità l'organismo materno.



La gravidanza: dalla pianificazione alle corrette abitudini alimentari e di vita

Uno sguardo ad alcuni fabbisogni nutrizionali

Mentre il fabbisogno di macronutrienti (proteine, glucidi e lipidi) in gravidanza non registra variazioni di particolare rilievo, quello di micronutrienti risulta talvolta quasi all'incirca raddoppiato, soprattutto per quanto riguarda le vitamine del gruppo B, tra cui in particolare la B6, la B9 (folato), la B12 e il ferro.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che tutte le donne in stato di gravidanza ricevano una supplementazione con 400 mcg di acido folico, poiché la sola dieta non è in grado di sopperire al fabbisogno minimo in gravidanza.

Il difetto del tubo neurale

La mancata chiusura del tubo neurale comporta gravi malformazioni come la spina bifida e l'anencefalia.

La spina bifida è dovuta a una chiusura incompleta della parte inferiore del tubo neurale e può dare luogo a varie possibili conseguenze, di cui le più gravi sono accompagnate da paralisi degli arti inferiori, difficoltà di controllo degli organi interni (intestino e vescica), difficoltà nello sviluppo e apprendimento e ritardo mentale.

L'assunzione di folato in gravidanza, riduce del 70% il rischio di difetti del tubo neurale e del 20-30% quello di altre malformazioni.

Riuscire a coprire il fabbisogno di questa vitamina proprio nell'arco del primo mese di gravidanza non è tuttavia semplice, in quanto spesso la donna in questa fase non è ancora consapevole dell'avvenuto concepimento: ecco perché è fondamentale la prevenzione primaria, intesa come assunzione orale del folato prima della pianificazione di una gravidanza.

L'essenzialità del folato

L'azione biologica principale del folato ha luogo a livello cellulare, poiché interviene nella produzione degli acidi nucleici (i costituenti del DNA). Questo fa capire quanto esso sia determinante nei processi di crescita e riproduzione cellulare e sostanza indispensabile in particolare per le cellule che si riproducono velocemente (come quelle di sangue, pelle, mucosa gastrica e intestinale) e per le cellule del cervello e del midollo spinale. In gravidanza, in particolare, il folato è indispensabile per la corretta formazione del tubo neurale, la componente dell'embrione che darà origine al cervello, alla scatola cranica e alla spina dorsale.

Va inoltre precisato che il 98% del folato nel sangue è rappresentato dalla sua forma attiva, frutto di una trasformazione chimica dipendente dal fegato. L'impiego di un integratore in cui il folato è già attivo permette quindi di ottenere un effetto più rapido.

Il ferro

L'apporto di ferro raccomandato in gravidanza dovrebbe essere di 27 mg al giorno, il doppio rispetto al fabbisogno in età fertile. Per soddisfare la maggiore richiesta l'organismo materno aumenta l'assorbimento intestinale di que-

sto minerale, ma spesso questo meccanismo compensatorio, da solo, non si rivela sufficiente: si stima infatti che soltanto il 20% delle donne in età riproduttiva intraprenda una gravidanza con riserve di ferro adeguate, mentre circa il 40% di donne nel mondo inizia la gravidanza con riserve pressoché nulle. La supplementazione con ferro deve essere quindi valutata singolarmente, e un indicatore prezioso è rappresentato dal valore di ferritina.

Dal calcio alla vitamina D

Il calcio, insieme ad altri minerali, quali fosforo, magnesio e zinco, è tra i "protagonisti" irrinunciabili del processo di mineralizzazione dell'osso durante la crescita fetale. Questi minerali provengono in parte dall'alimentazione e in parte dalla riserva ossea materna. La mineralizzazione dell'apparato scheletrico fetale avviene prevalentemente durante il terzo trimestre di gravidanza, cosicché il fabbisogno giornaliero fetale di calcio sale da 20 mg a 20 settimane a 330 mg a 35 settimane, richiedendo un apporto compless-

sivo di circa 30 grammi nell'intera gravidanza (si tratta quindi di una piccola percentuale di calcio rispetto alle riserve materne che vengono mobilitate facilmente dall'organismo). Anche l'assorbimento intestinale di calcio aumenta soprattutto durante il terzo trimestre grazie all'aumentata attività delle paratiroidi materne. Per un corretto equilibrio del calcio materno è essenziale la vitamina D, che per la maggior parte viene prodotta dall'organismo a seguito dell'esposizione solare e solo in una piccola quota, nell'ordine del 10%, è introdotta con l'alimentazione, attraverso pesce, latticini e uova. Va tuttavia segnalato che nelle regioni mediterranee, Italia compresa, è tutt'altro che rara l'ipovitaminosi D, stimata nell'ordine del 50-65% delle donne. Una Consensus congiunta di tre Società scientifiche suggerisce perciò la supplementazione di tutte le donne in gravidanza con 600 UI/die (pari a 15 mcg/die) fin da inizio gravidanza e una supplementazione con almeno 10.000-2.000 UI/die per le donne a rischio di carenza. La vitamina D, tra l'altro, svolge numerose altre funzioni dette "extrascheletriche"

Quanto calcio serve

Il fabbisogno in gravidanza di calcio è di 1,2 grammi al giorno (LARN 2014), per cui è importante incoraggiare il consumo di alimenti ricchi in calcio durante la gravidanza (il calcio è contenuto soprattutto nel latte e latticini, ma anche nel pesce azzurro e in diversi tipi di semi, quali sesamo, lino e chia, mandorle, fagioli e ortaggi quali cavolo, broccoli, spinaci). Attualmente in Italia nelle donne con adeguato apporto dietetico di calcio non è indicata alcuna supplementazione in gravidanza, riservata a categorie a rischio per inadeguata assunzione di alimenti che ne sono ricchi (ad esempio diete prive di latticini) o in casi di aumentate necessità nutrizionali, come nelle adolescenti.

Il fabbisogno di iodio

Per l'adulto il fabbisogno iodico giornaliero è normalmente di 150 microgrammi (µg) e in gravidanza aumenta fino ai 250 microgrammi. I cibi più comuni ad alto contenuto di iodio sono il latte con 10 µg/100 g, le uova con 72 µg/100 g, il pesce con 115 µg/100 g, i crostacei con 300 µg/100 g. La quantità assunta con gli alimenti non è però sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero. Una strategia largamente diffusa per prevenire la carenza di iodio si basa sull'impiego di sale iodato (un chilogrammo contiene circa 30 mg di iodio) e numerosi studi sostengono che l'integrazione di iodio debba essere continuata fino al termine dell'allattamento.

e il suo corretto apporto in gravidanza si associa, tra i vari effetti favorevoli, a una riduzione del rischio di diabete gestazionale e di sviluppo di allergie nel nascituro.

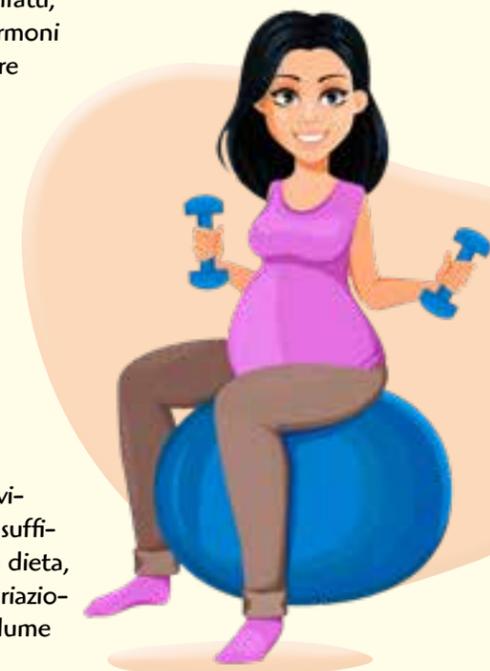
Lo iodio

Il fabbisogno di iodio aumenta durante la gravidanza poiché è essenziale per la produzione degli ormoni tiroidei importanti nella crescita e nello sviluppo del sistema nervoso centrale del feto. Nel primo trimestre di gestazione, infatti, la madre è l'unica fonte di ormoni tiroidei. Verso il terzo trimestre di gravidanza, il feto sviluppa la capacità di produrre ormoni tiroidei, ma il suo fabbisogno iodico rimane dipendente dalla capacità di captazione materna. In gravidanza si verifica un aumento della captazione e dell'utilizzo di iodio da parte della tiroide materna che comporta una riduzione della riserva di iodio fino al 40% rispetto ai livelli pre-gravidici. In aree geografiche con sufficiente apporto di iodio nella dieta, ciò non causa solitamente variazioni nella funzionalità e nel volume

della tiroide, mentre in aree carenti questo depauperamento può portare, in alcuni casi, a un aumento di volume della ghiandola che cerca di sopperire in tal modo alla carenza iodica; in altri casi se la carenza è molto grave può portare all'ipotiroidismo.

L'attività fisica

L'esercizio fisico è un componente fondamentale dello stile di vita, e lo diventa ancor più in gravidanza.



Ovviamente è bene innanzitutto differenziare le due situazioni più comuni: quella di una gestante normalmente sedentaria, che potrebbe avvertire la necessità di muoversi o semplicemente porre qualche domanda circa le attività consigliabili o da evitare, e quella di una donna sportiva, combattuta tra il desiderio di mantenere la propria performance e i propri ritmi e il timore di commettere qualche errore. Premesso che sarebbe sempre opportuno invitare a discutere con il ginecologo di fiducia le esigenze e le situazioni specifiche, non è sbagliato consigliare di mantenere un giusto livello di attività motoria, compatibile con le capacità di ogni donna.

La costanza

È sempre ottimale la regolarità: non serve ed è controproducente, infatti, lo sforzo concentrato nel week end o praticato 2-3 volte al mese, mentre è preferibile dedicare ogni giorno 20-30 minuti all'attività fisica, che può prevedere passeggiate, ginnastica dolce, danza, acquamotricità, yoga o pilates. Il movimento è utile, infatti, per svariate ragioni: attiva la circolazione, concorre a ristabilire l'equilibrio pressorio, potenzia la muscolatura dei vari distretti (di particolare interesse è quella paravertebrale e pelvica), promuove la liberazione di endorfine, conferendo sensazioni piacevoli, favorisce il rilassamento e il coordinamento della respirazione e aiuta nella "gestione" di una corporeità destinata a subire importanti cambiamenti.

Calendario della gravidanza

le cose che tu, futura mamma, devi sapere

1° trimestre

Come cambia il tuo corpo

Il tuo corpo subisce alcuni cambiamenti già evidenti nelle prime settimane:

- Scompare il ciclo mestruale
- La temperatura corporea aumenta (fino a un grado e mezzo)
- Cominci a percepire l'aumento di volume del seno con senso di tensione
- Il girovita si allarga e l'utero comincia ad ingrandirsi, aumenta di peso e si sposta verso l'alto
- Potresti già sentire la necessità di indossare abiti comodi, evitando cinture e pantaloni a vita stretta

La sensibilità

Odori, sapori e gusti dopo solo 10/15 giorni dall'assenza delle mestruazioni possono diventare insopportabili.

Consigli pratici

- Evita di stare a lungo in ambienti chiusi e arieggia i locali in cui soggiorni
- Imponi alla tua giornata ritmi tranquilli e regolari
- Imposta una dieta variata e completa, con alimenti nutrienti e facilmente digeribili
- Segui le indicazioni del tuo ginecologo per quanto riguarda la supplementazione (in particolare ferro, folato attivo, zinco, iodio e vitamine) e rivolgiti a lui per qualsiasi necessità
- Pratica un'attività fisica adeguata: le passeggiate rilassanti contribuiscono a migliorare la qualità del riposo
- Rispetta i segnali del tuo corpo



Il ritmo sonno-veglia

Di giorno puoi sentire sonnolenza e senso di spossatezza, di notte potresti rimanere insonne. Questo è del tutto normale: il progesterone sta svolgendo la propria azione e il tuo corpo ti chiede di riposare. Asseconda le sue richieste e se possibile stai distesa o dormi un poco anche di giorno.

Come affrontare i piccoli disturbi

La tua gravidanza è all'inizio e si accompagna, oltre che a tanta gioia, anche ad alcuni piccoli fastidi. Non ti preoccupare: sono segni evidenti che tutto sta procedendo per il meglio e molti di questi disturbi si esauriranno nel primo trimestre. Impara perciò a gestirli e controllarli, così da rendere più piacevole questo periodo.

Cosa fare in caso di:

- **Piccola perdita di sangue nei primissimi giorni:** se la perdita è consistente o hai dubbi consulta il tuo ginecologo di fiducia
- **Mutamenti del gusto e dell'appetito:** l'importante è non cedere a tentazioni che possono portare a eccessi o squilibri alimentari
- **Nausea e vomito:** consuma pasti frequenti e leggeri, tieni sempre con te biscotti secchi o cracker che aiutano a tamponare i succhi gastrici e bevi qualche sorso di bibita gassata lontano dai pasti
- **Ipersalivazione e difficoltà a deglutire:** tieni sotto controllo il disturbo masticando una caramella o bevendo piccoli sorsi di acqua fresca
- **Stitichezza:** una dieta ricca in fibre, l'assunzione di almeno 2 litri di acqua al giorno e l'attività fisica quotidiana aiutano a regolarizzare l'intestino
- **Secrezioni vaginali:** il fenomeno si affronta con una corretta igiene intima attraverso frequenti lavaggi con acqua e sapone neutro. Se si presentano altri sintomi (bruciori, prurito, e così via) rivolgiti al tuo ginecologo di fiducia
- **Contrazioni:** nei primi mesi si manifestano sporadicamente. Per sicurezza è sempre bene consultare il ginecologo. Impara a riconoscerle, prendi nota della loro eventuale frequenza e descrivile con precisione allo specialista
- **Dolori intercostali e mal di schiena (lombare):** cerca di mantenere una postura corretta, pratica, con l'aiuto di un istruttore qualificato, esercizi specifici. Se la schiena è il tuo punto debole non indossare tacchi alti e stretti e dormi su materassi sufficientemente rigidi

Accorgimenti

Il primo trimestre di gravidanza è fondamentale per la formazione del tuo bambino. Informati dettagliatamente e segui regole scientificamente riconosciute sui vizi da smettere, le sostanze nocive da evitare (fumo, anche passivo, e alcol), i comportamenti pericolosi cui astenersi per la salute della mamma e del feto e le norme di prevenzione, a partire dall'assunzione di acido folico.

- Per quanto riguarda eventuali farmaci non basarti mai sul "fai da te", ma segui sempre le indicazioni del tuo medico curante
- Il dentista può effettuare trattamenti medici adeguati in caso di necessità, ricorrendo anche ad anestetici locali e farmaci specifici: una corretta igiene orale nel corso dei nove mesi aiuta a tenere sotto controllo le infezioni del cavo orale, particolarmente pericolose durante la gravidanza. Sono opportuni controlli odontoiatrici ogni trimestre
- Relativamente a cosmetici, creme, tinture e altri prodotti leggi con attenzione le avvertenze riportate per ogni prodotto cosmetico. Anche in caso di minimo dubbio chiedi al tuo medico curante

2° trimestre

Come cambia il tuo corpo

- Non sei più "bombardata" dalla tempesta ormonale tipica del primo periodo di gravidanza: molti disturbi perciò tendono a ridursi o scomparire
- La produzione di estrogeni rende la pelle più bella e luminosa
- L'utero cresce in dimensioni e peso
- La pancia diventa ormai evidente e il girovita scompare
- Potresti già cominciare a sentire qualche piccolo movimento del tuo bambino

Consigli pratici

- La ritenzione idrica con senso di gonfiore correlato si combatte con una dieta leggera, movimento e tanta acqua
- Previene le smagliature mantenendo l'epidermide molto idratata e ben nutrita con creme ricche di vitamina E
- Elimina cibi e bevande irritanti (bibite gassate, cioccolato, salse e alimenti salati), fritti e troppo grassi
- Consuma piccoli e frequenti pasti nel corso della giornata
- Sentirai la necessità di riposo: prova a coricarti su un fianco e sostieni la pancia con un cuscino

L'utero

Dopo la 10^a-12^a settimana, l'utero aumenta di volume e di peso, si sposta verso l'alto e allunga il suo collo. L'aumento delle dimensioni di feto, placenta, membrane e del volume del liquido amniotico contribuiscono all'ingrandimento dell'utero. È quindi naturale conseguenza avvertirne sempre di più il peso. La compressione dello stomaco può favorire acidità e bruciori.

La circolazione sanguigna

Il maggior flusso sanguigno è responsabile delle trasformazioni più evidenti del tuo corpo. Cominci ad accumulare grasso utile su cosce, fianchi e seno. Il tuo peso aumenta e la sudorazione diventa più abbondante. Utilizza detergenti con pH neutro e delicati nella profumazione e indossa tessuti dalle fibre naturali a contatto diretto con la pelle. Previene varici e capillari dilatati: cerca di camminare frequentemente e, quando sei a riposo, mantieni le gambe in posizione elevata.

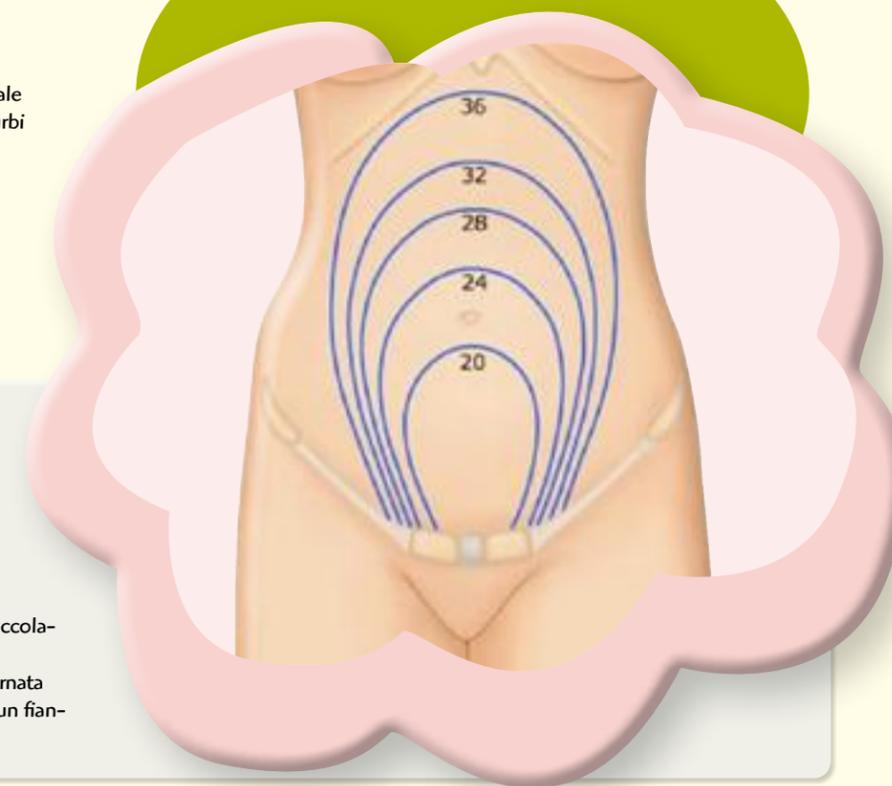
La pelle

Maggior produzione di melanociti: da 4° mese in alcune parti del corpo e sul viso potrebbero comparire macchie brunastre: il "cloasma gravidico" o "maschera della gravidanza". Verso la fine della gravidanza le macchie tenderanno a scomparire. Applica anche d'inverno una buona crema con filtri solari ed evita d'estate l'esposizione prolungata al sole.

Il seno

I cambiamenti ormonali della gravidanza sono responsabili, nei 9 mesi, della modificazione del seno perché possa assolvere alla sua funzione di nutrire il tuo bambino. Tensione e ingrossamento del seno si registrano già nei primi mesi. La sensibilità si accentua nella zona del capezzolo e dell'areola mammaria. Per prevenire le smagliature, fin dai primi giorni di gravidanza, idrata bene la pelle con un prodotto specifico. Sostieni il seno con reggiseni in fibre naturali, comodi, ben costruiti e senza cuciture. Lavali accuratamente, soprattutto se hai secrezioni. Prepara i capezzoli al momento dell'allattamento: alternare docce calde e fredde e fai uno scrub con un guanto non troppo ruvido.

SVILUPPO DELL'UTERO



3° trimestre

Come cambia il tuo corpo

Tutto il tuo corpo si prepara per la nascita di tuo figlio:

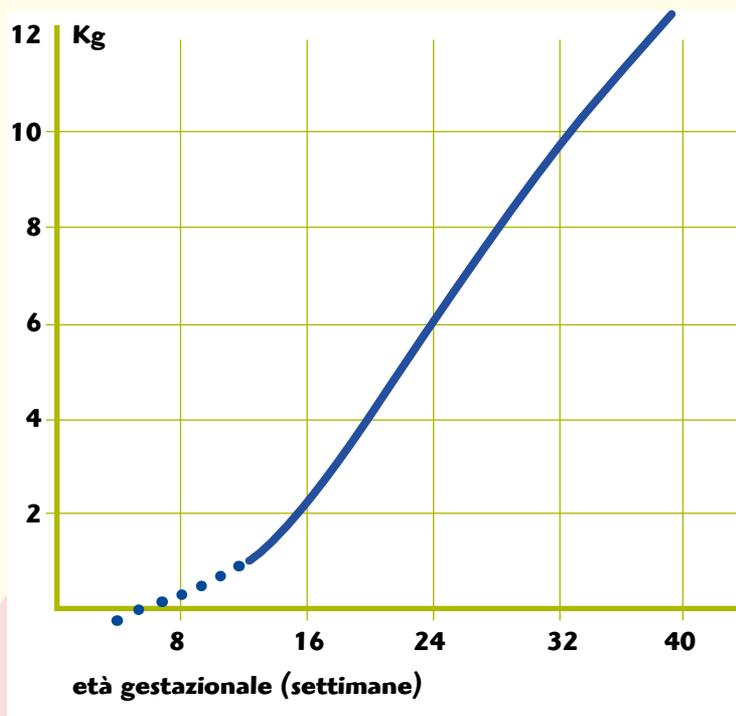
- L'utero spinge sempre più verso l'alto, esercitando una maggiore pressione sulla vescica e sulla colonna vertebrale (potresti soffrire di mal di schiena)
- Aumenta la necessità di urinare
- Il tuo peso lievita anche per aumento della ritenzione idrica
- La pancia è ingombrante
- In prossimità della scadenza, attorno alla 38ª settimana, aumentano le contrazioni che preparano l'utero per il parto. Solo se sono intense e frequenti o se ci sono perdite recati al Pronto Soccorso

Consigli pratici

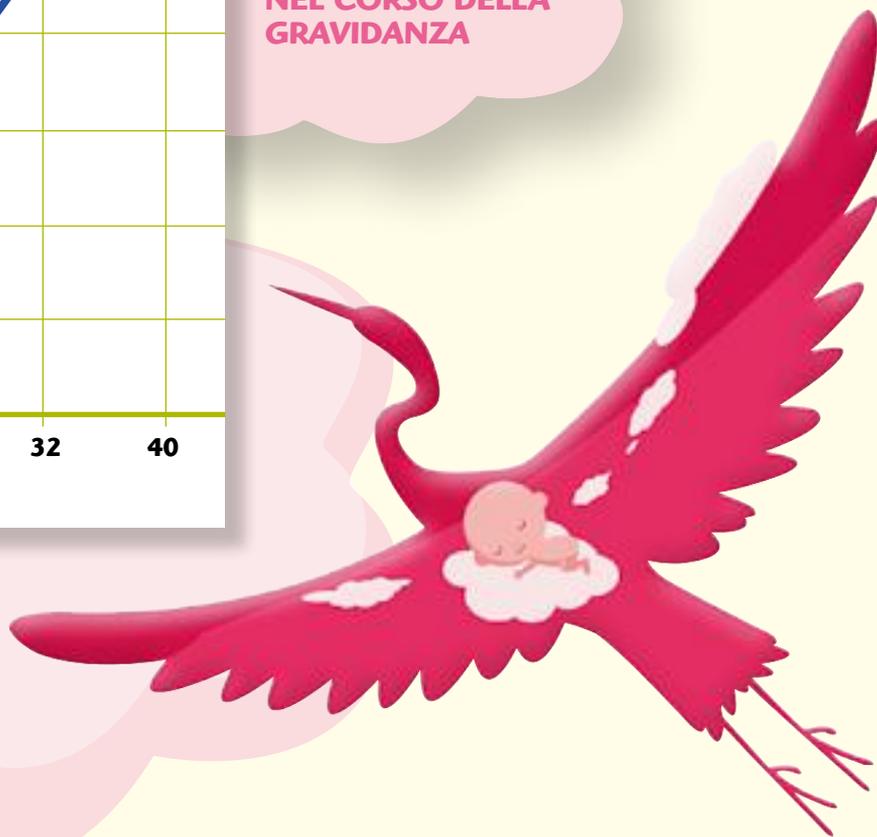
- Concediti più pause di riposo e tieni spesso sollevate le gambe
- Persevera con gli esercizi per tenere la postura corretta
- Rilassa la muscolatura con bagni rilassanti e lievi massaggi che anche il futuro papà potrà praticarti dolcemente sulla schiena

Il seno

Il seno è ormai cresciuto di un terzo rispetto alla tua taglia e noterai piccole perdite di latte dai capezzoli: è il colostro, siero giallastro ricco di elementi nutritivi e anticorpi fondamentali nei primi giorni di vita del tuo bambino. Per una corretta igiene e cura del seno usa solo acqua fredda per lavarti e se produci colostro abituati a spremerlo delicatamente verso l'esterno così impedisci l'ostruzione dei dotti galattofori. Puoi anche utilizzare il colostro come emolliente: con un leggero massaggio applicalo attorno ai capezzoli.



**AUMENTO MEDIO
DEL PESO
NEL CORSO DELLA
GRAVIDANZA**



LA PELLE SENSIBILE



La denominazione "pelle sensibile" è tutt'altro che recente, ma soltanto negli ultimi anni è alquanto ricorrente non soltanto nel gergo comune ma anche in ambito dermatologico.

La ricerca scientifica, in effetti, non ha ancora saputo formulare una definizione univoca e soprattutto chiara e sufficientemente argomentata. Secondo alcuni studiosi i termini della questione si possono inquadrare in una sensibilità spiccata o meglio eccessiva e oltremodo fastidiosa della cute nei confronti dell'impiego frequente o protratto di cosmetici o detergenti. Secondo altri, invece, il fattore che conta maggiormente è la sensazione del singolo individuo di avere una pelle suscettibile e intollerante. Ulteriori definizioni la ritengono "uno stato" piuttosto che una malattia, oppure "una realtà biologica" o ancora "un fenomeno difficile da identificare, quantificare e trattare". In definitiva si può affermare che il concetto di pelle sensibile si configura in una condizione complessa caratterizzata da una percezione soggettiva, dall'assenza di sintomi clinici, dalla possibilità di comparsa da sola o in associazione ad altre manifestazioni cutanee e, non da ultimo, da un impatto considerevole sulla qualità di vita. Anche i dati fanno riflettere: in Europa, infatti, sulla base di indagini osservative è emerso che è maggiormente interessato il sesso

femminile, con valori di frequenza che spaziano dal 35 al 50% e una tendenza verso un incremento costante. Si può inoltre affermare che la predisposizione alla pelle sensibile è maggiore nelle fasce d'età più giovani, già a partire dall'infanzia. Va da sé che le zone intime, che di per sé nella donna sono caratterizzate da un equilibrio quanto mai delicato e facilmente perturbabile, necessitano ancor più attenzione in caso di pelle particolarmente sensibile.

Le possibili cause

Trattandosi di una problematica - se così la si può definire - diffusa, per quanto forse ancora sottostimata, in tempi recenti sono state avanzate numerose teorie nel tentativo di identificare gli elementi che possono contribuire a rendere sensibile la pelle. In realtà non esiste una causa unica bensì una multifattorialità di condizioni legate in parte all'assetto genetico di ciascuna persona, in parte a influenze ambientali e allo stile di vita. Ecco alcuni degli aspetti di maggiore rilevanza:

- la familiarità allergica - intesa non soltanto in ambito dermatologico ma come vera e propria predisposizione a iperreattività a qualsiasi tipologia di sostanza (alimentare, presente nell'aria o giunta a

contatto diretto con la superficie corporea - è già di per sé in grado di rendere la pelle più delicata e reattiva anche nei confronti di sostanze apparentemente innocue);

- un'eccessiva perdita di acqua attraverso la cute, a seguito di una scarsa coesione della matrice intercellulare (cioè quella sostanza che può essere idealmente paragonata al cemento di un muro - corrispondente all'epidermide - i cui mattoni sono rappresentati dalle cellule), determina non soltanto una propensione alla secchezza ma aumenta anche la penetrazione di composti con cui la pelle stessa può venire in contatto, aumentando così la probabilità di sensibilizzazione;

- l'impiego di detergenti inappropriati: quanto più una pelle è delicata, infatti, tanto più l'azione dei tensioattivi diventa aggressiva e favorisce fenomeni irritativi e desquamativi, soprattutto nelle parti intime, che sono tra l'altro esposte a batteri e, in virtù della presenza di pieghe, a un microclima caldo-umido favorente la proliferazione microbica;

- una dieta non ottimale (per esempio caratterizzata da apporto eccessivo di caffeina, spezie o alcol) oppure carente in alcuni micronutrienti fondamentali per il tessuto cutaneo e la funzione immunitaria (per esempio antiossidanti quali vitamine C ed E, oligoelementi quali zinco, rame e selenio).

A seguito della scoperta di importanti connessioni tra cute, sfera ormonale, equilibrio psichico e sistema immunitario non è infine remota l'ipotesi per cui la pelle, già esposta a numerosi inquinanti e allergeni ambientali (polveri disperse nell'aria, residui di derivazione industriale, composti di impiego domestico e perfino sostanze alimentari), subisce anche le ripercussioni di eventi stressanti e tensioni psicoemotive, che indeboliscono i meccanismi di difesa e possono favorire reazioni anomale agli stimoli esterni.

Il giusto livello di attenzione

A questo punto sorge spontaneo un interrogativo: ci sono delle soluzioni per la pelle sensibile oppure chi è portatore di questa condizione è costretto a rassegnarsi? La ricerca, forte dell'ampliamento delle conoscenze di fisiologia dermatologica, ha oggi messo a punto delle strategie mirate, che tengono conto del fatto che questa tipologia di pelle

amplifica enormemente ogni stimolo e si arrossa con particolare facilità. L'igiene, infatti, non deve andare a scapito della struttura cutanea, il cui indebolimento innesca un circolo vizioso gravato da fastidiose complicazioni, inclusa la possibile sensibilizzazione agli stessi detergenti. Può essere dunque utile richiamare l'attenzione su qualche spunto pratico:

- un'igiene eccessiva (per non dire ossessiva) è sconsigliabile al pari dell'utilizzo di prodotti aggressivi in quanto determina l'asportazione del film idrolipidico (cioè quella naturale barriera fisico-chimica presente sulla superficie cutanea) mentre la frequente esposizione all'acqua favorisce la disgregazione delle cellule cutanee. Proprio come succede a un muro che di per sé è già in parte sgretolato, per riprendere l'esempio già illustrato poc'anzi;

- una detersione ragionata e rispettosa degli equilibri fisiologici, al contrario, può fare molto: non soltanto perché rimuove i potenziali fattori irritativi (detriti di cellule desquamate, sudorazione, microrganismi presenti sulla

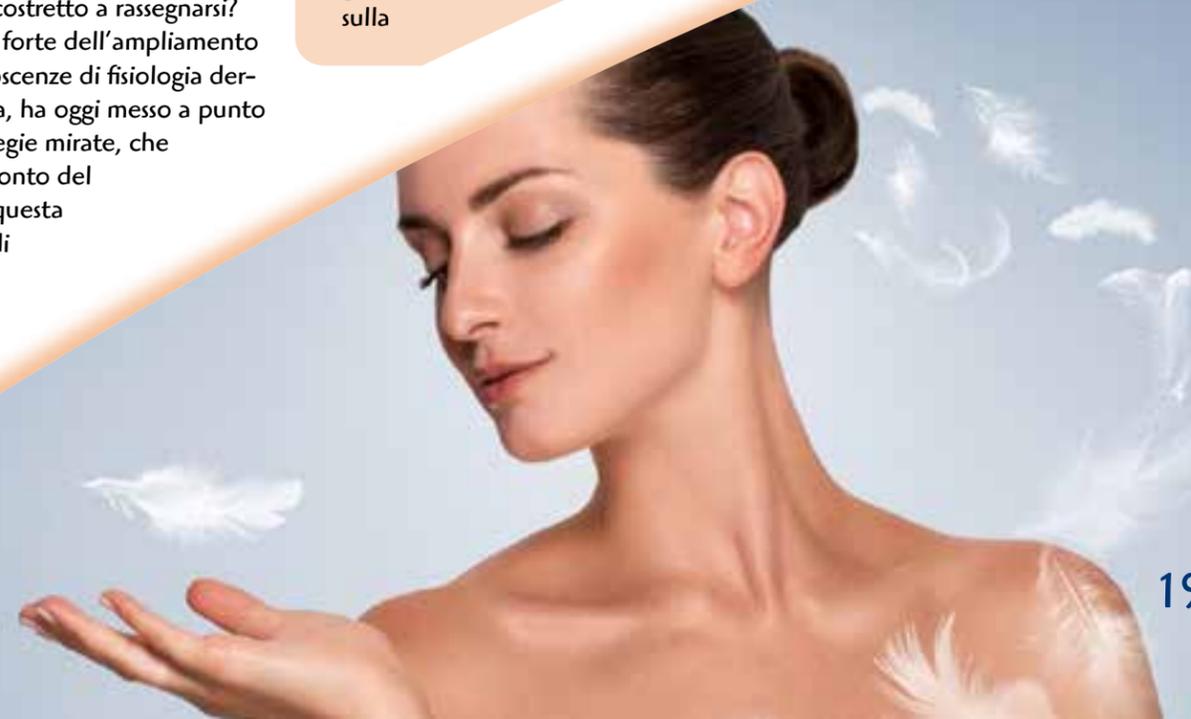
superficie corporea e in particolare annidantisi nelle pieghe cutanee), ma anche perché assicura una protezione specifica;

- si può quindi affermare che la scelta di un preparato non deve essere affidata al caso ma deve privilegiare quei detergenti specificamente studiati e testati su pelli sensibili, in grado di coniugare delicatezza, tollerabilità ed efficacia lenitiva e antiodore.

In conclusione gli ingredienti sono quanto mai rilevanti, e prima di scegliere un prodotto sarebbe opportuna un'attenta lettura dell'etichetta, al fine di verificare i due principali requisiti:

- **la scelta di principi naturali, che offrono maggiori garanzie di sicurezza e tollerabilità rispetto a composti chimici di sintesi, e**

- **l'assenza di saponi (tensioattivi), coloranti e parabeni.**



e **INTESTINO** **BENESSERE**



È noto da tempo che intestino e mente hanno rapporti molto stretti e si influenzano reciprocamente. Le medicine antiche avevano già messo in evidenza che il funzionamento dell'intestino era in relazione con gli stati d'animo. Ippocrate e, dopo di lui, Galeno, i più grandi medici dell'antichità classica, avevano osservato che la stipsi dipendeva da un'alimentazione sbagliata, dallo scarso movimento e dall'aver un animo inquieto e una mente agitata.

La prova di questo legame mente-intestino è dimostrato anche dal fatto che un'alimentazione comprendente cereali, fibre, pesce e verdure è di grande aiuto nella cura degli stati depressivi. La presenza infatti di acidi grassi polinsaturi nel pesce aumenta il livello di serotonina, sostanza che controlla il nostro stato d'animo e che è prodotta al 95% nell'intestino.

Riconoscere le emozioni e intervenire a più livelli

Per poter quindi aumentare la resistenza allo stress ed evitarne le conseguenze sul funzionamento dell'intestino dobbiamo lavorare su più livelli.

A livello fisico un'alimentazione corretta ricca di fibre, liquidi e sali minerali è indispensabile: riduce infatti le tossine e migliora il transito delle masse fecali.

A livello psicologico è importante imparare a riconoscere le proprie emozioni, soprattutto quelle negative. Un'emozione non riconosciuta aggrava l'ansia e le tensioni che producono spasmi e contratture a livello del colon.

IMPARARE a riconoscere le emozioni significa poterle vedere come esse sono: stati mentali sui quali possiamo intervenire, alleviandone i sintomi e le conseguenze più sgradevoli.

COSTRUIRCI, attingendo ai ricordi, immagini piacevoli sulle quali concentrarsi per alcuni minuti almeno una volta al giorno induce un piacevole stato di benessere riduce la tensione muscolare e stimola il sistema nervoso parasimpatico che favorisce una corretta peristalsi intestinale.

Il "mental training"

Dal momento che le funzioni intestinali non sono volontarie e dipendono dal sistema neurovegetativo che è svincolato dalla coscienza e quindi dalla volontà, si è pensato che fosse impossibile influenzarle con la nostra mente. Negli ultimi anni invece i dati delle neuroscienze e le scoperte dei legami fra mente e corpo hanno mostrato che è possibile intervenire anche sulle funzioni autonome. Il "mental training" o allenamento mentale insegna al soggetto a impiegare la mente per controllare difficili situazioni esterne o disturbi somatici, come quelli intestinali, che sono per lui causa di ansia e disagio. La base di questo allenamento è il rilassamento psicosomatico di Jacobson. In questa forma di rilassamento si induce il soggetto a contrarre e poi rilasciare diversi gruppi muscolari. In questo modo si impara a riconoscere la differenza fra tensione e rilassamento.

Questa prima fase è l'inizio di un percorso che serve come allenamento mentale per riconoscere le nostre tensioni e a produrre rilassamento in diverse parti del corpo. La seconda fase si ottiene istruendo la persona a immaginare con gli occhi della mente il proprio corpo e i diversi organi come, ad esempio, il colon. Quando si è ormai esperti nel visualizzare il colon si assocerà questa immagine alla sensazione di rilassamento che si sta provando.

Per aumentare l'effetto si può addestrare il soggetto ad orientare la mente dopo il rilassamento del corpo e la visualizzazione successiva del proprio intestino, a visualizzare luoghi rilassanti o situazioni nelle quali il soggetto si sente o si è sentito, in passato, particolarmente rilassato. Eseguendo questi esercizi quotidianamente per circa 10/15 minuti al giorno ci accorgeremo che gli stati di tensione quotidiani si scioglieranno e il nostro colon sarà meno spastico e dolente, le funzioni intestinali riprenderanno la loro normalità. Nulla di magico o di miracoloso in tutto ciò. In realtà con questi metodi la realtà esterna è sostituita da quella che noi rappresentiamo con le visualizzazioni e sentiamo con il rilassamento muscolare. In tal modo si riattivano le funzioni autonome intestinali danneggiate dalle varie cause stressogene.

La muscolatura delle varie parti dell'intestino, visualizzate sia singolarmente sia nella loro totalità, viene guidata a recuperare così il suo corretto tono. Si passa quindi dalla contrattura eccessiva e dall'atonía inefficiente al corretto alternarsi di contrazioni e distensioni che assicurano il passaggio delle feci.

Quando il trucco inganna più dell'apparenza

A render belli e attraenti gli occhi di una donna spesso non contribuiscono solo il colore, dovuto alla pigmentazione dell'iride, e l'espressività del volto, ma anche... il loro contorno. In altre parole il trucco, che rappresenta un complemento indispensabile per evidenziare i naturali tratti somatici e talvolta per correggere o perfino rendere piacevoli alcuni difetti.

Quasi la metà delle donne, tuttavia, lamenta di avere gli occhi sensibili e di queste il 10-15% afferma di essersi rivolta all'oculista per questo problema. Il trucco, d'altra parte, può interferire negativamente:

- sulle lenti a contatto, che si possono colorare o deteriorare per interazioni chimiche (a questo riguardo, tra l'altro, è bene ricordare che le porta il 75% delle donne con problemi di vista); inoltre un mascara aggressivo può destabilizzare il film lacrimale (quella sottile pellicola, costituita dalle lacrime, che ricopre costantemente il bulbo oculare, proteggendolo dall'aggressione di agenti esterni) sottostante la lente e aumentare i depositi di superficie, provocando così disidratazione e, inevitabilmente, fastidio;
- sulla congiuntiva (quella sottile e delicata membrana che

riveste internamente le palpebre e ricopre la superficie esposta della sclera), a causa di fenomeni irritativi dovuti a una migrazione eccessiva del cosmetico su di essa;

- sul film lacrimale, la cui interruzione può generare irritazioni o far peggiorare una condizione preesistente di sensibilità legata a una secchezza oculare, a causa di un contatto diretto del cosmetico con la cornea.

Per queste ragioni la scelta del mascara, soprattutto in caso di occhi sensibili, dovrebbe essere dettata da un'attenta documentazione preliminare sul prodotto che si intende acquistare. Requisito indispensabile, ad esempio, è l'assenza di componenti notoriamente responsabili di allergie, quali alcuni pigmenti (tra cui l'ossido di cromo, utilizzato comunemente per i toni verdi,

e il carminio di cocciniglia, che colora tra l'altro le lenti a contatto), conservanti che cedono formolo e il Kathon CG, e tutte le materie prime la cui purezza non sia certificata da controlli rigorosi. La formulazione del mascara deve perciò essere in grado di minimizzare o prevenire gli insulti da fattori irritativi, meccanici, allergici e infettivi nonché da incompatibilità con le lenti a contatto.

Anche le palpebre, e in particolare quelle inferiori, sono estremamente sensibili ai cosmetici. Esse sono ricoperte dai grassi della cute, che creano una barriera fisico-chimica contro le aggressioni, e contengono particolari ghiandole, le ghiandole di Meibomius, che producono in gran parte il film lacrimale. L'applicazione di prodotti non adeguati distrugge i meccanismi naturali di difesa e comporta l'accumulo di residui di trucco, visibili

Le cause di irritazione oculare

Fisiologiche

- Assenza di ghiandole sebacee
- Assenza o insufficienza delle difese naturali contro la secchezza oculare
- Oltre 10.000 battiti di ciglia al giorno
- Invecchiamento (riduzione della lacrimazione)
- Predisposizione allergica

Esterne

- Lenti a contatto
- Schermo del computer
- Aria condizionata
- Agenti atmosferici
- Cosmetici non adeguati
- Svolgimento di attività professionali, ludiche e ricreative (ad es. sport) all'aria aperta
- Esposizione a sostanze chimiche irritanti

soprattutto agli angoli in cui le palpebre si congiungono. A ciascun battito, inoltre, la secrezione delle ghiandole di Meibomius, anziché arricchire il film lacrimale già esistente, lo altera trasportandovi ulteriori tracce di prodotto.

Analoghe considerazioni valgono per gli struccanti, i gel decongestionanti e per le creme antirughe per il contorno degli occhi. Questi preparati dovrebbero assicurare un'elevata tollerabilità. Le soluzioni struccanti, in particolare, dovrebbero preferibilmente essere formulate secondo i principi costruttivi dei colliri e confezionate in monodosi sterili "usa e getta" e prive di conservanti.

Se "anche l'occhio vuole la sua parte", come recita un noto detto, è altrettanto vero che l'occhio merita un cosmetico adatto. Su questo dovrebbero riflettere quelle donne che soffrono di lacrimazione frequente e magari in apparenza immotivata, e non vogliono rinunciare al trucco.

Consigli generali per le donne con occhi sensibili

- ✓ Nel truccarsi e nello struccarsi procedere sempre con delicatezza, evitando microtraumi e irritazioni meccaniche
- ✓ Scegliere prodotti che offrono effettive garanzie per la sicurezza degli occhi, avvalendosi del consiglio del farmacista o di un professionista qualificato
- ✓ Struccarsi sempre prima di andare a letto e di praticare attività sportive
- ✓ Portare occhiali anti-UV in caso di esposizione al sole
- ✓ Evitare l'applicazione del mascara in caso di irritazione oculare, anche se indipendente dal trucco, e in concomitanza dell'impiego di preparati farmacologici locali (colliri, pomate oftalmiche, cure con antibiotici)
- ✓ Mantenere una scrupolosa igiene oculare
- ✓ Consultare un medico specialista almeno una volta all'anno

congiuntivite ALLERGICA

Starnuti, lacrimazione, naso chiuso o che cola. Sono le classiche manifestazioni di allergia che un sondaggio condotto su 1.402 italiani d'età compresa tra 18 e 54 anni ha dimostrato essere ben più di un fastidio anzi un disturbo che riduce la qualità di vita.

Al di là di questa osservazione, peraltro facilmente intuibile e prevedibile, i risultati dell'indagine hanno richiamato l'attenzione su un altro aspetto spesso trascurato: gli allergici non sono tutti uguali né tantomeno lo sono i sintomi provocati dai pollini: qualcuno ne soffre da più di 20 anni (27%), altri da meno di tre (14%), altri ancora tutto l'anno (4%) oppure soltanto in alcuni periodi (96%), per più tre mesi (13%) o per meno di un mese (18%). Un altro problema è di ordine epidemiologico: attualmente soffre di allergie il 16% della popolazione italiana (pari a 9 milioni di individui) ma, come mostra l'andamento di questi disturbi già in età pediatrica, la tendenza è verso un costante incremento di incidenza, tra l'altro con forme curiose a esordio tardivo, per esempio dopo i 40 anni o perfino nella terza età. La ricerca, d'altra parte, ha messo in luce svariate ragioni per considerare le allergie respiratorie (per esempio asma e rinite) come un'unica malattia e non alla stregua di condizioni del tutto autonome.

Anche perché, come insegna la pratica clinica, non è raro osservare, soprattutto nei soggetti più giovani, un'evoluzione che porta all'apparente risoluzione di alcuni disturbi e alla comparsa di sensibilizzazione a nuovi componenti o all'interessamento di distretti che sembravano esser stati in un primo tempo risparmiati. Diventa quindi importante la cura, che deve basarsi innanzitutto su un farmaco efficace ed essere come già detto il più possibile adattata alle esigenze di ciascuno.

Per la rinocongiuntivite un antistaminico, privo degli effetti sedativi delle molecole di prima generazione, associato a un decongestionante, può essere una soluzione in grado di assicurare un rapido sollievo dai sintomi. La prima, infatti, agisce favorevolmente su starnuti, rinorea, prurito nasale, bruciore, lacrimazione e arrossamento degli occhi mentre il secondo interviene su un altro sintomo importante e frequente, l'ostruzione nasale.

Del resto anche l'indagine conferma l'interesse degli intervistati di poter disporre di un rimedio in grado di offrire un pieno controllo della sintomatologia: il 23% del campione, infatti, ritiene che il "farmaco ideale" dovrebbe offrire il controllo degli starnuti, dell'ostruzione nasale (17%), della lacrimazione (15%), dell'eccessiva secrezione nasale (10%) e del prurito oculare (5%).



MENOPAUSA, ORMONI E QUALITÀ DI VITA

PARLANE CON IL TUO SPECIALISTA IN GINECOLOGIA



La menopausa è una condizione naturale della vita femminile, un "passaggio di stato" che segna la fine del periodo fertile. Una fase di grandi cambiamenti che per molte donne può rappresentare un momento stressante dal punto di vista fisico ed emotivo, contraddistinto da sintomi di varia intensità, dalle vampate di calore ai disturbi del sonno, dai cambiamenti di umore a fastidi vaginali.

Tra i trattamenti più efficaci da valutare per aiutare la donna ad affrontare in maniera più serena questo particolare periodo della vita c'è la Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS), che compensa la mancanza di ormoni, alleviando i disturbi tipici della menopausa e aiutando a prevenire il rischio di patologie come malattie cardiovascolari, osteoporosi e alterazioni metaboliche. Formulata in diversi dosaggi e vie

di somministrazione, è disponibile anche in Italia una nuova terapia basata sulla combinazione di 2 ormoni naturali - 17 beta estradiolo e progesterone micronizzato - che hanno una struttura chimica identica a quella degli ormoni prodotti fisiologicamente dal corpo della donna.

"In menopausa, l'esaurimento della funzione dell'ovaio comporta un'assenza degli ormoni prodotti dall'ovaio stesso che induce nella donna una serie di disturbi e accentua e velocizza il processo di invecchiamento", dichiara il Professor Angelo Cagnacci, Direttore Istituto di Clinica Ostetrica e Ginecologica IRCCS - Ospedale San Martino di Genova, Presidente della Società Italiana per la Menopausa. *"I disturbi sono essenzialmente le vampate di calore, i disturbi del sonno, le alterazioni del tono dell'umore, la perdita di memoria, ma anche disturbi vaginali.*

L'accentuazione dei processi di invecchiamento porta a sviluppo e progressione dell'aterosclerosi, perdita di massa ossea e degenerazione cerebrale, fattori responsabili nel lungo termine di malattie cardiovascolari, fratture osteoporotiche o demenze. Più una donna è sintomatica e maggiore è la probabilità che sviluppi queste patologie che si presenteranno più frequentemente con l'invecchiamento".

Oltre 8 donne su 10 in menopausa presenta vampate di calore, che creano un forte disagio quando diventano molto intense e frequenti, mentre circa il 50% lamenta sudorazione notturna associata a continui risvegli. Il sonno disturbato è un problema che affligge fino al 60% delle donne con effetti negativi sul funzionamento quotidiano, sulla produttività lavorativa e sulla qualità di vita generale.

"Il tema della menopausa deve essere contestualizzato all'inter-

no di un concetto più ampio, di valenza internazionale, quale quello della «longevità attiva»", continua la Professoressa Rossella Nappi, Responsabile UOSD Ostetrica e Ginecologia, Policlinico S. Matteo, Pavia e Segretario Generale della Società Internazionale della Menopausa.

"Con l'aumento dell'aspettativa di vita, le donne, infatti, trascorrono circa un terzo della loro esistenza in menopausa, in un periodo in cui ricoprono ruoli ancora particolarmente attivi nel contesto lavorativo, sociale e in famiglia. È quindi fondamentale considerare la menopausa come un momento di passaggio da una fase di vita a un'altra e la sua gestione - per quanto non sempre semplice - deve essere parte di una proget-

tualità di salute che aggiunge non solo «quantità» ma soprattutto «qualità» agli anni".

La TOS rappresenta un valido aiuto per contrastare in modo efficace i sintomi della menopausa e consentire alla donna di vivere appieno questa delicata fase di transizione. Grazie ai progressi della scienza medica sono disponibili diversi dosaggi per offrire terapie sempre più personalizzate e su misura.

A corollario di quanto sin qui illustrato vanno fatte due importanti precisazioni. Innanzitutto, come già espresso, la menopausa non deve essere medicalizzata in quanto non è una malattia bensì una condizione. La TOS, a dispetto della sua denominazione tecnica, va pertanto intesa nel suo significato di "sostituzione" ossia rimpiazzo degli ormoni

naturali, con l'obiettivo di attenuare il climaterio, ossia il passaggio dall'età fertile alla menopausa. In secondo luogo va ricordato che, proprio per le sue prerogative, la TOS deve essere gestita dallo specialista (non può essere affidata al fai da te) che, conoscendo l'organismo e la storia della singola donna, è nella migliore condizione per valutare indicazioni, opportunità e potenziali benefici.

I risultati di uno studio clinico di fase III hanno dimostrato una riduzione significativa della frequenza e della gravità dei sintomi vasomotori e dei disturbi del sonno e un buon profilo di sicurezza, in quanto il progesterone micronizzato non aumenta il rischio di carcinoma mammario e di tromboembolismo venoso.

IL COUNSELING

Nonostante rappresenti una fase fisiologica nella vita femminile, la menopausa può essere vissuta con grande disagio da molte donne a causa di disturbi più o meno severi ad essa collegati, che possono impattare pesantemente sulla qualità di vita. Parlarne con il proprio specialista in ginecologia è fondamentale per valutare la migliore terapia personalizzata.



La cefalea mestruale



Il mal di testa colpisce il 18% delle donne, in cui è più frequente tra i 14 e i 49 anni, e solo il 6% degli uomini. Quando un sintomo doloroso è associato alle mestruazioni, e si ripete ogni mese, spesso peggiorando in intensità e durata, suggerisce che è in gioco un'alterazione a livello ormonale e immunitario.

Il mal di testa che compare durante le mestruazioni ("cefalea catameniale") ne è un chiaro esempio: ha una tipica ciclicità ed è un problema importante per la sua gravità, per la sua frequenza, per le limitazioni che impone alla donna, per il dolore che causa e per la sua tendenza a peggiorare negli anni in assenza di una terapia adeguata.

Va osservato che la cefalea catameniale è spesso associata a flussi abbondanti (menorragia) e dolorosi (dismenorrea), a dolori addominali nonché ad una patologia molto seria, l'endometriosi.

È dunque fondamentale capire le cause della cefalea mestruale, e dei sintomi mestruali associati, per prevenirla e curarla, fin dall'adolescenza.

Cosa accade durante il ciclo

La prima mestruazione ("menarca") inaugura nella donna la stagione procreativa, la sua scomparsa con la menopausa la chiude. L'attenzione dei medici è sempre stata rivolta alle caratteristiche del ciclo: ritmo, quantità e durata del flusso; ad alcuni sintomi più evidenti, quali il ciclo doloroso ("dismenorrea") e la sindrome premenstruale.

Se non c'è stato concepimento, la caduta fisiologica premenstruale dei livelli ormonali attiva cambiamenti importanti di tipo infiammatorio dai quali dipende il distacco della mucosa ("endometrio") che riveste la parte interna dell'utero, e la

conseguente mestruazione. Questo processo, però, è utile e fisiologico quando interessa contemporaneamente tutta la parte più interna dell'endometrio e quando è limitato nel tempo, con un inizio e una fine precisi.

Se invece non è ben coordinato, a causa sia di squilibri ormonali sia di disordini di tipo immunitario o infettivo, si instaura un'inflammatione eccessiva e/o persistente con distacco irregolare e prolungato dell'endometrio che si traduce in perdite di sangue irregolari prima o dopo il ciclo, e dolore, che può aumentare fino a cinque volte rispetto a quello di un ciclo normale.

L'origine del mal di testa

La stessa caduta premenstruale di estrogeni e progesterone fa liberare sostanze infiammatorie in tutti gli organi e sistemi che siano già infiammati per ragioni di vulnerabilità genetica o per malattie intercorrenti. Ecco perché alcune donne sono più vulnerabili al mal di testa mestruale, altre ai sintomi gastrointestinali, o al peggioramento di malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide.

I fattori psichici, che causano stress, alterano la funzione ormonale dell'ovaio e, di conseguenza, la produzione di estrogeni e progesterone: questo può far ravvicinare il ciclo, farlo "saltare" (amenorrea), causare emorragie o bloccare l'ovulazione. Lo stress fa dunque peggiorare l'inflammatione e di conseguenza la percezione del dolore.

Prevenire e curare la cefalea mestruale

Per ridurre l'inflammatione associata al ciclo e i sintomi mestruali associati bisogna agire innanzitutto sugli stili

di vita (attività motoria, regolarità del sonno, dieta povera di zuccheri, lieviti e glutine, controllo del peso corporeo, riduzione o abolizione di alcol e fumo, tecniche di rilassamento). Quando la cefalea mestruale e altri sintomi associati interferiscono con le attività quotidiane dell'adolescente o della giovane donna, sono indicati interventi farmacologici più specifici. Sarà il medico a scegliere il più indicato/i nella singola donna, facendo ricorso, a seconda dei casi, ad antinfiammatori naturali, fitoterapici, vitamine, integratori, modulatori ormonali e del tono dell'umore.

Sostanze antinfiammatorie naturali, fitoterapici, vitamine e integratori

Palmitoiletanolamide (PEA) e transpolidatina in forma micronizzata per 15 giorni prima del ciclo: riducono il rilascio di sostanze infiammatorie e di conseguenza l'inflammatione e il mal di testa mestruale associato.

Acido alfa-lipoico: riduce il dolore.

Agnocasto: è attivo soprattutto sui sintomi premenstruali, in particolare di tipo depressivo.

Vitamina D: è utile quando ne viene dimostrata la carenza.

Ferro, meglio se associato a vitamina C, vitamina B12 e lattoferrina, per ridurre anemia, astenia e sintomi associati.

Magnesio: agisce su ansia e irritabilità.

Triptofano: è un aminoacido precursore della serotonina, mediatore fondamentale principe dell'umore.

IL VALORE DELLA CONSAPEVOLEZZA

IL VALORE DELLA CONSAPEVOLEZZA



**Ben
esser**  **onna**[®]

**Una prospettiva attenta al benessere in tutte le sue
declinazioni, supportata dalla convinzione che oggi
la concezione di salute non possa prescindere
da una visione globale in cui problematiche cliniche,
spunti di prevenzione e riflessioni sullo scenario sanitario
e sociale si intersecano strettamente con lo stile di vita,
la sfera familiare e l'equilibrio psicofisico.**