Ben esser eDonna®

Anno 5 - 2023

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

Periodico distribuito gratuitamente

AOGOI
ASSOCIAZIONE OSTETRICI GINECOLOGI OSPEDALIERI ITALIANI

EDITEAM
GRUPPO EDITORIALE

Sommario

EDITORIALE

Dallo screening alla consulenza personalizzata Potenzialità e prospettive della farmacia dei servizi 2
Maternità surrogata 4
Le vaccinazioni in gravidanza Proteggere il neonato dalla pertosse 6
La contraccezione. Conoscere per scegliere 8
Le nuove "promesse" delle neuroscienze ambiente ed epigenetica 12
La cistite 14
L'igiene intima. La prima regola di prevenzione 16
Alcol nemico del nostro fegato 20
La medicina antiaging 22
Lo stigma ostacola l'accesso alle cure delle persone con dipendenza 23
L'asse intestino/cervello un bersaglio privilegiato dell'ansia 24
L'Osservatorio Integratori & Salute: 8 consumatori su 10 leggono le etichette e utilizzano i prodotti in modo responsabile in Europa 26
Italiani e salute mentale Cosa è cambiato dopo COVID-19? 27
Il folato attivo essenziale per la vita che nasce 28

DIRETTORE SCIENTIFICO
Elsa Viora

DIRETTORE RESPONSABILE
Franca Golisano

CONSIGLIO DIRETTIVO AOGOI
Presidente, Antonio Chiàntera
Past President, Elsa Viora
Vice Presidenti, Sergio Schettini, Gianfranco Jorizzo
Segretario Nazionale, Carlo Maria Stigliano
Vice Segretario, Giampaolo Mainini
Tesoriere, Maurizio Silvestri
Consiglieri, Franco Marincolo, Maria Giovanna Salerno, Eleonora Coccolone
Presidente Ufficio Legale, Fabio Parazzini
Membri cooptato, Sabina Di Biase, Riccardo Morgera, Pasquale Pirillo

Copyright © 2023

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 Ottobre 2023

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,

la nostra rivista sta crescendo e da questo numero sarà distribuita anche in farmacia.

Questo rende molto orgogliosa non solo Aogoi, con il suo Presidente, tutto il Direttivo nazionale, le Segreterie nazionale, regionali, provinciali e tutti noi ginecologhe, ginecologi che abbiamo creduto in questo progetto, ma anche tutti coloro che lo hanno reso possibile.

Desidero ringraziare di cuore Editeam, le mitiche sorelle Golisano, e chi ha creduto in noi collaborando alla stesura, alla stampa ed alla diffusione della rivista. Come sempre, solo tutti/e insieme possiamo passare dalla teoria alla pratica.

I temi da trattare sono moltissimi e purtroppo dobbiamo fare delle scelte cercando di mantenere l'obiettivo principale della divulgazione scientifica, basata su evidenze di dati di letteratura, anche su argomenti spinosi che suscitano dibattiti e coinvolgono aspetti della vita personale, sociale, religiosa, etica.

Noi abbiamo cercato e vogliamo continuare a restare coerenti con il nostro ruolo di medici ginecologi e, al di là delle proprie convinzioni personali, dobbiamo avere come unico e vero obiettivo la salute delle donne, la salute della diade madre-feto.

Vi ricordo che la rivista è scaricabile dal sito www.aogoi.it

Aspettiamo i vostri suggerimenti, i commenti possono essere inviati a info@editeam.it

A presto

Elsa Viora
Responsabile scientifico
BenEssere Donna

DALLO SCREENING ALLA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Potenzialità e prospettive della farmacia dei servizi

Piercarlo Salari
Divulgatore medico scientifico, Milano

"Cuore di donna in farmacia" è una campagna intrapresa da Cittadinanzattiva in collaborazione con Federfarma per promuovere un nuovo approccio consapevole alle patologie cardiovascolari nell'ambito della medicina di genere e per sottolineare l'importanza per il mondo femminile della prevenzione in ambito cardiovascolare e metabolico. Si tratta di un progetto pilota, attivato dal 16 ottobre al 3 novembre, nelle farmacie associate a Federfarma di Brescia, Ancona e Palermo aderenti all'iniziativa e abilitate ai servizi di telemedicina. L'iniziativa, ad accesso gratuito e rivolta alle donne dai 40 anni, si è strutturata su tre livelli: la divulgazione di informazioni sulla prevenzione cardiovascolare; uno screening basato su elettrocardiogramma, misurazione di peso, altezza, circonferenza vita e pressione arteriosa nonché questionario per la valutazione del rischio cardiovascolare; indicazioni, in caso di anomalie o rischio elevato, per un orientamento al medico di Medicina Generale e/o al pronto soccorso.
"Con questa campagna - ha affermato Anna Lisa Mandorino, Segretaria generale di Cittadinanzattiva - invitiamo i cittadini tutti a prendersi cura della propria salute, e nel contempo ci proponiamo di contribuire a ridurre le diseguaglianze di genere che tuttora persistono in Italia nell'accesso alle cure e nell'impatto delle malattie cardiovascolari. Grazie alla fiducia che le donne ripongono nelle farmacie, sempre più riconosciute come presidio di salute, auspichiamo di poter estendere sul territorio iniziative come questa a nuovi target di popolazione". Un altro spunto di riflessione importante suggerito da questa iniziativa è la conferma di come la telemedicina consenta di fare una prevenzione personalizzata, nel caso specifico in un ambito mirato alla medicina di genere: "Partecipiamo con convinzione perché il progetto si fonda sulla collaborazione virtuosa tra professionisti sanitari, Società scientifiche e associazioni di pazienti, dando concreta attuazione a quel modello di medicina territoriale capace di collocare il paziente al centro di una rete di prevenzione e assistenza multidisciplinare" ha osservato Marco Cossolo, Presidente di Federfarma. "Oltre il 70% dei 4 milioni di persone che quotidianamente entra nelle nostre farmacie è donna. Ed è alle donne che dedichiamo questa campagna di prevenzione cardiovascolare che rientra nelle attività proprie della farmacia dei servizi".

Sempre più al servizio dei cittadini

Come è emerso dall'affermazione del Presidente di Federfarma, questa lodevole iniziativa è in sintonia con quel processo di trasformazione e innovazione della farmacia, sempre più orientata non soltanto a una consulenza autorevole, personalizzata e complementare a quella del medico, ma anche all'ampliamento dell'offerta di strumenti per un primo e immediato controllo dello stato di salute. Tra questi, come già avviene in molte farmacie, si annoverano la misurazione di pressione arteriosa, glicemia, colesterolo e trigliceridi, e nelle farmacie più grandi, elettrocardiogramma, spirometria, assistenza infermieristica domiciliare, servizi infermieristici, vaccinazioni anti-SARS-CoV-2 e antinfluenzale e prenotazione di prestazioni sanitarie.

Le possibili aree di attività

Allo stato attuale si possono identificare nove servizi: in alcune farmacie sono già attivi mentre per altre, compatibilmente con la disponibilità di risorse, spazi e personale dedicato, rappresentano un traguardo per l'immediato futuro:

1. **analisi su sangue capillare**, come per esempio il dosaggio di glicemia, colesterolo, trigliceridi, emoglobina, emoglobina glicata, creatinina, transaminasi, PSA, esame delle urine, test di ovulazione e di gravidanza;
2. **telemedicina:** ECG, holter cardiaco, pressorio, polisonnografia;
3. **prenotazione di prestazioni di servizi (CUP)**, già operativa da tempo;
4. **vaccinazioni:** sono state varate con il COVID (alcune regioni hanno provato ad avviare la vaccinazione contro zoster, pneumococco e HPV, rimaste per ora sperimentali);
5. **screening:** per il tumore del colon-retto consegna e/o ritiro della provetta dietro invito dalla ASL, test HCV (nella città di Napoli, poi esteso a tutta la regione Campania); test COVID e tampone per lo streptococco, oggi di particolare utilità in relazione all'antibiotico-resistenza;
6. **servizi infermieristici** (per esempio per la corretta applicazione delle prescrizioni diagnostico-terapeutiche, medicazioni e cicli iniettivi intramuscolo, attività di educazione sanitaria);
7. **DPC (distribuzione per conto)** di farmaci per la continuità assistenziale inseriti opportunamente inseriti in un prontuario specifico;
8. **deblistering**, ossia la ripartizione di farmaci per le terapie settimanali personalizzate (l'unica regione a normare questa attività è stata finora la Lombardia);
9. **supporto al paziente** nell'apertura del fascicolo sanitario elettronico.

Il futuro

Da questo rapido excursus emerge come il ruolo del farmacista si sia fortemente trasformato negli ultimi anni (e si evolverà ulteriormente nel prossimo futuro). La pandemia ha contribuito a rafforzare la percezione della sua rilevanza da parte dei cittadini e la farmacia ha dimostrato di avere tutti i requisiti per poter essere considerata un presidio sanitario territoriale fondamentale e strategico nella rete assistenziale.
La digitalizzazione e l'informatizzazione consentono l'invio di dati in tempo reale, offrendo così la possibilità di una refertazione (per esempio di un elettrocardiogramma) nell'arco di pochi minuti, un dialogo immediato con il medico curante e l'accesso al fascicolo sanitario elettronico: questi esempi lasciano intravvedere come i farmacisti, forti della propria organizzazione e capillarità, acquisteranno ulteriore valenza nel panorama sanitario, offrendo ai cittadini risposte rapide, efficaci e qualificate, in grado di colmare molte lacune del sistema attuale e di operare in stretta armonia e sinergia con tutti gli altri professionisti della salute.

MATERNITÀ SURROGATA

Elsa Viora
Past President AOGOI, Torino

Intanto chiariamo il lessico: per "maternità surrogata" si intende un percorso di fecondazione assistita nel quale una donna porta avanti una gravidanza, fino al parto, per un'altra persona o una coppia.
Si utilizzano anche altri termini quali "gravidanza o gestazione per altri (GPA)" oppure "utero in affitto". I gameti utilizzati possono essere entrambi della coppia richiedente oppure solo dell'uomo, meno frequentemente solo della donna.
In pratica, dal punto di vista genetico, non sempre madre biologica e madre surrogata coincidono. È implicito che la gravidanza sia ottenuta mediante tecniche di procreazione medicalmente assistita (PMA).
Può essere "altruistica", cioè gratuita in alcuni casi con rimborso spese oppure retribuita, cioè è previsto un compenso per la donna, è detta anche "commerciale".

Ne abbiamo sentito parlare molto con accese discussioni politiche e posizioni che vanno ben oltre gli schieramenti di destra e di sinistra, ricordo che ne sono contrarie non solo la destra, i cattolici ma anche i movimenti femministi.
La maternità surrogata, vietata in Italia, ma legale in altri Paesi è un tema controverso e complesso.

Le modalità legali previste sono diverse, in Europa la maternità surrogata è consentita in forma altruistica in Regno Unito, Paesi Bassi, Danimarca, Portogallo, Belgio, mentre in Ucraina, Grecia e Georgia la maternità surrogata è commerciale per le coppie eterosessuali. La gestazione per altri è legale in alcuni Stati degli Stati Uniti in forma gratuita e in altri anche in forma retribuita. In Canada solo in forma altruistica, anche se è previsto un rimborso spese per la madre surrogata.

Non si tratta di una procedura semplice né sul piano tecnico né su quello bioetico.
Per questo sarebbe di grande aiuto una legge che permettesse più trasparenza e meno rischi anche di sfruttamento o di abusi che possono essere legati alle diseguaglianze economiche tra chi richiede la procedura e le donne che portano avanti la gravidanza.
Questa procedura coinvolge vari aspetti etico, sociale, medico, forense e non penso certamente di avere le competenze per poter esprimere un parere che comprenda le varie sfaccettature di un problema così complesso, ma credo di poter condividere con voi alcune riflessioni.
Sul piano professionale ci pone dei dubbi perché si tratta di far pesare, con una decisione preventiva, su una donna tutti i rischi delle procedure di fecondazione assistita, di una gravidanza e di un parto senza che questa abbia un figlio. Ci sono quindi davvero molti nodi etici da sciogliere.
La procedura viene presentata come semplice, ma non è così. Ci sono tutte le problematiche, oltre la gravidanza e il parto, di una fecondazione medicalmente assistita, con le possibilità di successo o insuccesso insite nella procedura.
Serve quindi spiegare quali sono le procedure di PMA che possono/devono essere utilizzate per avere le maggiori probabilità di successo, quale l'iter a cui la donna va incontro, quali farmaci dovrà assumere, quali sono i rischi della gravidanza e del parto, che non tutto vada come previsto.
Beh, potete dirmi, questo lo facciamo già, non è così diverso. In realtà qui manca un attore non irrilevante, cioè il neonato, il bambino.
Come ginecologi, come medici che hanno come compito principale la tutela della salute delle donne dobbiamo inevitabilmente fare delle riflessioni, porci delle domande, pur nel rispetto delle convinzioni personali di chi abbiamo di fronte, noi dobbiamo tenere in particolare conto quali sono i rischi, quali possono essere le conseguenze per la sua salute. In caso di maternità surrogata, la tutela della salute della donna assume una importanza davvero fondamentale, unica. Se di tratta di una gravidanza che si conclude, si spera, con la nascita di un bimbo voluto e cercato è ovvio che la donna ha una motivazione ben chiara, anche le possibili conseguenze

sulla sua salute sono in qualche modo bilanciate da quello che è il suo obiettivo. Ben diverso è se la donna vive la "sua" gravidanza, il "suo" parto per poi dare il neonato ad un'altra persona, ad un'altra coppia.

In questo quadro complesso sarebbe di grande utilità una legge in quanto tutto ciò che non è normato, in particolare nelle procedure che coinvolgono la salute, può creare dei problemi perché si lascia libero spazio a una situazione di anarchia, di diseguaglianze economiche e sociali, in questa situazione specifica anche di non rispetto della donna.
Come sempre è successo nella storia dell'umanità e come ben stabilito dai tempi dell'antica Roma, la *lex* ha un compito insostituibile in qualunque società civile.
Anche in questo caso, normare permetterebbe più trasparenza e meno rischi di diseguaglianze o abusi.

LE VACCINAZIONI IN GRAVIDANZA

PROTEGGERE IL NEONATO DALLA PERTOSSE

***Maurizio Silvestri**, Ginecologo, Spoleto*

Che la gravidanza sia un periodo particolarmente delicato è da sempre risaputo, ma che rappresenti anche una forte indicazione ad effettuare tre vaccinazioni, l'anti-pertosse, l'anti-influenzale e l'anti-COVID-19, forse non è ancora di dominio comune. Ma perché vaccinare in gravidanza è utile? È una strategia davvero sicura? E quando è bene metterla in pratica? Sono queste le domande che sorgono spontanee e a cui cercheremo di dare risposte convincenti concentrandoci sulla protezione contro la pertosse del neonato.

PERCHÉ VACCINARE

Sono due gli obiettivi della immunizzazione materna in gravidanza: proteggere la gestante ed il feto, come nel caso della vaccinazione anti-influenzale e anti-COVID-19, oppure proteggere il neonato nei suoi primi giorni di vita. È questo l'obiettivo che ci poniamo con la vaccinazione anti-pertosse durante la gravidanza.

La pertosse è causata da un batterio, *Bordetella pertussis* responsabile di gravi conseguenze nei neonati che possono comportare il ricovero in terapia intensiva neonatale e talvolta, come si verifica soprattutto nei prematuri, risultare letale.

Le complicazioni più importanti sono la polmonite e l'encefalopatia ipossica, cioè la carenza di sangue ossigenato al cervello con conseguenti gravi esiti neurologici. L'encefalopatia ipossica dipende dalla difficoltà a respirare a cui vanno incontro i neonati durante il susseguirsi degli attacchi convulsivi di tosse, tipici di questa malattia.
Le possibili fonti di contagio - che può essere contratta più volte nel corso della vita - sono alquanto numerose e variegate: genitori, fratelli, zii, nonni, amici, conoscenti e baby-sitter. Va però osservato che negli adulti la malattia dà luogo a manifestazioni spesso differenti e aspecifiche rispetto a quelle tipicamente osservate durante l'infanzia. Può presentarsi sotto forma di un quadro clinico assimilabile a un disturbo aspecifico delle prime vie aeree. Per questa ragione non è facile diagnosticarla e la probabilità di contagio diventa, di conseguenza, molto elevata.
È necessaria quindi una strategia di protezione dei neonati nei confronti della malattia.
L'azione preventiva fondamentale è la vaccinazione della gestante nell'ultimo trimestre di gravidanza, preferibilmente tra la ventottesima e la trentaduesima settimana di gravidanza. In alternativa si può considerare la vaccinazione della puerpera durante l'allattamento, oppure - soluzione più difficoltosa - la vaccinazione di tutte le persone che potrebbero avere contatto con il neonato.
Ricordiamo poi che il PNPV (Piano Nazionale Prevenzione Vaccini) prevede l'obbligo vaccinale contro la pertosse con tre dosi di vaccino da effettuare durante il terzo, il quinto e l'undicesimo mese di vita del bambino.

UN PERIODO ALTRIMENTI "SCOPERTO"

La finalità della vaccinazione anti-pertosse in gravidanza è quella di proteggere il neonato passivamente, quindi con gli anticorpi che gli fornisce la madre, durante i primi mesi di vita. È questo un periodo immunologicamente vulnerabile poiché il sistema immunitario del neonato, ancora immaturo, non sarebbe in grado di rispondere alla vaccinazione con adeguata produzione di anticorpi, a differenza di quanto avverrà dopo il terzo mese di vita. Per tale motivo tutte le vaccinazioni post-natali iniziano dopo il terzo mese di vita.
La letteratura scientifica è ormai concorde nell'affermare che la immunizzazione della gestante è efficace per prevenire l'ospedalizzazione ed anche i decessi dei neonati conseguenti alla pertosse connatale.
La vaccinazione è raccomandata in gravidanza dal Ministero della Salute. Dovrà essere effettuata anche se la gestante: ha contratto l'infezione in passato, è già stata vaccinata in precedenza e, addirittura, è stata vaccinata durante una gravidanza, anche se recente.

Questo perché si è scoperto che gli anticorpi contro la pertosse, siano essi prodotti a seguito della malattia piuttosto che dopo la vaccinazione, vengono rapidamente degradati e, anche qualora presenti a concentrazione sufficiente per proteggere la madre dalla malattia, quelli che durante la gravidanza attraversano la placenta, non sono in quantità sufficiente da proteggere il neonato subito dopo la nascita. La quantità di anticorpi materni sufficienti ad attraversare la placenta ed a proteggere il neonato dalla pertosse connatale si hanno unicamente se la gestante si vaccina contro la pertosse durante l'ultimo trimestre di gravidanza.

IL VACCINO

Il vaccino in commercio in Italia è un trivalente, protegge oltre che dalla pertosse anche dal tetano e dalla difterite.
Si tratta di un vaccino combinato a ridotto contenuto antigenico e, come ribadito anche da recenti pubblicazioni scientifiche, sicuro per gestante, feto e neonato.
Nel nostro Paese non ci sono dati precisi sulla copertura vaccinale contro la pertosse in gravidanza ma, con buona probabilità, essa è ancora molto lontana da quella riscontrata in Paesi come il Regno Unito e gli Stati Uniti, dove, circa l'80% delle gestanti si vaccina durante la gravidanza contro questa ed altre malattie prevenibili con i vaccini.
Per questa ragione è bene non abbassare la guardia e invitare le mamme in attesa a parlare con il proprio ginecologo per ogni necessità di informazione o approfondimento.

LA CONTRACCEZIONE
conoscere per scegliere

Vogliamo offrire con questo articolo un ventaglio delle chance contraccettive attualmente presenti sul mercato: tenete a mente, avere bambini è bellissimo, ma occorre pianificarli nel momento più opportuno della nostra vita.
Per scegliere il metodo anticoncezionale ci sono tre importanti parametri di cui tenere conto: l'efficacia contraccettiva, ovviamente, seguita da un buon livello di sicurezza e tollerabilità. Altro aspetto importante è la reversibilità, ovvero la possibilità ritornare perfettamente fertile una volta sospeso il metodo. Soddisfatti questi criteri è certamente importante individuare la soluzione più facilmente utilizzabile.
Grazie al consiglio del proprio ginecologo è possibile individuare il metodo più adatto alle esigenze e alle abitudini soggettive.
Intanto facciamo insieme una veloce carrellata.

I metodi ormonali

- **Pillola anticoncezionale:** la pillola contiene ormoni che impediscono l'ovulazione, cioè il rilascio dell'ovulo da parte delle ovaie. Tra le più diffuse, troviamo i contraccettivi ormonali "monofasici": si assume una compressa per 21, 24 giorni (a seconda dei preparati) e poi si sospende per 4 o 7 giorni.
In questo lasso di tempo si presenta un'emorragia.
Attenzione: questo sanguinamento non è una vera mestruazione: la pillola mette a riposo le ovaie.

- **Cerotto trans-dermico:** il cerotto, applicato sulla pelle, rilascia giornalmente un'associazione di ormoni specifici.
Ogni cerotto dura 7 giorni e dopo 3 cerotti occorre sospendere per una settimana il trattamento.
Nel corso di questo periodo di interruzione anche in questo caso, compare una simil-mestruale.

- **Anello vaginale:** è un anello in materiale biocompatibile, flessibile e trasparente che contiene un'associazione di ormoni. L'anello deve essere introdotto manualmente in vagina e lasciato in sede per 21 giorni. Nella settimana successiva alla rimozione compare il sanguinamento simil-mestruale. Per usarlo bisogna avere una buona confidenza con il proprio corpo.

- **Sistema intrauterino (IUS):** a forma di T, viene inserito dal ginecologo e rilascia lentamente e costantemente un ormone. Questo ormone crea le condizioni per interferire con il passaggio degli spermatozoi tanto da impedire l'eventuale impianto dell'uovo fecondato.

I metodi di barriera (meccanici o chimici)

- **Preservativo maschile o profilattico: è l'unico mezzo anticoncezionale in grado di proteggere dalle malattie sessualmente trasmissibili poiché impedisce il contatto con la mucosa vaginale.** Ha un'efficacia contraccettiva medio-alta. Usatelo sempre per prevenire l'insorgenza di malattie sessualmente trasmissibili.

- **Preservativo femminile:** consiste in una specie di guanto sintetico che, prima del rapporto sessuale, deve essere inserita in profondità in vagina. È un metodo poco diffuso tra le donne italiane e ha un'efficacia inferiore rispetto al corrispettivo maschile.

- **Diaframma:** è costituito da una sorta di cappuccio sottile, in lattice o silicone, montato su una struttura flessibile ad anello. Viene inserito in vagina prima del rapporto sessuale e impedisce l'ingresso degli spermatozoi. Deve essere tenuto in sede per almeno sei - otto ore dopo il rapporto ed è fondamentale, ai fini dell'efficacia, una corretta applicazione. Tale applicazione richiede una certa dimestichezza e pratica.

- **Spirale (IUD)**: è costituita da un supporto in materiale plastico, sul cui braccio verticale è avvolta una spirale di rame. Viene posizionata dal medico nell'utero e può essere lasciata in sede per un lungo periodo (3-5 anni).

- **L'impianto sottocutaneo:** impianto contraccettivo ormonale è un metodo contraccettivo a lungo termine ed è efficace per un periodo fino a 3 anni. Per acquistare l'impianto contraccettivo ormonale è necessaria una prescrizione medica.
Il dispositivo consiste in un bastoncino flessibile di 4 cm di lunghezza e 2 mm di spessore. L'inserimento e la rimozione dell'impianto devono essere effettuate dal ginecologo, con un'iniezione sottocutanea.

I metodi di auto-osservazione
(attenzione non sono efficaci al 100% e prevedono una profonda conoscenza di sé e del proprio corpo)

- **Metodi computerizzati:** si basano sull'individuazione dei giorni fertili attraverso il monitoraggio delle concentrazioni ormonali nelle urine.

- **Metodi naturali:** prevedono l'astinenza periodica dai rapporti sessuali durante i giorni fecondi della donna, calcolati attraverso la conoscenza dei ritmi di fertilità. Parametri di rilevazione sono la temperatura corporea basale e le modificazioni del muco cervicale (metodo Ogino-Knaus, metodo Billings, metodo della temperatura basale).

- **Coito interrotto:** consiste nell'estrazione del pene poco prima dell'eiaculazione. Questo metodo ha scarsa efficacia poiché possono verificarsi fuoriuscite di sperma anche prima dell'orgasmo.

Contraccezione d'emergenza
Se il preservativo si è bucato o hai dimenticato la pillola puoi ricorrere alla contraccezione d'emergenza. Grazie all'elevato dosaggio ormonale, questa pillola è in grado di ritardare o bloccare, se non ancora avvenuta, l'eventuale ovulazione, e rendere così il rapporto non fertile. Tale forma di contraccezione non riesce sempre a prevenire una gravidanza anche se ne diminuisce sensibilmente il rischio.

Spermicidi
Si basano sull'utilizzo di prodotti ad azione spermicida (creme, ovuli, coni, tavolette) da introdurre in vagina prima del rapporto sessuale. Hanno efficacia contraccettiva limitata.
Spesso vengono utilizzati in associazione ad altri metodi di barriera, quali il diaframma.

LE NUOVE "PROMESSE" DELLE NEUROSCIENZE

ambiente ed epigenetica

Il termine neuroscienze, oggi sempre più ricorrente, indica un complesso di discipline che si prefiggono di studiare numerosi ed eterogenei aspetti del sistema nervoso, dai processi maturativi al funzionamento, dall'organizzazione delle varie cellule allo sviluppo di malattie tra cui, in particolare, quelle degenerative, quali demenze e sclerosi multipla, e, per quanto riguarda l'età evolutiva, patologie cromosomiche e disturbi neuro-psico-comportamentali. "Due sono le principali supertecnologie che hanno caratterizzato questi primi vent'anni del nuovo millennio" afferma **Giovanni Biggio, Professore Emerito di Neuropsicofarmacologia all'Università degli Studi di Cagliari**: "da un lato le tecniche di imaging, che si avvalgono cioè di immagini ottenute attraverso la risonanza magnetica, e permettono di studiare non soltanto lo sviluppo del cervello e delle sue aree ma anche la loro attivazione coordinata durante lo svolgimento di specifiche azioni o dopo opportuni stimoli; dall'altro le indagini biomolecolari, che consentono di studiare a fondo neurotrasmettitori, ormoni, fattori di crescita e geni".

ATTENZIONE ALL'AMBIENTE

Se nel gergo comune l'ambiente, altro tema di attualità, richiama subito alla memoria le complesse problematiche dei cambiamenti climatici, nelle neuroscienze esso indica più in generale il contesto e lo stile di vita. Uno degli ambiti di interesse delle neuroscienze riguarda proprio l'influenza dell'ambiente sullo sviluppo del cervello: "Si è infatti scoperto che le cellule nervose (neuroni) non sono così 'rigidi' come si riteneva in passato ma al contrario sono 'plastici', capaci di modificare in tempo reale la loro morfologia, osserva Biggio. Per esempio al mattino, al risveglio, il loro aspetto è più florido o, come si dice, trofico, con più ramificazioni e connessioni (sinapsi) con le altre cellule; tali elementi in parte si perdono nel corso della giornata, per cui il riposo notturno diventa un momento essenziale sia per il recupero di energie sia per il consolidamento di tutti i ricordi e le esperienze, siano esse positive o negative". Ma al di là di questo aspetto un altro elemento sorprendente riguarda l'impatto dell'ambiente sull'espressione dei geni. "Per fare un esempio chiaro, così come la disponibilità degli enzimi digestivi è influenzata, in tempo reale, dal cibo, così l'attività delle cellule nervose è associata alla presenza di alcune sostanze (fattori trofici, ormoni, neurotrasmettitori, molecole del sistema immunitario) la cui produzione è condizionata dalla relazione con l'ambiente esterno. Ecco perché sin dall'epoca fetale la formazione del cervello del bambino è sottoposta all'effetto di numerosi stimoli, molti dei quali legati alla condizione psicofisica della mamma. Allo stesso modo dopo la nascita il clima di affetto, il coinvolgimento del padre e di altri familiari e il contatto fisico svolgeranno un ruolo fondamentale per il corretto sviluppo del sistema nervoso del bambino". Questo concetto si riassume in un solo termine, epigenetica. Un termine che ricorda come la salute e il benessere di un individuo non dipendano soltanto dal suo patrimonio genetico ma anche dalle sue interazioni con l'ambiente esterno che, una volta acquisite e memorizzate, potranno essere trasmesse in futuro alle nuove generazioni.

QUALCHE SPUNTO PRATICO

Di fronte a nuove conoscenze sorge spontanea la domanda se esse rimangano "semplici" curiosità o se possano avere qualche risvolto di utilità pratica. Relativamente a quanto sin qui illustrato la risposta è assolutamente positiva. "Innanzitutto sarebbe opportuno che una donna scegliesse il pediatra sin da quando scopre di essere in gravidanza: questa modalità infatti offrirebbe al pediatra la possibilità, attraverso colloqui periodici, di valutare lo stato psicofisico della mamma e quindi durante lo sviluppo del nascituro intercettare eventuali fattori in grado di perturbarlo" precisa Biggio. "Fondamentale è poi evitare in gravidanza l'assunzione di alcol, anche se in modeste quantità, come pure di sostanze di qualsiasi genere (inclusa la cannabis), essendo ben documentato il loro effetto sfavorevole, ed è bene ricordare che i primi mille giorni sono determinanti per il completamento della maturazione del sistema nervoso del bambino".

IL RECUPERO È POSSIBILE

Deficit di attenzione, forme d'ansia e disturbi dello spettro autistico, per fare qualche citazione, sono purtroppo in aumento. Non è questa la sede per illustrare, neanche sommariamente, le cause, che sono complesse, multifattoriali e spesso nemmeno identificabili, ma può essere utile una riflessione conclusiva.
Se è vero che un contesto ambientale negativo comporta un maggior rischio di comparsa di disturbi psico-comportamentali è altrettanto innegabile che un intervento tempestivo possa sortire l'effetto contrario, contrastando o mitigando lo sviluppo del disturbo stesso.
A patto però che il pediatra riesca a intercettare tempestivamente eventuali indizi, che spesso sono tanto più sfumati quanto più precoci. Per questo motivo, oltre ai bilanci di salute, è importante che i genitori stessi lo aggiornino sistematicamente sulla crescita del bambino e riportino subito alla sua attenzione eventuali dubbi o comportamenti che dovessero ritenere anomali o sospetti.

LA CISTITE

La cistite è un'infiammazione della vescica e spesso è causata da un'infezione.
Interessa il 40% delle donne in età fertile e, frequentemente, dà origine a recidive.

Le cause

Oltre ad alcune condizioni predisponenti (stipsi, intestino irritabile, menopausa, gravidanza, diabete) alcuni comportamenti possono favorire l'insorgenza della cistite: per esempio la tendenza a trattenere troppo a lungo le urine, igiene intima con detergenti troppo aggressivi, che alterano la flora vaginale, oppure rapporti sessuali frequenti. La causa principale della cistite semplice è dovuta all'insediamento di alcuni batteri provenienti dal tratto gastrointestinale, in particolare l'*Escherichia coli* che è anche responsabile di recidive e ricorrenze. Altri batteri che si possono ritrovare nelle urine sono stafilococchi, enterobatteri e, più raramente, *Proteus mirabilis* e *Klebsiella*.

Ogni anno si contano 5,4 milioni di visite dai medici di medicina generale e 2,3 milioni di accessi in pronto soccorso per cistite e infezioni urinarie. Si stima che 5-6 donne su 10 vadano incontro a un episodio nel corso della vita, delle quali un terzo almeno una volta prima dei 26 anni d'età, e che ogni anno il 36% delle donne d'età inferiore a 55 anni sviluppino almeno due episodi, con importanti conseguenze sulla qualità di vita e sulle relazioni sociali.

I sintomi

I principali sintomi sono: disuria (minzione dolorosa), aumento della frequenza minzionale (il più delle volte non associata a perdite vaginali), urgenza minzionale (ossia impellente necessità di svuotare la vescica) e dolore sovrapubico.
A differenza dell'età pediatrica, nella donna adulta la febbre è per lo più assente, mentre l'urinocoltura risulta ovviamente positiva a seguito della presenza di germi patogeni.

La terapia

Il trattamento della cistite prevede la scelta di antibiotici mirati per periodi brevi: cure antibiotiche prolungate, non necessarie, inappropriate (come in caso di autoprescrizione) o non praticate in maniera corretta, promuovono la selezione di resistenze batteriche, tuttora in costante e preoccupante aumento. Da qui l'importanza di intervenire su un duplice versante: utilizzare gli antibiotici in maniera giudiziosa e su consiglio del medico, e attuare idonee strategie di prevenzione con preparati non antibiotici, come cranberry e D-mannosio.

La prevenzione

Un'opportunità di prevenzione non antibiotica di particolare interesse per la prevenzione delle IVU ricorrenti è il cranberry. Il cranberry contiene diverse sostanze, tra cui i polifenoli, a cui appartengono le proantocianidine A e B.
In particolare si ritiene che le proantocianidine di tipo A siano le sostanze attive che concorrono agli effetti del cranberry in fase acuta e nella prevenzione delle infezioni urinarie, grazie alla loro capacità anti-adesiva esercitata nei confronti di alcune specie microbiche. Un'azione simile a quella di un altro componente, il D-mannosio, efficace nell'impedire l'ancoraggio dei batteri e pertanto sinergico al cranberry.

L'igiene intima
la prima regola di prevenzione

Qualche cenno di anatomia e fisiologia vaginale

La vagina rappresenta la componente più estesa dell'apparato genitale femminile ed è caratterizzata da un equilibrio dinamico tra i propri componenti:

- la flora batterica (un grammo di secreto vaginale contiene da un milione a un miliardo di microrganismi, tra i quali i lattobacilli, produttori di acido lattico);
- le secrezioni delle strutture ghiandolari (ghiandole mucose, ghiandole di Skene e Bartolini);
- fattori immunologici;
- cellule che continuano a rinnovarsi e a sfaldarsi.

La prossimità della vagina all'ano la rende particolarmente esposta al contatto con i batteri presenti nell'intestino, che spesso nelle donne sono responsabili di infezioni urinarie.

Un ambiente soggetto a perturbazioni

L'ambiente vaginale può andare incontro a modificazioni a seguito dell'intervento di numerosi possibili fattori. Innanzitutto l'età condiziona la maturazione dell'apparato genitale: in età infantile, infatti, il pH vaginale è elevato, ma dopo la pubertà, per effetto dei cambiamenti ormonali e dell'insediamento dei lattobacilli, si riduce, mantenendosi basso (4,5) per tutta l'età fertile. L'ecosistema vaginale può essere influenzato da altri fattori, tra cui la fase del ciclo mestruale, l'assunzione di farmaci, contraccettivi e, aspetto non meno rilevante, l'utilizzo di detergenti aggressivi o non appropriati per l'igiene intima, l'uso di biancheria intima sintetica o pantaloni attillati. Eventuali corpi estranei (diaframma, assorbenti) possono promuovere fenomeni compressivi, abrasioni della mucosa oppure processi infettivi da mancato deflusso delle secrezioni. Anche alcune attività sportive, per effetto di sudorazione, indumenti o sfregamento, possono favorire irritazioni: non sono certamente per questo sconsigliabili (uno stile di vita corretto non può prescindere dalla pratica di attività fisica), ma la parola d'ordine è sempre la stessa: **PREVENZIONE**. Una prevenzione che si basa su due cardini: controlli periodici dal ginecologo e, nella quotidianità, un'igiene intima appropriata.

I principali disturbi

Non sempre l'alterazione dell'ambiente vaginale dà luogo a disturbi intensi e soprattutto immediati.
È certo però che la comparsa di irritazioni, prurito, dolore, secchezza o, al contrario, aumento delle secrezioni, che possono diventare vischiose, torbide, di colore insolito o maleodoranti, per citare soltanto le manifestazioni più comuni, suggerisce sempre un'alterazione che non deve essere affatto trascurata. Spesso, infatti, un provvedimento curativo e protettivo precoce, come l'utilizzo di un detergente idoneo, può essere sufficiente ad arrestare, risolvere o quanto meno ritardare, l'evoluzione di un sintomo.
Non bisogna poi dimenticare che, per ragioni anatomiche, nella donna qualsiasi infezione in sede vaginale può estendersi all'apparato urinario e compromettere, oltre al benessere generale, la vita sessuale.

A cosa serve un detergente intimo

Alla luce delle considerazioni sin qui illustrate appare chiaro che una detersione adeguata non può prescindere da un prodotto studiato appositamente nel rispetto della fisiologia vaginale. Un detergente, infatti, deve soddisfare un triplice criterio:

- consentire di rimuovere in maniera efficace i residui di secrezioni e cellule, che possono costituire un terreno di crescita microbico, senza però svolgere un'azione aggressiva;
- consolidare l'ecosistema vaginale, selezionando i microrganismi utili e prevenendo l'impianto di quelli potenzialmente dannosi;
- preservare e possibilmente supportare e integrare i naturali meccanismi di difesa senza interferire sul pH e sul delicato equilibrio locale e senza dare luogo a spiacevoli e fastidiosi processi irritativi.

Per queste ragioni la scelta del preparato, come sarà ulteriormente ribadito più avanti, è fondamentale.

I detergenti intimi esistenti

I detergenti intimi disponibili in commercio rientrano in tre principali formulazioni:

- saponetta solida,
- soluzione liquida e
- salviette.

La prima è meno rispettosa del pH e può essere veicolo di microrganismi - e pertanto non dovrebbe essere condivisa tra più persone. La soluzione liquida è quella in grado di coniugare il miglior dosaggio con un corretto mix di ingredienti e un confezionamento che non comporti alcun rischio di contaminazione esterna.
Le salviette, infine, sono di estrema praticità e utilità soprattutto al di fuori delle mura domestiche.

Qualche regola per una buona igiene

Ecco qualche semplice regola per mantenere l'igiene intima.

- Lavare i genitali 1-2 volte al giorno e sempre prima e dopo un rapporto sessuale, prestando attenzione alle pieghe cutanee (in particolare inguini e spazio tra le piccole e grandi labbra) e asportando accuratamente eventuali residui di secrezioni; in caso di frequenza maggiore, consigliabile per esempio durante il ciclo, in estate, in gravidanza o in caso di diarrea o incontinenza urinaria, usare soltanto l'acqua.
- Non utilizzare nelle parti intime il bagnoschiuma per la doccia, troppo aggressivo sulla mucosa e sulla flora batterica vaginale ma scegliere un detergente specifico in relazione alle proprie esigenze.
- Eseguire sempre movimenti dall'alto al basso, cioè dalla vagina verso l'ano e non viceversa, per evitare il trasporto di microrganismi di provenienza intestinale potenzialmente responsabili di infezioni (vaginiti, cistiti).
- Dopo il lavaggio asportare eventuali residui di detergente e asciugare sempre accuratamente l'area genitale per evitare la permanenza di umidità, preferendo salviette o fazzoletti monouso al classico asciugamano in spugna.
- Evitare l'uso intensivo di assorbenti interni e deodoranti nonché lo scambio/condivisione della biancheria intima, che deve essere di cotone o tessuto naturale e non sintetico.
- Per la donna sportiva:
  - evitare tute da ginnastica troppo strette o tessuti rigidi;
  - scegliere sia per l'abbigliamento sportivo che per la lingerie, tessuti naturali, da cambiare non appena conclusa l'attività;
  - evitare il contatto diretto con superfici di uso comune (per esempio panchine) e usare sempre accessori personali.
- In caso di difficoltà o impossibilità alla classica detersione con acqua, per esempio fuori casa o in ambienti non idonei, l'impiego di opportune salviettine è una valida ed efficace alternativa per mantenere l'igiene intima.

Fattori che condizionano l'ecosistema vaginale

- Età
- Assetto ormonale/Fase del ciclo mestruale/Gravidanza
- Attività/Abitudini sessuali
- Eventuali trattamenti antibiotici e/o ormonali (per esempio contraccettivi orali, cortisonici)
- Diabete e condizioni di immunodepressione
- Presenza di corpi estranei (per esempio diaframma)
- Igiene intima non adeguata
- Indumenti (biancheria intima sintetica, pantaloni attillati)
- Pratica di alcuni sport (equitazione, ciclismo, corsa, nuoto)

ALCOL NEMICO del nostro fegato

I dati scientifici concordano: se da un lato è bene non superare alcuni livelli soglia, differenziati per sesso ed età, una modesta quantità di alcol ogni giorno non sarebbe del tutto negativa. Anzi potrebbe anche svolgere un effetto protettivo sul cuore. Alcuni studiosi, infatti, sostengono che bere un po' di vino (preferibilmente rosso) durante i pasti abbia una influenza positiva sulle funzioni digestive e, addirittura, svolga un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi e dell'infarto del miocardio.
Ma qual è lo "standard drink", cioè il criterio a cui fare riferimento? «Anche se l'alcol non è un componente indispensabile nell'alimentazione, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha stabilito delle "porzioni" standard: una "unità alcolica" corrisponde a 12 grammi di alcol puro, quantità contenuta in 125 ml di vino, 330 ml di birra (la classica lattina), 40 ml di superalcolici e 75 ml di vermuth, vino liquoroso o aperitivo. Per non incorrere in problemi di salute la soglia giornaliera da non superare, indipendentemente dal tipo di bevanda, è di due unità alcoliche per gli uomini e una per le donne, i ragazzi tra i 18 e i 21 anni d'età e gli ultrasessantacinquenni, fatto salvo che l'assunzione di alcol è assolutamente da evitare in caso di minorenni, donne in gravidanza e particolari condizioni, quali presenza di malattie, dipendenze, terapie farmacologiche particolari e svolgimento di attività professionali che possono comportare rischi per altre persone.

Occhio allo "sgarro"

Per "esagerare" non intendiamo certo l'essere diventati alcolisti. Se già la relazione del Ministero della Salute trasmessa al Parlamento lo scorso anno e basata su dati del 2017 aveva segnalato un aumento del consumo di alcol, non è azzardato pensare che in pandemia a causa del lockdown, molti abbiano consumato più bevande alcoliche rispetto alle quantità cui erano abituati.
Dal "punto di vista metabolico non cambia nulla tra vino, birra, drink, superalcolico.
La vera differenza "si gioca" nei grammi di alcol contenuti dalle diverse bevande.
Quindi, a differenza di quanto molti pensano, un margarita o un daiquiri non è più "pesante" di un bicchiere di vino rosso. Occhio, però, ai coloranti contenuti in certi cocktail, che non fanno mai bene alla salute, e all'assunzione di volumi maggiori di bevande e liquori "freschi" o ghiacciati: la gradevolezza e l'impatto "ristoratore", possono far perdere di vista la quantità.

L'abuso cronico di alcol fa molto male

Tutti lo sanno. Consumare quantità elevate di alcolici, a maggior ragione se in maniera regolare e continuativa, può causare diversi e seri problemi di salute. I danni maggiori si verificano a livello del fegato, che è la "centrale metabolica" dell'organismo, l'organo che ha il compito di smaltire fino al 90% della quantità di alcol assunta. Ma le patologie possibili sono davvero molte, alcune poco rilevanti e curabili, altre purtroppo subdole, invalidanti e non guaribili.
L'abuso alcolico causa danni all'apparato gastrointestinale, al pancreas, al sistema nervoso centrale periferico, all'apparato muscolo-scheletrico, all'apparato cardiovascolare, al midollo osseo e al sistema endocrino. I forti bevitori, pertanto, sono maggiormente soggetti a fratture ossee dovute a osteoporosi e manifestano disturbi del ritmo cardiaco, o scompenso cardiaco. Per la riduzione del numero di globuli bianchi, oltre che per un'azione immunodepressiva diretta dell'alcol, si determina un aumento del rischio di infezioni, per esempio polmoniti.

Attenti anche agli stravizi temporanei

Aumentare la quantità di alcol che beviamo ogni giorno può non essere un problema. Sicuramente non lo è subito. Ma il rischio dietro l'angolo è quello di abituarsi al "bicchiere in più". E poi, comunque, se bevuto continuativamente qualche effetto negativo sulla salute ce l'ha, a partire dal fatto che a un grammo di alcol corrispondono ben 7 calorie, per cui è facile aumentare notevolmente l'apporto di energia.
L'alcol, infatti, aumenta la pressione del sangue quando il consumo giornaliero abituale supera i 20 grammi di alcol (pari a circa 200 ml di vino, 400 ml di birra o 50 ml di superalcolico). A lungo andare l'ipertensione affatica il cuore, sommandosi agli altri danni causati dall'alcol sia sul muscolo cardiaco (per esempio cardiomiopatia dilatativa, associata ad assottigliamento del ventricolo sinistro, insorgenza di aritmie) sia sui vasi sanguigni. Non a caso i bevitori abituali hanno spesso problemi nello svolgimento di attività motoria, come correre, nuotare o andare in bicicletta. Non deve inoltre trarre in inganno la vasodilatazione indotta dall'alcol e accompagnata da una temporanea sensazione di calore e apparente benessere.
Va poi detto che se è vero che l'alcol aiuta ad addormentarsi velocemente e ad avere un sonno profondo non disturbato dagli stimoli esterni, riduce anche drasticamente la durata del sonno Rem, che è fondamentale per un vero riposo ristoratore notturno. Inoltre l'alcol può causare apnee notturne e problemi respiratori, che pregiudicano ulteriormente il buon sonno notturno.
Per quanto riguarda il fegato i danni principali causati dall'alcol sono due:

- la cancerogenicità dell'acetaldeide, un composto derivante dalla sua trasformazione chimica, più tossico dello stesso etanolo e responsabili di molti disturbi conseguenti a una sbornia;
- l'aumento della produzione di grassi, in cui viene convertito ogni eccesso energetico: le conseguenze principali sono incremento dei livelli nel sangue di trigliceridi e colesterolo e la steatosi epatica, ossia l'accumulo di grassi nel fegato, con compromissione graduale delle sue preziose e insostituibili funzioni (produzione di enzimi, fattori della coagulazione, trasformazione di ormoni, metabolismo dei farmaci e così via).

Donne più a rischio

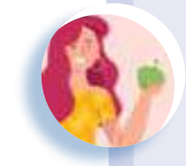
È comprovato che le donne sono più vulnerabili agli effetti dannosi dell'alcol. Questo perché, oltre ad avere, rispetto all'uomo, una massa corporea inferiore e con un minor contenuto di acqua, sono meno efficienti nel metabolismo dell'alcol, in quanto carenti dell'enzima che lo trasforma. Si spiega così perché, a parità di quantità assunta, il livello di alcol nel sangue è più alto nella donna. La quale, tra l'altro, può sviluppare dipendenza - ossia diventare alcolista e andare incontro alle varie complicazioni, a cui si aggiunge un aumento del rischio di rumore alla mammella - molto più rapidamente.

7 passaggi per disintossicare il tuo fegato

Per nostra fortuna, il fegato è un organo che ha grandi risorse. Se, infatti, non è stato colpito da gravi patologie, come una cirrosi, è in grado di rigenerarsi perfettamente. Basta avere un po' di pazienza, concedergli il suo tempo, ma soprattutto adottare nuove abitudini di vita quotidiana. Ecco i nostri consigli.

1 Mòderati o smetti di bere
Fatti consigliare dal tuo medico, ma sicuramente un periodo di due giorni di astensione dall'alcol ogni settimana può aiutare.

2 Bevi molta acqua
Bere non meno di due litri di acqua al giorno aiuta a espellere le tossine. È utile anche bere acqua prima di assumere alcol, in modo da non "ripiegare" sulla bevanda alcolica per dissetarsi.



3 Adotta una dieta "rigenerante"
Invece che fare due pasti ricchi, scegli di farne cinque o sei, più piccoli, ogni giorno in modo da frammentare l'apporto energetico ed evitare bruschi cali della glicemia, associati a ricomparsa dell'appetito. A tale scopo aumenta il consumo di zuccheri a lento assorbimento (complessi) e fibre mangiando frutta, verdura, pasta e pane integrali.

4 Assumi integratori di vitamine e sali minerali
Le vitamine del gruppo B sono particolarmente importanti, ma assicurati di far fronte al tuo fabbisogno quotidiano anche di vitamina K, fosfati e magnesio. Anche la natura può essere di aiuto: molto apprezzati per l'effetto depurativo sono aloe vera, carciofo, tarassaco e cardo mariano.

5 Riduci il consumo di sodio
Cerca di mangiare senza sale. Evita i cibi ultra processati e confezionati perché spesso contengono una dose elevata di sale.

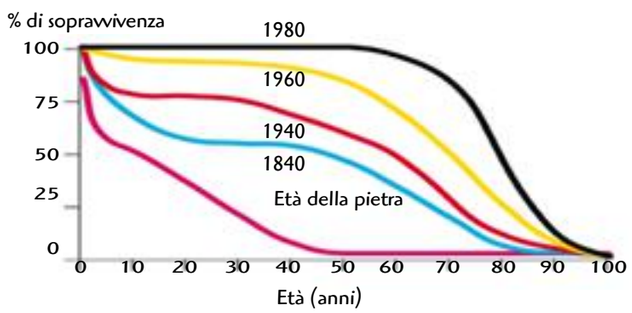
6 Sorseggia sempre le bevande alcoliche: è un'ottima strategia per apprezzarne il gusto e tenere sotto controllo la quantità.

7 Stabilisci ogni volta il limite da non superare ed evita di concentrare l'assunzione di alcol: idealmente è meglio, insomma, concedersi mezzo o un bicchiere di vino ogni pasto piuttosto che assumerne due insieme.

la medicina antiaging

La medicina antiaging è una disciplina medica emergente che ha come scopo fondamentale il miglioramento della qualità della vita. Possiamo definire la medicina antiaging come una nuova specialità medica fondata sull'applicazione di tecnologie scientifiche e mediche avanzate volte all'identificazione, prevenzione e cura delle manifestazioni patologiche associate al processo di invecchiamento. Trattasi, pertanto, di un modello di cura della salute basato sulla promozione di principi della ricerca scientifica e clinica più attuali, indirizzati sia al prolungamento della durata della vita che al miglioramento della qualità di questo stesso prolungamento. Un fenomeno oggi assai conosciuto è che la vita media della popolazione soprattutto nel mondo occidentale, ma anche nel terzo mondo, tende ad aumentare.
Si parla così di "rettangolarizzazione" della curva di sopravvivenza proprio perché, analizzando le curve di sopravvivenza sin dai nostri progenitori, passando per la metà dell'Ottocento, per i primi del Novecento fino ai nostri giorni, queste sono sempre più spostate a destra, cosicché l'età media di sopravvivenza di una popolazione (il grafico si riferisce alle popolazioni occidentali) si avvicina fino a coincidere (rettangolarizzazione) con il massimo di età raggiungibile dai cosiddetti longevi o centenari.
È durante quest'ultimo secolo che si è visto il massimo appiattimento a destra di questa che può essere anche definita curva dell'aspettativa di vita, cioè verso la formazione di un rettangolo ideale di longevità. In questa situazione ideale si può immaginare che un centenario viva in perfetta salute fino a 96 anni prima di andare incontro a rapido declino verso la morte.
L'aumento dell'aspettativa di vita alla nascita, come pure della vita media col succedersi delle generazioni implica che un numero sempre crescente di anni vengono trascorsi in senescenza. Ciò comporta conseguenze socio-sanitarie di vasta portata, conferendo importanza prioritaria alla possibilità che le persone anziane vivano la propria senescenza nelle migliori condizioni di salute possibili. Pertanto, la prevenzione delle patologie prevenibili generalmente associate all'invecchiamento biologico diventa questione di assoluta importanza ed il target privilegiato della medicina antiaging. Possiamo facilmente intuire come il fenomeno della longevità si appresti ad avere un profondo impatto sugli schemi economici di qualunque società dove aumenti il numero di residenti che vivono più a lungo. Fino a quando non saremo riusciti a prevenire il declino patologico delle condizioni di salute, che rende la maggior parte dei disabili dipendenti da terzi, la società dovrà provvedere all'enorme carico finanziario necessario al mantenimento ed alla cura della popolazione anziana.
Si calcola che nei prossimi 25 anni questo carico economico crescerà del 50%, secondo stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questo argomento acquista sempre maggiore importanza in una società, come la nostra, che sta vivendo una sorta di "rivoluzione demografica": nel 2000, nel mondo c'erano circa 600 milioni di persone con più di 60 anni, nel 2025 ce ne saranno 1,2 miliardi e 2 miliardi nel 2050. Inoltre le donne vivono più a lungo degli uomini virtualmente in tutte le società. Di conseguenza nella fascia di popolazione molto anziana il rapporto fra donne e uomini è di 2 a 1.

Curva della sopravvivenza



LO STIGMA OSTACOLA L'ACCESSO ALLE CURE DELLE PERSONE CON DIPENDENZA

ieud ISTITUTO EUROPEO DIPENDENZE

■ Lo stigma è il "marchio" con cui un gruppo sociale indica gli appartenenti ad un gruppo diverso come portatori di un valore negativo. Attraverso lo stigma, un individuo viene riconosciuto come "diverso" e non accettabile non per le sue caratteristiche personali, ma in quanto membro di una categoria. Il marchio che viene attribuito è negativo e comporta giudizio ostile, disprezzo, condanna e comportamenti di esclusione e discriminazione.
Lo stigma è un funzionamento costante della società umana ed è sempre stato attivo nella storia: verso i "negri", verso gli omosessuali, verso gli immigrati. È come se la società umana, o meglio un sottogruppo di una società, avesse necessità di definire dei confini netti per affermare la propria identità e i propri standard di funzionamento come "buoni" a scapito di altre identità e modi di essere definiti come "cattivi" e quindi degni di essere perseguiti ed espulsi.
La dipendenza (da sostanze o meno) è una delle condizioni oggetto di stigmatizzazione: il "tossico" o l'alcolista o il giocatore d'azzardo vedono riassunta la loro complessità di persone in un giudizio spregiativo che scaturisce dai pregiudizi comuni che li vedono come persone pericolose, che fanno danni, che trascurano il lavoro, indifferenti agli affetti, assorbite dalla loro ossessione.
"Il fatto che da ormai vent'anni la dipendenza sia considerata una 'malattia', grazie alla individuazione dei meccanismi neurobiologici, psicologici, comportamentali e culturali che la caratterizzano, non ha permesso di superare lo stigma verso i 'drogati' - dice Emanuele Bignamini, Direttore del Comitato Scientifico dell'Istituto Europeo Dipendenze - Il forte (pre)giudizio negativo collettivo, spinge il 'tossico' a cercare di nascondere, dissimulare il proprio comportamento e finisce per inibire la richiesta di aiuto e a favorire l'isolamento".
Lo stigma può essere introiettato da chi ne è vittima: cioè chi è disprezzato può, anche se sembra paradossale, condividere il disprezzo che lo colpisce. Spesso chi ha una dipendenza pensa molto male di sé, considerandosi una persona di poco valore, debole, incapace, fallito, vergognandosi della sua situazione. In questo meccanismo trova radici la difficoltà di chi ha un'addiction a chiedere aiuto e a farsi curare: sia per la paura di uscire allo scoperto ed essere riconosciuto come "tossico" (e quindi per definizione non affidabile, debole, vizioso, pericoloso) sia per la difficoltà di riconoscere con se stesso di avere quel problema, che lui stesso considera spregiativamente.
In una recente intervista sul tema pubblicata sul New England Journal of Medicine, Nora Volkow (Direttrice del National Institute on Drug Abuse) elenca le tre direttrici su cui intervenire per combattere lo stigma associato al disturbo da uso di sostanze:

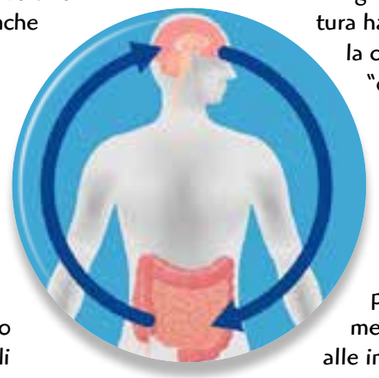
1. Componente Strutturale: umanizzare il tema favorendo la diffusione di un'adeguata formazione delle professioni sanitarie.
2. Componente Sociale: educare le persone su cosa sia l'addiction in modo da poter familiarizzare con il problema e la sua diffusione favorendo l'inclusione delle persone con dipendenze.
3. Componente Individuale: favorire un linguaggio corretto, non stigmatizzante e rispettoso della persona in modo da contrastare il senso di rifiuto sociale.

Liberarsi dallo stigma è un presupposto necessario per poter sviluppare al meglio l'intervento tecnico di cura della dipendenza senza cadere in soluzioni errate ed inefficaci.
L'Istituto Europeo Dipendenze (IEuD) mette la massima cura nel proteggere dallo stigma i suoi clienti attraverso la più alta attenzione alla riservatezza; allo stesso tempo impegna tutte le proprie energie nel confronto con i pazienti, con i loro familiari nel far comprendere che la dipendenza rappresenta un funzionamento molto più diffuso e sottile di quanto si pensi e, in una certa misura, interessa tutti gli esseri umani. La presa di coscienza che ogni persona cerca una risposta al senso della propria vita e che relazioni affettive, eventi di vita, esperienze e pressioni ambientali costituiscono una sfida per ciascuno, permette di guardare all'altro con maggiore tolleranza avendo superato pregiudizi e discriminazioni ■

www.istitutoeuropeodipendenze.it

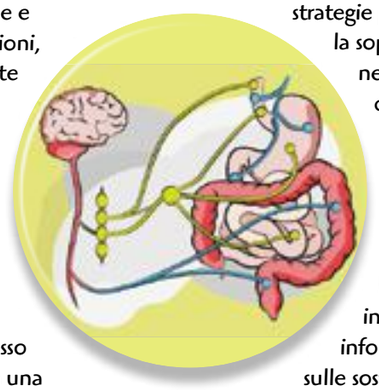
L'asse intestino/cervello
un bersaglio privilegiato dell'ansia

È stato giustamente battezzato "secondo cervello" non soltanto per la sua conformazione, che ricorda le circonvoluzioni cerebrali, ma anche perché è sede, per così dire autonoma, di sensazioni, subisce (spesso con sofferenza) stimoli esterni di ogni genere ed è perfino bersaglio privilegiato degli stati ansiosi. **Stiamo parlando dell'apparato digerente e in particolare dell'intestino.** Non si tratta di un semplice organo preposto all'assorbimento degli alimenti, ma di una vera e propria centrale operativa in grado di autoregolarsi e di inviare segnali al sistema nervoso centrale in una sorta di dialogo attivo con quest'ultimo. Vari esperimenti, infatti, hanno dimostrato che la stimolazione meccanica prodotta dall'inserimento di un elemento solido all'interno dell'intestino attiva un insieme coordinato di impulsi elettrici grazie al quale si innescano contrazioni ritmiche della parete muscolare in grado di spingere il corpo estraneo verso l'estremità opposta. Non solo, è stato sorprendente scoprire che su dieci fibre nervose, ben nove sono quelle che partono dall'intestino, per raggiungere il cervello: questo significa che nella struttura del nostro organismo la natura ha privilegiato la comunicazione "dal basso verso l'alto", ossia dall'apparato digestivo ai centri superiori, e ha riservato una parte nettamente inferiore alle informazioni che dalla mente "scendono" in senso opposto.



Un'organizzazione complessa

L'asse intestino/cervello, ossia questo rapporto particolare tra i due organi poc'anzi descritto, svolge numerose e complesse funzioni, delle quali molte sono probabilmente ancora ignorate o conosciute soltanto parzialmente. In effetti l'intestino è un organo complesso e articolato: ha una superficie assorbente di ben 400 metri quadrati, ma ospita anche un numero elevato di cellule e stazioni immunitarie: analogamente alla pelle e alle vie aeree, infatti, esso è assimilabile a un ampio "tappeto" che, attraverso gli alimenti, è posto a contatto con l'ambiente esterno. La presenza di enzimi digestivi, ossia di sostanze in grado di degradare i tessuti, richiede poi un sofisticato sistema di controllo: così come in uno stabilimento occorre la massima allerta nel dosaggio di componenti potenzialmente letali per la popolazione e l'ambiente, allo stesso modo viene regolato il processo digestivo, con l'obiettivo di recuperare tutte le sostanze utili contenute negli alimenti e preservare al tempo stesso l'integrità dell'organo in cui hanno luogo le varie reazioni chimiche. Infine non dobbiamo dimenticare che nel corso dei millenni negli esseri viventi più evoluti, si sono selezionate le strategie più efficaci per la sopravvivenza: nel corso della digestione degli alimenti, che vengono degradati ai loro costituenti elementari, l'intestino invia al cervello informazioni utili sulle sostanze che si appresta a trasferire al sangue. In altre parole, come sono soliti fare i negozianti, esso esegue e trasmette l'inventario affinché il cervello sia debitamente informato e moduli a sua volta l'umore e l'atteggiamento dell'individuo. Questo potrebbe far sorridere ai tempi odierni, in cui il cibo è disponibile al supermercato senza alcuna fatica, ma in natura il comportamento degli animali selvatici (in particolare carnivori) è fortemente condizionato dalla qualità dei pasti. In ogni caso anche nella nostra quotidianità è esperienza comune provare il desiderio di assumere un determinato alimento: spesso si tratta di un semplice capriccio, ma talvolta può essere frutto del condizionamento del cervello derivante dalla necessità di introdurre specifici componenti (per esempio sali minerali), di cui viene rilevata la carenza.



L'influenza bidirezionale dell'umore

Alla luce delle considerazioni sin qui esposte, appare evidente che il cervello, al pari di una centrale operativa, è il principale destinatario delle informazioni che provengono dall'apparato digerente, ossia dalla periferia. Se così non fosse la classica indigestione o il consumo di un alimento avariato si limiterebbero a indurre vomito e/o diarrea senza quel pesante impatto sullo stato generale di benessere. Invece noi siamo bene in grado di associare un sapore apparentemente neutro a un'esperienza o a uno stato emotivo e il semplice ricordo spiacevole di un alimento può evocare sensazioni intense, fino addirittura alla nausea. Questo dimostra che l'intestino non si limita a segnalazioni di natura chimica ma concorre, in qualche modo, anche a influenzare la nostra psiche. L'esempio più eclatante, al di là della sazietà, è il senso di appagamento e gratificazione soggettivo generato da un determinato componente o piatto gastronomico.

È vero però anche il contrario: uno stato di ansia si riversa sull'intestino. Tra le situazioni più comuni, che hanno dato spunto a numerose e colorite espressioni popolari ("avere le farfalle nella pancia", "farsela sotto", "avere un peso sullo stomaco"), potremmo citare il bruciore o i crampi allo stomaco, spesso legati a una preoccupazione persistente o a uno stato di tensione, e la diarrea, per lo più indotta dalla paura. Si spiega allora perché l'ansia può giocare brutti scherzi e generare le situazioni più disparate e imprevedibili: può far passare l'appetito o stimolare una fame incontenibile, può accelerare il transito intestinale, causando numerose evacuazioni, oppure bloccarlo fino a indurre una stitichezza altamente fastidiosa e accompagnata da ulteriori complicazioni e disturbi, a partire dalle emorroidi. Il colon irritabile, che tra le sue molteplici componenti trova nella sfera emotiva un fattore determinante, è la manifestazione tangibile di come l'attività dell'intestino possa essere indotta a diventare capricciosa, con periodi cioè di feci molli o perfino diarrea, alternati a momenti di stipsi ostinata.

Una strategia per intervenire sull'asse intestino/cervello

Si può facilmente intuire come i farmaci ansiolitici possano avere effetti vantaggiosi sull'intestino, e viceversa, come rimedi finalizzati a migliorare la digestione o l'evacuazione e spesso hanno risvolti favorevoli anche sul tono dell'umore. C'è però una strategia del tutto naturale, suggerita dagli studi più recenti, e tuttora in corso, sulla microflora intestinale: i probiotici. I batteri presenti nell'intestino, infatti, non svolgono soltanto importanti funzioni metaboliche e di stimolo al sistema immunitario, ma intervengono anche su numerosi processi regolatori. Ecco perché si può parlare di un vero e proprio circolo vizioso che mette in **stretta correlazione ansia/umore, disturbi intestinali e squilibrio della flora batterica.** La controprova è che sono stati identificati alcuni ceppi probiotici in grado di intervenire su alcuni neuromediatori dell'asse intestino/cervello, contribuendo, oltre che a ricostituire l'ecosistema, a regolarizzare la peristalsi intestinale.

L'OSSERVATORIO INTEGRATORI & SALUTE: 8 CONSUMATORI SU 10 LEGGONO LE ETICHETTE E UTILIZZANO I PRODOTTI IN MODO RESPONSABILE IN EUROPA

Buone notizie per il mondo degli integratori alimentari: la grande maggioranza dei cittadini europei si conferma attenta e responsabile. A dimostrarlo sono i dati di una recente ricerca **Ipsos** commissionata dall'Associazione europea **Food Supplements Europe (FSE)** di cui Integratori & Salute fa parte. Il comparto italiano, il più grande in Europa, guarda in maniera positiva al futuro, con la previsione di sfiorare i 5 miliardi di vendite nel 2025.

Consumatori responsabili e attenti alle etichette

Secondo il sondaggio condotto su 13.200 adulti in 14 Paesi dell'Unione Europea*, l'88% degli intervistati ha utilizzato un integratore alimentare nel corso della vita, e il 93% lo ha fatto negli ultimi 12 mesi. **L'indagine rivela un alto livello di comprensione delle etichette dei prodotti**: ben l'85% di coloro che hanno assunto integratori dichiara di seguire le istruzioni fornite dal produttore sulla confezione. **Quasi lo stesso numero (82%) afferma di guardare sempre o abitualmente l'etichetta per verificare la dose e la frequenza d'uso raccomandate.** Più di due terzi degli intervistati (69%), inoltre, ritiene che le informazioni relative agli ingredienti contenute nelle etichette siano comprensibili. **Quasi tre quarti (72%), infine, dichiara di avere fiducia nella sicurezza e nella qualità degli integratori alimentari.**

Martina Simova, Presidente di FSE, afferma: "*Talvolta viene espressa una certa preoccupazione sul fatto che gli integratori possano essere utilizzati in modo improprio, intenzionalmente o inavvertitamente. La ricerca Ipsos dimostra che tali preoccupazioni sono ingiustificate: in realtà i consumatori di integratori sono prevalentemente responsabili e attenti nel loro consumo*".

Integratori alimentari a supporto del benessere

Il 52% degli utilizzatori di integratori nell'ultimo anno ha dichiarato di averlo fatto per mantenere il proprio stato di benessere, e il 45% per sostenere il sistema immunitario. Le ragioni di utilizzo più comunemente citate sono avere maggiore energia (29%), migliorare l'aspetto di pelle, capelli e unghie (17%), favorire la salute dell'intestino o dell'apparato digerente (17%) e sostenere il benessere cardiaco o mantenere sotto controllo la pressione sanguigna (14%).

Germano Scarpa, Presidente di Integratori & Salute, afferma: "*La fotografia del consumatore europeo è chiara. Parliamo di persone attente, che si informano attivamente leggendo e rispettando le indicazioni contenute nelle etichette. Lo stesso accade anche su piano nazionale, come confermato da una nostra ricerca commissionata a Kantar, dalla quale emerge che chi assume integratori alimentari in Italia adotta spesso un comportamento attento e responsabile. Un grande traguardo per la nostra associazione che da sempre pone al centro del proprio impegno il consumatore, promuovendo una corretta informazione su questi prodotti e assicurandone la massima qualità e sicurezza*".

*Ricerca condotta tra marzo e aprile 2022 in Belgio, Repubblica Ceca, Cipro, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Italia, Paesi Bassi, Polonia, Romania, Slovenia, Spagna e Svezia.

ITALIANI E SALUTE MENTALE

COSA È CAMBIATO DOPO COVID-19?

I risultati dello STADA Health Report 2022

- **In aumento gli episodi di burnout e i livelli di stress rispetto al 2021, soprattutto nella popolazione femminile.**
- **COVID-19 ha avuto un impatto negativo sulla qualità del sonno ma ad accrescere la preoccupazione degli italiani sono anche le conseguenze dei cambiamenti climatici sulla salute.**
- **Per il 56% degli intervistati seguire un'alimentazione sana è la principale strategia per migliorare il proprio benessere mentale.**

L'emergenza da COVID-19 ha impattato fortemente sulla vita degli italiani, influenzandone la salute fisica e mentale. La dialettica tra le due è molto stretta: molte persone, infatti, lamentano problemi relativi alla qualità del sonno, maggiori picchi di stress e un peggioramento della propria qualità di vita sia in ambito lavorativo che privato. Rispetto al 2021 i livelli di burnout sono aumentati del 10%, passando dal 49% al 59%: a risentirne maggiormente è il sesso femminile - 7 donne su 10 dichiarano di aver vissuto un episodio di burnout contro il 48% degli uomini - e la fascia di età più giovane, compresa tra i 18 e i 34 anni (70%), rispetto agli over 55 (49%).

Sono alcuni dei risultati italiani emersi dall'edizione 2022 dello STADA Health Report, un ampio sondaggio online promosso dal Gruppo STADA, in collaborazione con InSites Consulting, tra marzo e aprile di quest'anno su un campione di circa 30.000 persone provenienti da 15 Paesi - Austria, Belgio, Repubblica Ceca, Francia, Germania, Italia, Kazakistan, Paesi Bassi, Polonia, Portogallo, Romania, Serbia, Spagna, Svizzera e Regno Unito - per indagare il punto di vista dei cittadini su temi chiave legati alla salute. I risultati del nostro Paese, relativi a 2.000 intervistati, sono stati resi noti a Milano in occasione di una conferenza stampa nello scorso mese di ottobre.

Per oltre la metà degli italiani intervistati (52%) i livelli di stress sono in aumento rispetto all'inizio della pandemia; ancora una volta sono le donne a pagare il prezzo più alto, il 62% si sente maggiormente stressato, contro il 42% degli uomini.

Almeno 1 nostro connazionale su 5 ha subìto conseguenze sociali e psicologiche a causa delle restrizioni imposte da COVID-19 (22%) e perdite o difficoltà finanziarie legate all'emergenza sanitaria (21%).

Tra le principali problematiche riscontrate dagli italiani durante la pandemia, il 36% del campione intervistato si è visto costretto a rimandare o annullare visite mediche per ridurre il rischio di contagio mentre il 25% ha avuto problemi a mantenere uno stile di vita sano, come seguire un'alimentazione bilanciata o fare una regolare attività fisica. In particolare, sono le persone di età compresa tra i 18 e i 34 anni ad aver accusato difficoltà legate all'assistenza sanitaria (75% del campione) e a condurre una vita salutare.

Se da una parte sono aumentati gli italiani che hanno vissuto episodi di burnout, dall'altra, la ricerca ha evidenziato come i nostri connazionali - soprattutto la fascia di età più giovane - siano ben disposti a parlare di problematiche legate al proprio benessere mentale, in particolare con psicologi o psichiatri (52% dei casi), con il medico di famiglia o il farmacista di fiducia (49%) o con il partner (35%).

Ma quali sono le azioni messe in atto per apportare benefici alla propria salute psichica? Per oltre 1 italiano su 2 (56%) la principale strategia è adottare una dieta sana, seguito da coloro che optano per una migliore regolarità del sonno (36% del campione), fanno uso di integratori alimentari (35%) e fanno attività fisica cardio (31%) od olistica, come yoga e pilates (27%).

Non solo COVID-19

L'emergenza sanitaria ha senz'altro avuto un impatto negativo sulla qualità del sonno, in particolare per il sesso femminile: il 56% delle donne dichiara di riposare bene di contro il 63% degli uomini. Tra le principali cause che tengono svegli gli italiani di notte troviamo sensazioni di ansia (42%), problematiche legate alla routine quotidiana (38%) e di carattere economico (25%).

Tuttavia, non c'è solo la pandemia da COVID-19 a impensierire il campione intervistato: anche le conseguenze dei cambiamenti climatici e il loro potenziale impatto sulla salute - in primis il peggioramento della qualità delle risorse idriche, la maggiore vulnerabilità alle epidemie e nuove malattie emergenti - accrescono la preoccupazione degli italiani.

Prosegue la fiducia nei confronti di operatori sanitari e farmacisti

Infine, dalla ricerca emerge come la maggior parte degli intervistati continui ad avere fiducia delle figure professionali in materia di salute: tra le più affidabili e a riscuotere maggiore stima troviamo gli scienziati (64%), operatori sanitari, personale ospedaliero e assistenziale (60%), i Medici di Medicina Generale (58%) e i farmacisti (51%).

IL FOLATO ATTIVO ESSENZIALE PER LA VITA CHE NASCE

Il folato, in quanto componente della vitamina B_9, è essenziale per la vita degli esseri umani.
La sua azione biologica principale è a livello cellulare, poiché interviene nella fabbricazione degli acidi nucleici che sono i costituenti del DNA. Questo fa capire quanto la vitamina B_9 sia determinante nei processi di crescita e divisione cellulare e quanto sia indispensabile in particolare per le cellule che si riproducono velocemente (come quelle di sangue, pelle, mucosa gastrica e intestinale) e per i neuroni, cioè le cellule del cervello e del midollo spinale.
In coppia con la vitamina B_{12}, la B_9 partecipa alla produzione dell'emoglobina ed è pertanto considerata una preziosa sostanza antianemica. Interviene poi nei processi di regolarizzazione dell'attività ormonale ed è poi indispensabile per mantenere in equilibrio i livelli di omocisteina, un amminoacido che se supera le soglie di normalità può essere associato alla comparsa di patologie del secondo trimestre di gravidanza, come la preeclampsia, il ridotto sviluppo intrauterino o il diabete gestazionale.

Il folato attivo

Il 98% del folato nel plasma è rappresentato dal 5-MTHF (5-metiltetraidrofolato), che è la forma attiva, ciò significa che quando si assume l'acido folico, che è la forma non attiva, questo deve essere trasformato nella forma attiva attraverso una reazione biochimica a carico del fegato. Proprio questa reazione in alcuni individui, può essere meno efficiente per ragioni genetiche, e la conseguenza è quella di avere in circolo molecole di acido folico non biotrasformato che possono accumularsi e creare problemi.
Da qui l'opportunità, di preferire il folato attivo che, come lascia intuire la parola stessa, è caratterizzato da un effetto rapido e privo di rischi.

L'impiego in GRAVIDANZA

La gravidanza è uno stato fisiologico caratterizzato da un aumento del fabbisogno energetico e vitaminico.
Il ruolo di una dieta corretta, varia ed equilibrata in gravidanza è fondamentale, in particolare dal terzo mese, quando, concludendosi il periodo della formazione degli organi interni (organogenesi), il feto va incontro a una fase di sviluppo intensa: basti pensare che nel secondo trimestre la sua lunghezza raddoppia, raggiungendo i 23-24 centimetri, e il suo peso aumenta fino a raggiungere i 700-850 grammi. Affinché la dieta della futura mamma sia adeguata ai fabbisogni imposti dalla gravidanza, sarebbe importante, ancor prima del concepimento, assumere il folato in modo da reintegrare sempre le riserve endogene.
Si tratta dell'assunzione di vitamina B_9, indispensabile per la corretta strutturazione del tubo neurale, la componente dell'embrione che darà origine al cervello, alla scatola cranica e alla spina dorsale. 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.
Diventa quindi fondamentale la prevenzione attraverso l'assunzione orale di folato prima della pianificazione di una gravidanza (tra l'altro il folato sembra anche influenzare positivamente la fertilità, aumentando la probabilità di concepimento): nel momento in cui la donna ha il sospetto (ritardo del ciclo mestruale) o la conferma di essere in attesa (test delle urine o esame del sangue), infatti, queste strutture embrionali hanno praticamente concluso, o quasi, il loro sviluppo. Il folato concorre anche a ridurre l'incidenza di scarso accrescimento intrauterino.

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.

AOGOI
ASSOCIAZIONE OSTETTRICI GINECOLOGI OSPEDALIERI ITALIANI

EDITEAM
GRUPPO EDITORIALE