

OSTEOPOROSI: OPEN DAY NAZIONALE

Il 20 ottobre 100 ospedali italiani apriranno le porte a tutte le donne per sensibilizzare sul tema dell'osteoporosi.

L'iniziativa "H-OPEN DAY", organizzata in occasione della Giornata mondiale contro l'osteoporosi, coinvolgerà le strutture ospedaliere nazionali a "misura di donna" premiate con il Bollino Rosa da O.N.Da. l'Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna.

L'osteoporosi ha un'alta incidenza nell'universo femminile: colpisce, infatti, circa 3 milioni e mezzo di donne, il 25 per cento di età superiore ai 40 anni, il 33 per cento tra le over 60 ed il 66 per cento sopra gli 80 anni. La principale conseguenza di questa malattia è il rischio di frattura ossea che comporta elevati costi fisici (dolore), psicologici, sociali ed economici ancora spesso sottovalutati e affrontati con grave ritardo. Secondo una recente indagine O.N.Da, le donne denunciano una scarsa attenzione alla malattia da parte di tutte le figure sanitarie coinvolte e percepiscono l'assenza di una figura specialistica di riferimento.

Sulla base di queste considerazioni, l'H-OPEN DAY si propone di sensibilizzare sull'importanza della prevenzione dell'osteoporosi attraverso un sano stile di vita e una corretta alimentazione associati anche ad una adeguata informazione medica. Per questo motivo, all'interno dei centri ospedalieri selezionati, le donne potranno eseguire esami e consulenze mediche gratuite e partecipare a incontri e convegni sul tema.

Inoltre, a conclusione della giornata, si terrà a Milano il convegno pubblico "Osteoporosi, prevenzione e terapia. Il controllo degli effetti collaterali", alle ore 17,30 presso la Sala Convegni Intesa San Paolo, Piazza Belgioioso.

Tutte le informazioni sono disponibili sul sito www.bollinirosa.it, telefonando allo 02/29015286 o scrivendo una email a openday@ondaosservatorio.it.

SPORT E SESSUALITÀ SICURA: ALLEANZA VINCENTE

Le donne sportive dimostrano una maggiore consapevolezza nell'ambito della sessualità. La maggior fiducia in se stesse, l'abitudine al sacrificio, alle regole, al controllo dei propri istinti e al rispetto del proprio corpo inducono le sportive a scegliere una contraccezione responsabile, pro-



teggendole da malattie sessualmente trasmissibili ed evitando gravidanze indesiderate.

Sulla base di queste considerazioni, il progetto "Scegli tu" della SIGO, Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, ha realizzato un *booklet* dal titolo "DONNA È SPORT". La guida, che vede come testimonial grandi campionesse sportive italiane come Valentina Vezzali, Flavia Pennetta, Tania Cagnotto e altre, è stata distribuita negli ambulatori e consultori territoriali per insegnare la gestione del proprio corpo partendo da una contraccezione responsabile. "La disciplina e la concentrazione trasmesse dall'attività fisica rappresentano una difesa contro



le pratiche nemiche della sessualità, spiega la prof.ssa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica del San Raffaele Resnati di Milano. La fiducia in se stesse, il controllo degli impulsi, la capacità di posticipare le gratificazioni e di stare alle regole, tipiche delle atlete, rappresentano fattori predittivi favorevoli rispetto a rapporti sessuali regolari, uso del preservativo, di contraccettivi, numero di partner e infezioni sessualmente trasmesse. L'adolescente che pratica sport è già in partenza una ragazza vincente perché ha piena consapevolezza del proprio fisico e se ne prende cura, rispetto alle coetanee più sedentarie". Lo conferma

NOTIZIE AL FEMMINILE

Uomini e donne rispondono ai farmaci in maniera differente, hanno un sistema immunitario che non reagisce nel medesimo modo agli stimoli esterni e sono soggetti in misura diversa all'insorgenza di determinate patologie. La medicina di genere, prima ancora di essere una scienza, è quindi una forma di sensibilità che si contrappone a una ricerca scientifica da sempre abituata a pensare alla donna come a un "piccolo uomo". Questa rubrica si propone di fornire le notizie più importanti riguardanti la salute e il benessere femminile; si farà riferimento ai temi trattati nelle più recenti conferenze stampa, alle iniziative di genere, alle campagne medico-informative, alle nuove ricerche, ai farmaci, ai trattamenti e ai centri di elezione per la cura delle patologie femminili

a cura di Alessandro Fornaro

giornalista

consulenza scientifica:

Monica Faganello

farmacista

anche un'indagine del 2012 della *Heidelberg University of Mannheim* che evidenzia come tra i giovani sportivi di alto livello sia ridotto l'accesso al fumo e l'utilizzo di sostanze stupefacenti.

Ogni anno in Italia si contano oltre 3.000 aborti volontari tra le minorenni e si assiste a un rapido e preoccupante aumento della diffusione delle malattie sessualmente trasmissibili. Il 37 per cento

delle teenagers affronta "la prima volta" senza precauzione e un'adolescente su due ha l'incubo di incorrere in una gravidanza non voluta. Questi dati confermano la mancanza generale e l'urgenza sociale di un'informazione medica specifica, informazione che sono i giovani stessi a richiedere anche in considerazione del fatto che, nel nostro Paese, l'educazione sessuale non è ancora materia scolastica.

HIV E DONNE: NUOVO SERVIZIO DISPONIBILE ON-LINE

Da luglio è disponibile, in versione italiana, un sito dedicato alle donne affette da HIV per rispondere ai loro bisogni specifici e non farle mai sentire sole nella battaglia contro la loro malattia. Il sito web (www.SHEprogramma.it) contiene informazioni su temi centrali come la diagnosi, la rivelazione dello stato di sieropositività, la vita sessuale e riproduttiva, la programmazione di una gravidanza, l'accesso ai trattamenti, la tutela dei diritti umani e il benessere fisico ed emotivo. La novità è data dal fatto che i contenuti del sito sono curati da pazienti affette da HIV e da infettivologi provenienti da undici diversi Paesi europei. È stato, infatti, dimostrato che il supporto fornito dalle "pari", cioè da donne nella stessa condizione clinica, secondo un modello di auto-aiuto, nel 90 per cento delle pazienti migliora la sicurezza in se stesse. "La condivisione delle esperienze può aiutare a mettere in luce e condividere preoccupazioni comuni, come lo stigma e la diagnosi della malattia. Informazioni fornite da un'altra donna con HIV ci arricchiscono e ci aiutano a combattere il senso d'isolamento", afferma Margherita Errico, presidente di NPS Italia Onlus (Network italiano delle persone sieropositive) e membro del comitato di "SHE" (*Strong, Hiv positive Women Educational Program*), il primo programma educativo in Europa rivolto alle sfide sempre più grandi che le donne affette da HIV devono affrontare. Il programma "SHE" facilita la comunicazione tra le donne colpite dal virus e gli specialisti, creando una sorta di assistenza medica poco dispendiosa e flessibile in termini di tempo.



Questa iniziativa web riveste un ruolo molto importante in considerazione del fatto che l'HIV è una patologia che colpisce in prevalenza le donne e i servizi dedicati alle pazienti sono ancora pochi. Nel mondo, infatti, dei trentaquattro milioni di persone affette da HIV, la metà sono donne; in Europa il 35 per cento delle nuove diagnosi riguarda la popolazione femminile ed è un dato in costante aumento mentre in Italia si registrano circa 4000 nuovi casi ogni anno e un terzo interessa le donne. Chi porta la malattia nella coppia è l'uomo che, nel 76 per cento delle volte, contrae il virus durante un rapporto occasionale. Il 70 per cento delle donne viene, infatti, infettato da un partner stabile. La maggior vulnerabilità femminile al virus è anche legata a un fattore biologico poiché la mucosa genitale femminile è più permeabile all'HIV rispetto a quella maschile e, gli ormoni femminili, in certe fasi del ciclo, possono favorire l'infezione. L'imperativo è abbattere le barriere del pregiudizio e aiutare queste donne ad aprirsi al mondo con la certezza che molto si può fare se non si rimane sole.

DEPRESSIONE POST-PARTUM: INIZIATIVE A SOSTEGNO

Continua la campagna triennale "A SMILE FOR MOMS" promossa da O.N.Da col patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri e del Ministero della Salute, a sostegno delle mamme che soffrono di disturbi dell'umore in gravidanza e di depressione post-partum.

L'obiettivo principale dell'iniziativa è di far conoscere queste malattie ancor troppo sottostimate nel nostro Paese, con conseguente ritardo o assenza di diagnosi e terapia. Le mamme, invece, non devono più sentirsi sole e abbandonate ma vanno aiutate perché è un loro diritto poter godere di momenti irripetibili con i loro bambini tornando a sorridere insieme. Uscire dalla depressione post-partum si può ma è necessario riconoscerne precocemente i sintomi così da poterla curare in tempo, con risultati davvero incoraggianti. Basti pensare che le donne affette da disturbi dell'umore in gravidanza, se sostenute preventivamente, rispondono alle terapie in modo incoraggiante nel 90 per cento dei casi. La campagna si propone di condurre ricerca e sperimentazione sulla salute mentale ma anche di fornire alle mamme aiuto, servizi, centri di ascolto e ai medici criteri e strumenti per l'identificazione precoce della malattia. Un approccio mirato e precoce evita, infatti, che un semplice disturbo si trasformi in una vera e propria malattia. Sulla base di questi obiettivi, il progetto di O.N.Da ha previsto la realizzazione e la stesura delle Linee Guida Nazionali di prevenzione della malattia rivolto a tutti gli operatori sanitari (ginecologi, psichiatri, psicologi e pediatri) per l'identificazione precoce dei sintomi secondo le direttive internazionali, australiane e canadesi, adattate alla realtà italiana. Inoltre si avvale del supporto di un network di sei Centri di riferimento dislocati in tutta Italia (Milano, Torino, Pisa, Ancona, Napoli e Catania) considerati un'eccellenza nella cura di questa patologia, per garantire diagnosi più precoci e terapie più appropriate alle donne colpite da depressione perinatale che in Italia ogni anno sono tra le 55mila e le 80mila. Per tutte le donne, inoltre, è stato reso disponibile un sito dedicato (www.depressionepostpartum.it) dove è possibile avere informazioni sui centri di eccellenza, su altri centri di riferimento e associazioni, rivolgere domande a un esperto o partecipare a un *forum* dedicato. Il tutto per evitare di sentirsi sole. "A SMILE FOR MOMS" rappresenta un ulteriore passo in avanti per sensibilizzare sull'importanza di una medicina di genere che si prenda sempre più cura delle necessità della donna.

IL "GEL" DELLA FERTILITÀ

Da pochi mesi è disponibile anche in Italia un lubrificante naturale di nuova generazione in grado di favorire la fertilità.

Conceive plus, il gel messo a punto da ricercatori della Scuola di Medicina dell'Università di Harvard e dell'Università di Miami, ha una



composizione molto simile al muco cervicale e contiene ioni di calcio e magnesio essenziali per la motilità degli spermatozoi e per la fecondazione. Il gel agisce facilitando l'unione immediata tra liquido cervicale e spermatico, grazie alla perfetta osmosi tra pH specifico (tra 7.0 e 8.5) ed elettroliti. Gli spermatozoi, infatti, hanno bisogno di un ambiente che contenga elettroliti e che rientri in un determinato range di pH, osmolarità e tonicità per sopravvivere e svolgere il loro ruolo. In particolare, la condizione ottimale per la sopravvivenza e lo spostamento degli spermatozoi all'interno del muco cervicale richiede un range di pH compreso tra 7.0 e 8.5, e una soluzione isotonica. I lubrificanti tradizionali, invece, al pari della saliva, tendono a formare una barriera e a danneggiare lo sperma e dovrebbero essere evitati se si desidera una gravidanza. Oltre a diminuire la secchezza vaginale, *Conceive plus* aumenta anche il piacere sessuale e per questo può essere utilizzato durante qualsiasi rapporto sessuale, non necessariamente durante i giorni fertili. Quest'aspetto è molto importante in considerazione del fatto che recenti ricerche hanno mostrato che le coppie che hanno rapporti sessuali soddisfacenti hanno maggiori possibilità di concepire in tempi più rapidi, contrariamente a quanto avviene quando il sesso diventa doloroso a causa della secchezza o non soddisfacente per l'ansia da prestazione. Inoltre, quanto più l'uomo è eccitato e stimolato tanto più produce spermatozoi.

Per tutte queste caratteristiche, il nuovo lubrificante delicato, bilanciato, sicuro, inodore viene raccomandato dai ginecologi alle coppie che cercano il primo figlio prima di rivolgersi alle tecniche di fecondazione assistita, assai più invasive e complesse. Il prodotto è ora disponibile in farmacia e online (www.conceiveplus.it).