

AL PRIMO POSTO, METTI LA TUA SALUTE!

INFORMAZIONI UTILI E
CONSIGLI PRATICI PER
SANI STILI DI VITA



AL PRIMO POSTO, METTI LA TUA SALUTE!

INFORMAZIONI UTILI E
CONSIGLI PRATICI PER
SANI STILI DI VITA



VOLERSI BENE, IN OGNI FASE DELLA VITA, DIPENDE DA TE.

DURANTE L'ETA' FERTILE,
IN GRAVIDANZA E IN MENOPAUSA,
LE SCELTE DI STILI DI VITA SANI
POSSONO ESSERE IMPORTANTI
PER LA TUA SALUTE
E IL TUO BENESSERE.

INFORMAZIONI UTILI E CONSIGLI PRATICI PER SANI STILI DI VITA:

♀ CORRETTA ALIMENTAZIONE
SCHEDA 1 PAGINA 3

♀ ELIMINARE IL FUMO
DI SIGARETTE
SCHEDA 2 PAGINA 5

♀ ABUSO DI ALCOL
USO DI DROGHE
SCHEDA 3/4 PAGINA 7

♀ ADEGUATA ATTIVITA' FISICA
SCHEDA 5 PAGINA 9

♀ INTERFERENTI ENDOCRINI
SCHEDA 6 PAGINA 11

♀ VACCINAZIONI
SCHEDA 7 PAGINA 13

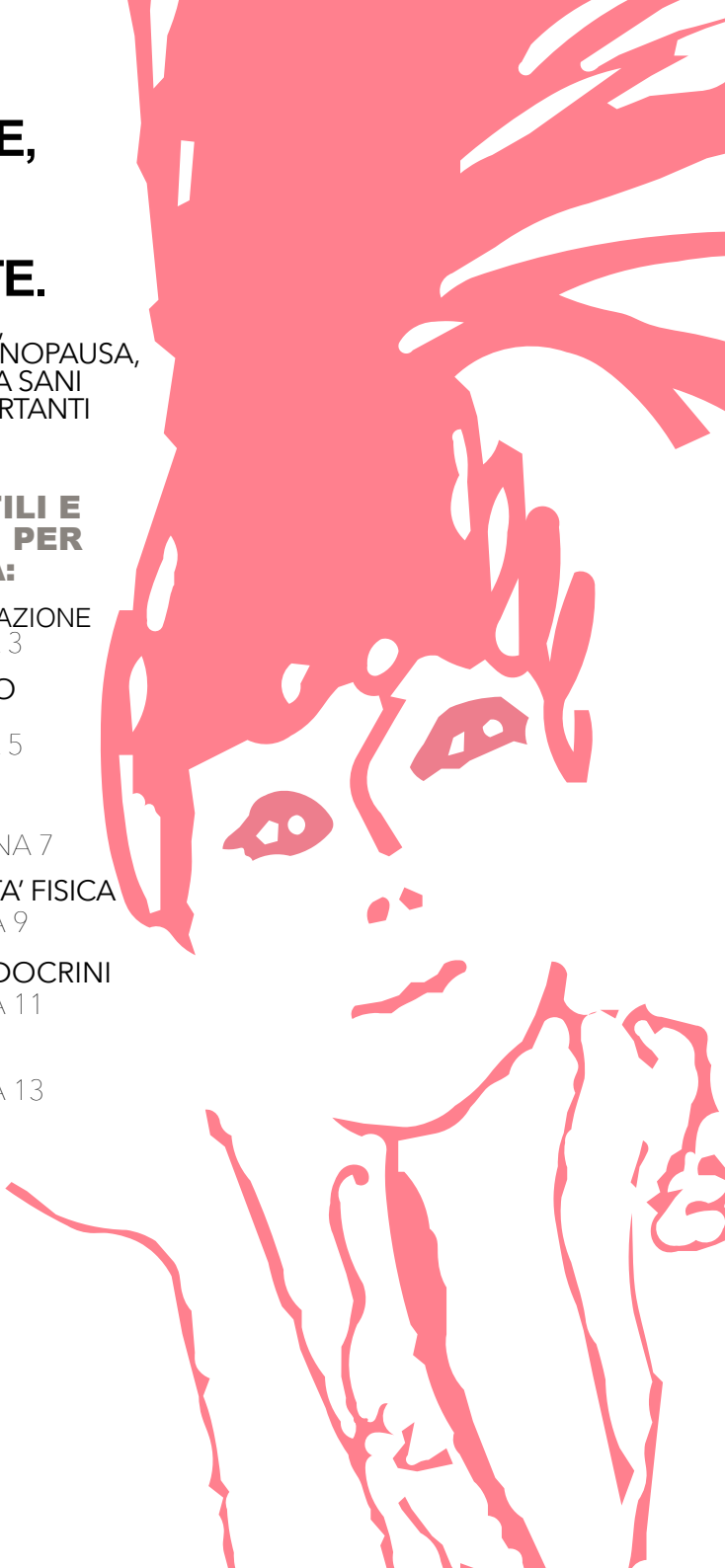
♀ QUANTO NE SAI?
PROVA CON I TEST
PAGINA 15

♀ **ETA' FERTILE**
PAGINA 21

♀ **GRAVIDANZA**
PAGINA 27

♀ **MENOPAUSA**
PAGINA 33

♀ **GLI SCREENING**
PAGINA 34



SCHEDA 1

Una corretta alimentazione per una salute ottimale.

Un regime alimentare **vario ed equilibrato** fornisce nutrienti ottimali e sostanze protettive, contribuendo a prevenire e contrastare malattie croniche degenerative come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.

Al contrario, una dieta sbilanciata, con una distribuzione inadeguata di grassi, proteine e carboidrati, può favorire il sovrappeso e l'obesità, aumentando il rischio di tali malattie.

Una corretta alimentazione per tutte le fasi della vita

Una corretta alimentazione è essenziale in tutte le fasi della vita. Durante l'infanzia e l'adolescenza, fornisce i nutrienti necessari alla crescita, mentre in gravidanza riduce il rischio di complicazioni. Mantenere un **peso forma è cruciale per la fertilità**, e, **durante la menopausa**, una dieta varia, moderata e l'attività fisica aiutano a gestire il peso e la salute.

Il consumo eccessivo di sale, gioca un ruolo significativo nelle malattie cardiovascolari; **l'OMS raccomanda un'assunzione inferiore a 5 g al giorno**. Leggere le etichette durante la spesa aiuta a scegliere prodotti meno salati. Per insaporire i cibi, si consiglia l'uso di spezie, erbe aromatiche e aceto. Il sale nella dieta deve essere limitato e preferibilmente iodato.

Suggerimenti per un'alimentazione corretta in tutte le fasi della vita:

- Una sana colazione (è il pasto più importante della giornata, deve essere equilibrata con il giusto apporto di tutti i nutrienti principali come proteine, carboidrati non raffinati, grassi, vitamine e fibre)
- Variare le scelte alimentari.
- Non saltare pasti.
- Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Limitare il sale, i dolci e le bevande zuccherate.
- Preferire l'acqua ed eliminare l'alcol in alcune fasi della vita della donna (gravidanza, allattamento e nella programmazione di una gravidanza)
- La qualità del cibo è importante quanto la quantità per un'alimentazione sana e gustosa.

GEN

- 01 lunedì _____
- 02 martedì _____
- 03 mercoledì _____
- 04 giovedì _____
- 05 venerdì _____
- 06 sabato _____
- 07 domenica _____
- 08 lunedì _____
- 09 martedì _____
- 10 mercoledì _____
- 11 giovedì _____
- 12 venerdì _____
- 13 sabato _____
- 14 domenica _____
- 15 lunedì _____
- 16 martedì _____
- 17 mercoledì _____
- 18 giovedì _____
- 19 venerdì _____
- 20 sabato _____
- 21 domenica _____
- 22 lunedì _____
- 23 martedì _____
- 24 mercoledì _____
- 25 giovedì _____
- 26 venerdì _____
- 27 sabato _____
- 28 domenica _____
- 29 lunedì _____
- 30 martedì _____
- 31 mercoledì _____

FEB

- 01 giovedì _____
- 02 venerdì _____
- 03 sabato _____
- 04 domenica _____
- 05 lunedì _____
- 06 martedì _____
- 07 mercoledì _____
- 08 giovedì _____
- 09 venerdì _____
- 10 sabato _____
- 11 domenica _____
- 12 lunedì _____
- 13 martedì _____
- 14 mercoledì _____
- 15 giovedì _____
- 16 venerdì _____
- 17 sabato _____
- 18 domenica _____
- 19 lunedì _____
- 20 martedì _____
- 21 mercoledì _____
- 22 giovedì _____
- 23 venerdì _____
- 24 sabato _____
- 25 domenica _____
- 26 lunedì _____
- 27 martedì _____
- 28 mercoledì _____
- 29 giovedì _____

2024



Una corretta alimentazione per una salute ottimale, ad ogni età'

Vuoi approfondire?
Fotografa il QR code!



SCHEDA 2

Smettere di fumare

Smettere di fumare comporta benefici per la salute immediati e a lungo termine

Dopo 20 minuti:

riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna; entro 12 ore, il livello di monossido di carbonio nel sangue ritorna alla normalità.

Dopo 2-12 settimane:

miglioramento della circolazione sanguigna e delle funzioni polmonari; nei primi 1-9 mesi, diminuiscono tosse e respiro corto.

Dopo 1 anno:

riduzione del rischio di infarto del 50% rispetto a un fumatore; entro 15 anni, il rischio di infarto diventa simile a quello di chi non ha mai fumato.

Tra 5-15 anni:

il rischio di ictus diventa pari a quello di un non fumatore.

Dopo 10 anni:

riduzione del rischio di tumore ai polmoni del 50%, estendendosi a tumori di bocca, gola, esofago, vescica, cervice uterina e pancreas.

Miglioramento della salute:

anche per chi ha già sviluppato malattie legate al fumo, dopo un attacco cardiaco, smettere di fumare, riduce del 50% la probabilità di un secondo attacco.

Miglioramento dell'aspetto fisico:

smettere di fumare preserva la salute della pelle.

MAR

- 01 venerdì _____
- 02 sabato _____
- 03** domenica _____
- 04 lunedì _____
- 05 martedì _____
- 06 mercoledì _____
- 07 giovedì _____
- 08 venerdì _____
- 09 sabato _____
- 10** domenica _____
- 11 lunedì _____
- 12 martedì _____
- 13 mercoledì _____
- 14 giovedì _____
- 15 venerdì _____
- 16 sabato _____
- 17** domenica _____
- 18 lunedì _____
- 19 martedì _____
- 20 mercoledì _____
- 21 giovedì _____
- 22 venerdì _____
- 23 sabato _____
- 24** domenica _____
- 25 lunedì _____
- 26 martedì _____
- 27 mercoledì _____
- 28 giovedì _____
- 29 venerdì _____
- 30 sabato _____
- 31** domenica _____

APR

- 01** lunedì _____
- 02 martedì _____
- 03 mercoledì _____
- 04 giovedì _____
- 05 venerdì _____
- 06 sabato _____
- 07** domenica _____
- 08 lunedì _____
- 09 martedì _____
- 10 mercoledì _____
- 11 giovedì _____
- 12 venerdì _____
- 13 sabato _____
- 14** domenica _____
- 15 lunedì _____
- 16 martedì _____
- 17 mercoledì _____
- 18 giovedì _____
- 19 venerdì _____
- 20 sabato _____
- 21** domenica _____
- 22 lunedì _____
- 23 martedì _____
- 24 mercoledì _____
- 25 giovedì _____
- 26 venerdì _____
- 27 sabato _____
- 28** domenica _____
- 29 lunedì _____
- 30 martedì _____



Smettere di fumare è possibile!

Vuoi approfondire?
Fotografa il QR code!



SCHEDE 3/4

Rischi derivati dal consumo di alcol e droghe: consapevolezza e moderazione

Spesso sottovalutiamo i rischi associati al consumo di alcol e droghe ritenendo erroneamente che bere vino, birra, aperitivi alcolici, amari o superalcolici "moderatamente" non comporti gravi conseguenze in termini di salute.

Tuttavia, è essenziale comprendere cosa si intenda per "**moderazione**" quando si fa riferimento all'organismo femminile.

Le linee guida nutrizionali in Italia consigliano che una donna adulta e in buona salute **non superi mai un consumo giornaliero di 1 bicchiere di qualsiasi bevanda alcolica**. Un bicchiere medio di qualsiasi bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol, equivalente a 330 ml di birra a 4,5°, 125 ml di vino a 12° o 40 ml di superalcolico a 40°.

Il tempo di metabolizzazione richiede mediamente due ore per essere completamente assorbito.

L'organismo femminile ha una capacità enzimatica dimezzata rispetto a quello maschile nel metabolizzare l'alcol.

Considerando anche la struttura fisica, il differente assetto ormonale, la maggiore massa adiposa e la presenza di un minor quantitativo di acqua, **la donna raggiunge una concentrazione ematica di alcol più alta rispetto agli uomini, assumendo la stessa quantità di alcol in equal condizioni**.

MAG

01 mercoledì _____
02 giovedì _____
03 venerdì _____
04 sabato _____
05 domenica _____
06 lunedì _____
07 martedì _____
08 mercoledì _____
09 giovedì _____
10 venerdì _____
11 sabato _____
12 domenica _____
13 lunedì _____
14 martedì _____
15 mercoledì _____
16 giovedì _____
17 venerdì _____
18 sabato _____
19 domenica _____
20 lunedì _____
21 martedì _____
22 mercoledì _____
23 giovedì _____
24 venerdì _____
25 sabato _____
26 domenica _____
27 lunedì _____
28 martedì _____
29 mercoledì _____
30 giovedì _____
31 venerdì _____

GIU

01 sabato _____
02 domenica _____
03 lunedì _____
04 martedì _____
05 mercoledì _____
06 giovedì _____
07 venerdì _____
08 sabato _____
09 domenica _____
10 lunedì _____
11 martedì _____
12 mercoledì _____
13 giovedì _____
14 venerdì _____
15 sabato _____
16 domenica _____
17 lunedì _____
18 martedì _____
19 mercoledì _____
20 giovedì _____
21 venerdì _____
22 sabato _____
23 domenica _____
24 lunedì _____
25 martedì _____
26 mercoledì _____
27 giovedì _____
28 venerdì _____
29 sabato _____
30 domenica _____



Consapevolezza e moderazione: niente droghe e poco alcol!

Vuoi approfondire?
Fotografa il QR code!



SCHEDA 5

Attività fisica!

L'adozione di un regime regolare di attività fisica rappresenta un potente strumento di prevenzione per le donne, contribuendo significativamente al mantenimento di una salute ottimale in diverse fasi della vita.

I benefici della pratica regolare:

- Riduzione significativa del rischio di malattie croniche, inclusi disturbi cardiovascolari, diabete e ipertensione arteriosa.
- **Minor incidenza di tumori al seno e al colon**, fornendo una difesa fondamentale contro queste patologie.
- Effetti positivi sulla salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e riducendo il rischio di depressione e demenza nelle donne.
- Riduzione dello stress e dell'ansia, miglioramento della qualità del sonno promuovendo un equilibrio emotivo sano.
- Supporto al sistema immunitario
- Facilitazione della mineralizzazione delle ossa e rafforzamento osteoarticolare.
- Miglioramento della mobilità e della flessibilità riducendo il rischio di infortuni e migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per la salute della popolazione adulta di svolgere nel corso della settimana almeno:

- 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata (o 30 minuti per 5 giorni) oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa (durante la quale risulta difficoltoso parlare).
- Esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.

Seguire queste linee guida contribuisce in modo significativo a migliorare la salute generale delle donne, prevenendo molteplici patologie e promuovendo uno stile di vita attivo e sano.

Ricorda che **"poco è meglio di niente"** e che quindi alcuni benefici per la salute da parte di chi è sedentario possono essere raggiunti anche con quantità di attività fisica minima ma giornaliera.

LUG

01 lunedì _____
02 martedì _____
03 mercoledì _____
04 giovedì _____
05 venerdì _____
06 sabato _____
07 domenica _____
08 lunedì _____
09 martedì _____
10 mercoledì _____
11 giovedì _____
12 venerdì _____
13 sabato _____
14 domenica _____
15 lunedì _____
16 martedì _____
17 mercoledì _____
18 giovedì _____
19 venerdì _____
20 sabato _____
21 domenica _____
22 lunedì _____
23 martedì _____
24 mercoledì _____
25 giovedì _____
26 venerdì _____
27 sabato _____
28 domenica _____
29 lunedì _____
30 martedì _____
31 mercoledì _____

AGO

01 giovedì _____
02 venerdì _____
03 sabato _____
04 domenica _____
05 lunedì _____
06 martedì _____
07 mercoledì _____
08 giovedì _____
09 venerdì _____
10 sabato _____
11 domenica _____
12 lunedì _____
13 martedì _____
14 mercoledì _____
15 giovedì _____
16 venerdì _____
17 sabato _____
18 domenica _____
19 lunedì _____
20 martedì _____
21 mercoledì _____
22 giovedì _____
23 venerdì _____
24 sabato _____
25 domenica _____
26 lunedì _____
27 martedì _____
28 mercoledì _____
29 giovedì _____
30 venerdì _____
31 sabato _____



Non dimenticare l'attività fisica!

Vuoi approfondire?
Fotografa il QR code!



SCHEDA 6

Interferenti endocrini

Gli interferenti endocrini sono un gruppo di sostanze chimiche eterogenee (pesticidi, diossine, ritardanti di fiamma, ftalati, etc) largamente diffusi, che **danneggiano la salute alterando l'equilibrio ormonale** accendendo-spegnendo, oppure modificando, i segnali inviati dagli ormoni causando effetti avversi nell'organismo.

Effetti generali:

Gli studi mostrano un ampio ventaglio di effetti di queste sostanze sull'immunità (aumentato rischio di reazioni allergiche) e sul metabolismo (aumentato rischio di diabete, obesità, steatosi non-alcolica, possibili patologie tumorali). Altro effetto negativo molto importante è **l'inibizione della fertilità** il cui effetto si osserva in età adulta.

Effetto in gravidanza:

E' dimostrata la capacità di queste sostanze di passare attraverso la placenta potendo così contribuire alla promozione di **effetti teratogeni** su base endocrina (malformazione testicolare, criptorchidismo, diminuzione della fertilità, maggior rischio di carcinoma testicolare in situ etc.)

I primi 1000 giorni di vita:

Il periodo di tempo che va dal concepimento fino ai due anni di età del bambino, **è il momento più critico per gli effetti di queste sostanze**. In questo periodo della vita gli interferenti endocrini possono causare malformazioni dell'apparato genito-urinario, riduzione della fertilità maschile e femminile e alterazioni a livello cerebrale con possibile ritardo cognitivo.

Per saperne di più e per conoscere comportamenti e stili di vita che possano ridurre l'esposizione e la vulnerabilità dell'organismo rispetto agli interferenti endocrini presenti nella vita di ogni giorno è possibile visionare:

Il Decalogo del cittadino "Conosci, riduci, previeni gli interferenti endocrini" del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare al link: https://www.iss.it/documents/20126/0/Decalogo_MODIFICATO_13032014_finale.pdf/58f2b176-e9d2-cf58-7aef-d114097c489d?t=1576476393071

Il Documento Informativo della Campagna nazionale prevenzione dei rischi per la salute da esposizione alla plastica al link https://www.isde.it/wp-content/uploads/2023/09/doc_plastica_DEF.pdf

SET

01 domenica _____
02 lunedì _____
03 martedì _____
04 mercoledì _____
05 giovedì _____
06 venerdì _____
07 sabato _____
08 domenica _____
09 lunedì _____
10 martedì _____
11 mercoledì _____
12 giovedì _____
13 venerdì _____
14 sabato _____
15 domenica _____
16 lunedì _____
17 martedì _____
18 mercoledì _____
19 giovedì _____
20 venerdì _____
21 sabato _____
22 domenica _____
23 lunedì _____
24 martedì _____
25 mercoledì _____
26 giovedì _____
27 venerdì _____
28 sabato _____
29 domenica _____
30 lunedì _____

OTT

01 martedì _____
02 mercoledì _____
03 giovedì _____
04 venerdì _____
05 sabato _____
06 domenica _____
07 lunedì _____
08 martedì _____
09 mercoledì _____
10 giovedì _____
11 venerdì _____
12 sabato _____
13 domenica _____
14 lunedì _____
15 martedì _____
16 mercoledì _____
17 giovedì _____
18 venerdì _____
19 sabato _____
20 domenica _____
21 lunedì _____
22 martedì _____
23 mercoledì _____
24 giovedì _____
25 venerdì _____
26 sabato _____
27 domenica _____
28 lunedì _____
29 martedì _____
30 mercoledì _____
31 giovedì _____



Sai cosa sono gli interferenti endocrini?

Vuoi approfondire?
Fotografa il QR code!



SCHEDA 7

Vaccinazioni raccomandate per le donne

Le vaccinazioni sono uno degli strumenti più efficaci per prevenire in modo sicuro lo sviluppo di alcune malattie infettive, la loro diffusione e le loro complicanze.

Alcune malattie possono incidere negativamente sulla fertilità o avere conseguenze sull'esito della gravidanza.

Le vaccinazioni contribuiscono non solo al benessere individuale, ma anche a preservare la salute della comunità nel suo insieme, riducendo la diffusione di patologie potenzialmente gravi, garantendo la protezione delle donne e del nascituro.

È fondamentale sfruttare ogni opportunità per verificare lo stato immunitario delle donne nei confronti di diverse malattie, tra cui **difterite, tetano, pertosse (dTpa), morbillo, parotite, rosolia, varicella, papilloma virus (HPV), nonché il virus SARS-CoV-2/COVID-19 e l'influenza stagionale.**

Attualmente, l'eliminazione del morbillo e della rosolia congenita rimane una priorità riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), con l'Italia che ha aderito al piano mondiale per tale obiettivo.

Durante il corso della vita, si raccomanda la somministrazione periodica (ogni 10 anni) del vaccino contro difterite, tetano e pertosse (dTpa).

La vaccinazione **contro l'HPV assume un ruolo cruciale** come difesa principale **contro il tumore della cervice uterina.** Rimane l'unica strategia efficace per prevenire il contagio e, di conseguenza, ridurre la comparsa delle lesioni associate al virus.

La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata e offerta gratuitamente alle donne in qualsiasi fase della gravidanza, così come la vaccinazione anti SARS-CoV-2/COVID-19.

NOV

01 venerdì _____
02 sabato _____
03 domenica _____
04 lunedì _____
05 martedì _____
06 mercoledì _____
07 giovedì _____
08 venerdì _____
09 sabato _____
10 domenica _____
11 lunedì _____
12 martedì _____
13 mercoledì _____
14 giovedì _____
15 venerdì _____
16 sabato _____
17 domenica _____
18 lunedì _____
19 martedì _____
20 mercoledì _____
21 giovedì _____
22 venerdì _____
23 sabato _____
24 domenica _____
25 lunedì _____
26 martedì _____
27 mercoledì _____
28 giovedì _____
29 venerdì _____
30 sabato _____

DIC

01 domenica _____
02 lunedì _____
03 martedì _____
04 mercoledì _____
05 giovedì _____
06 venerdì _____
07 sabato _____
08 domenica _____
09 lunedì _____
10 martedì _____
11 mercoledì _____
12 giovedì _____
13 venerdì _____
14 sabato _____
15 domenica _____
16 lunedì _____
17 martedì _____
18 mercoledì _____
19 giovedì _____
20 venerdì _____
21 sabato _____
22 domenica _____
23 lunedì _____
24 martedì _____
25 mercoledì _____
26 giovedì _____
27 venerdì _____
28 sabato _____
29 domenica _____
30 lunedì _____
31 martedì _____



**Vaccinarsi
conviene!**
Vuoi approfondire?
Fotografa il QR code!



LA DONNA IN ETÀ FERTILE QUANTO NE SAI?

01 In età fertile è importante l'alimentazione corretta, non solo per la salute in generale della donna ma anche per la sua fertilità e per il benessere di un futuro bambino. È molto importante assumere in età fertile 0,4 mg al giorno di acido folico almeno un mese prima del concepimento fino al terzo mese di gravidanza per evitare la possibilità di malformazioni del nascituro.

Falso Vero

02 Smettere di fumare può avere effetti sulla capacità di procreare di una donna oltre che sulla sua salute generale?

Falso Vero

03 Il consumo moderato di alcol in una donna non può incidere sulla fertilità e non può aumentare il rischio di tumore al seno.

Falso Vero

04 La pratica di un'attività fisica moderata dovrebbe diventare un'abitudine a lungo termine, anche semplicemente facendo scelte quotidiane come: camminare a passo svelto, fare le scale e non prendere l'ascensore, andare al lavoro in bicicletta, portare a spasso il cane.

Falso Vero



SOLUZIONI

- 01 VERO** *Mangiare 5 porzioni di frutta al giorno (di colore diverso), verdure diversificate, meglio se di stagione, cereali integrali o ricchi di fibre (orzo, farro..), carboidrati non raffinati . Preferire carne bianca, pesce ricco di omega-3, uova, latticini magri, legumi eliminare formaggi stagionati e affettati contribuiscono ad mantenere un equilibrio nutrizionale ottimale può diminuire il rischio di difficoltà di concepimento. E' necessario assumere acido folico nel periodo pre-concepimento e fino almeno al terzo mese di gravidanza*
- 02 VERO**
- 03 FALSO** *In una donna il **consumo moderato di alcol corrisponde ad un consumo giornaliero di 1 bicchiere di qualsiasi bevanda alcolica. Un bicchiere medio di qualsiasi bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol, equivalente a 330 ml di birra a 4,5°, 125 ml di vino a 12°, o 40 ml di superalcolico a 40°, in considerazione del fatto che per la struttura fisica, il differente assetto ormonale, la maggiore massa adiposa e la presenza di un minor quantitativo di acqua, la donna raggiunge una concentrazione ematica di alcol più alta rispetto agli uomini, assumendo la stessa quantità di alcol in equal condizioni. L'assunzione giornaliera di tale quantità di alcol anche se moderata può incidere sulla fertilità e può aumentare il rischio di tumore al seno, sottolineando la necessità di limitare l'assunzione di bevande alcoliche soprattutto nelle giovani donne*
- 04 VERO** *L'attività fisica costante aiuta a migliorare la mineralizzazione ossea nelle giovani donne, riducendo per il futuro il rischio di osteoporosi. ,inoltre, svolge un ruolo chiave nel mantenere un peso corporeo e prevenire squilibri ormonali*



LA DONNA IN GRAVIDANZA ED IN ALLATTAMENTO QUANTO NE SAI?

01 Durante la gravidanza, una dieta varia ed equilibrata è cruciale per assicurare il benessere sia della madre che del bambino, fornendo tutti i nutrienti necessari. È fondamentale garantire un adeguato apporto di vitamina B12 per un corretto funzionamento del sistema nervoso, ma anche perché è essenziale per l'azione dei folati. (acido folico da assumere in quantità 0,4 mg/die almeno un mese prima del concepimento fino ad almeno il terzo mese di gravidanza)

Falso Vero

02 Il fumo di tabacco in modiche quantità non comporta rischi significativi sia per la madre che per il bambino

Falso Vero

03 Non esistono quantità di alcol considerate sicure o prive di rischio per il feto durante la gravidanza.

Falso Vero

04 Durante la gravidanza non bisogna svolgere attività fisica o movimento.

Falso Vero



SOLUZIONI

01

VERO Durante la gravidanza, è cruciale assicurare un adeguato apporto di vitamina B12, che è prevalentemente presente in alimenti di origine animale. Ecco alcuni esempi:

Pesce: Fonti eccellenti di vitamina B12 includono pesci come salmone, sgombro, tonno e aringhe.

Latticini: Latte, formaggi e yogurt sono ricchi di vitamina B12 e possono essere parte integrante della dieta per garantire un adeguato apporto di questa vitamina durante la gravidanza.

Uova: Le uova sono una fonte nutriente di vitamina B12 e possono essere consumate in vari modi, come sode, strapazzate o come parte di piatti cucinati.

Carne: Carne rossa, pollo, tacchino e altre carni sono ricche di vitamina B12 e forniscono una fonte importante di proteine durante la gravidanza.

02

FALSO L'assoluto divieto di fumo è fortemente raccomandato durante la gravidanza per preservare la salute della madre e del bambino. Il fumo di tabacco comporta rischi significativi che includono:

- aumentato rischio di gravidanza ectopica
- rottura prematura delle membrane
- distacco intempestivo della placenta
- aborto e parto pre-termine
- anomalie congenite come la labiopalatoschisi

Dopo la nascita, le donne che hanno fumato in gravidanza presentano un maggior rischio di sindrome della morte improvvisa del neonato (SIDS)

03

VERO Ogni tipo e grado di bevanda alcolica può danneggiare il feto, poiché l'alcol è una sostanza tossica che attraversa la placenta, raggiungendo il feto a concentrazioni simili a quelle presenti nel corpo della madre. Il feto, privo della capacità di metabolizzare l'alcol, subisce danni diretti alle cellule cerebrali e ai tessuti degli organi in fase di formazione. Gli effetti nocivi sono particolarmente pronunciati durante le prime settimane e nell'ultimo trimestre di gravidanza.

04

FALSO Anche durante la gravidanza, l'attività fisica riveste un ruolo cruciale per la salute della donna. Quando non ci sono controindicazioni specifiche, praticare attività fisica offre notevoli benefici per la madre e il feto: contribuisce a mantenere un peso corporeo adeguato, previene disturbi muscolo scheletrici collegati alla gravidanza, come il mal di schiena, riduce il rischio di complicanze ostetriche, diminuisce il rischio di diabete gestazionale e la necessità di parto cesareo, migliora i tempi di recupero postpartum e contribuisce alla prevenzione dei disturbi depressivi nel periodo postpartum.

Le future mamme dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata ogni settimana (o 30 minuti per 5 giorni) durante tutta la gravidanza, cominciando gradualmente.



LA DONNA IN MENOPAUSA QUANTO NE SAI?

01 In menopausa la donna è meglio che si esponga poco all'aria aperta?

Falso Vero

02 La perdita di massa ossea in menopausa è una delle complicanze comuni durante questo periodo. Attraverso l'alimentazione possiamo garantire il giusto contenuto di calcio e vitamina D, assumendo: latticini, pesce ricco di omega-3 (sardine, sgombro, salmone) legumi, semi e frutta secca, verdura, tuorli d'uovo, olio di fegato di merluzzo, cibi fortificati come succo d'arancia, farina d'avena e cereali per la colazione e bere tanta acqua.

Falso Vero

03 Il tabacco agisce come lenitivo per la pelle

Falso Vero

04 È importante limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà. Sostituire una parte di questo tempo con l'attività fisica di qualsiasi intensità fornisce effetti positivi sulla salute.

Falso Vero



SOLUZIONI

01

FALSO *La vitamina D è poco presente negli alimenti e la fonte principale della produzione di vitamina D nella sua forma attiva è l'esposizione alla luce del sole (raggi UVB); attraverso l'esposizione al sole, la pelle produce vitamina D3 (coleciferolo). Pertanto, è fondamentale esporsi al sole per almeno un'ora al giorno. Stare all'aperto, con mani, braccia o viso scoperti, è sufficiente per garantire una normale produzione di questa vitamina*

02

VERO *E' importante ricorrere a supplementi vitaminici in presenza di carenza di vitamina D (fabbisogno giornaliero 800-1000 IU)*

03

FALSO *Il tabacco accelera il processo di invecchiamento cutaneo, con la formazione di rughe e la perdita di elasticità della pelle, effetti che possono essere particolarmente evidenti durante la menopausa*

04

VERO *L'OMS raccomanda, per soggetti over 65 anni, senza controindicazioni per la presenza di patologie:*

Attività fisica aerobica

- Moderata intensità 150-300 min/settimana
- Intensità vigorosa 75-150 min/settimana
- Oppure combinazione equivalente di intensità moderata e vigorosa.

Esercizi di rafforzamento muscolare

- Due o più volte a settimana
- Coinvolgere i principali gruppi muscolari

Attività fisica multicomponente

- Combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio con l'obiettivo di aumentare le capacità funzionali e di ridurre il rischio di cadute, svolta in un'unica sessione o almeno tre giorni alla settimana.



20

APPROFONDIMENTI

La donna in età fertile

L'età fertile femminile è il periodo della vita di una donna in cui è fisicamente in grado di concepire e portare a termine una gravidanza.

Questo periodo di fertilità può essere influenzato da vari fattori, inclusi aspetti genetici, età (il declino della fecondità femminile è correlato all'età), salute generale, ambientali e stili di vita.

La corretta alimentazione

Durante l'età fertile è essenziale per sostenere la salute generale e la fertilità.

Una dieta equilibrata fornisce i nutrienti necessari per il corretto funzionamento del corpo e può influenzare positivamente la capacità riproduttiva.

La base di una dieta sana ed equilibrata consiste sempre nella scelta di alimenti freschi e di stagione, assicurandosi di avere una varietà significativa sul tavolo per soddisfare i fabbisogni nutrizionali.

È fondamentale includere quotidianamente:

cinque porzioni di frutta, ognuna di un colore diverso: **bianco, verde, giallo/arancione, rosso e blu/viola**, ciascuna con proprietà benefiche specifiche.

Una diversificata gamma di verdure, poiché ogni vegetale apporta specifiche vitamine e minerali.

Cereali integrali o opzioni ricche di fibre naturali, come orzo, farro e riso rosso.

Utilizzare grassi di alta qualità preferibilmente a crudo come condimento.

Preferire carne bianca, pesce ricco in omega-3, uova, latticini magri e legumi.

Limitare il consumo settimanale di formaggi e affettati, contribuisce a mantenere un equilibrio nutrizionale ottimale.



Smettere di fumare

Smettere di fumare durante l'età fertile offre numerosi vantaggi per la salute generale (vedasi aspetti generali) ma anche della salute riproduttiva delle donne poiché diminuisce il rischio di problemi al concepimento.

Rischi derivati da consumo di alcol e droghe

A differenza del fumo, i rischi legati all'alcol possono manifestarsi immediatamente, anche in seguito a un singolo episodio di consumo erroneamente considerato moderato. Il fattore età è un elemento significativo da considerare nella gestione del consumo di alcol nelle donne e nelle attività preventive.

Impatti dell'abuso di alcol:

l'abuso di alcol può influenzare negativamente la produzione degli ormoni femminili, portando a una possibile insufficienza ovarica con conseguenti irregolarità mestruali, cicli anovulatori, infertilità e menopausa precoce

Il rischio di tumore al seno può aumentare anche con un consumo moderato di alcol; è importante sottolineare la necessità di limitare l'assunzione di bevande alcoliche soprattutto nelle giovani donne.

Impatti psicologici dell'alcol:

è essenziale considerare attentamente gli impatti psicologici dell'alcol sulle capacità di gestire la vita quotidiana. L'alcol può causare sbalzi d'umore, risposte aggressive e frustrazione.

Rischi derivati dal consumo di sostanze illecite:

Il consumo di droghe illegali nelle donne, soprattutto in età fertile, può comportare problemi di salute che vanno oltre gli effetti immediati sulla persona coinvolta.

Può influire negativamente sulla fertilità, alterare il ciclo mestruale e compromettere la capacità di concepire.

L'uso di droghe può contribuire a problemi psicologici come ansia, depressione e isolamento sociale, con impatti negativi sulla salute mentale e sulla capacità di gestire le responsabilità familiari.





Attività fisica in età fertile

Essere attivi e fare esercizio durante il periodo fertile di una donna offre vantaggi importanti per la salute. L'attività fisica costante aiuta a **migliorare la mineralizzazione ossea** nelle giovani donne, riducendo il rischio di osteoporosi. Inoltre, l'esercizio regolare svolge un ruolo chiave nel **mantenere un peso corporeo sano** e nel favorire una buona digestione e regolarità intestinale.

La pratica di un'attività fisica moderata dovrebbe diventare un'abitudine a lungo termine, anche semplicemente facendo scelte quotidiane come: camminare a passo svelto, ballare, salire le scale, andare in bicicletta al lavoro, portare a spasso il cane, fare giardinaggio.

Fare proprie queste attività nella vita quotidiana contribuisce a mantenere uno stile di vita attivo nel tempo, portando a benefici continui per la salute.

Se è vero che "qualsiasi movimento conta", non va dimenticato che il beneficio ottenuto aumenta con l'aumentare dell'attività fisica praticata. (raccomandazioni OMS)



Vaccinazioni raccomandate per le donne in età fertile e/o in previsione di una gravidanza

Per le donne in età fertile, se non già immuni, sono indicate le vaccinazioni contro morbillo, parotite, rosolia, varicella e papilloma virus (HPV).

Vaccinazione contro morbillo-parotite-rosolia (MPR) e varicella

In considerazione del maggior rischio di sviluppare complicanze gravi in età adulta e dei seri problemi per la salute embrio-fetale (aborto spontaneo, morte intrauterina, parto pretermine, rosolia congenita, malformazioni fetali) è consigliabile, in assenza di immunizzazione anche contro una delle malattie elencate, la vaccinazione.

Vaccinazione anti papilloma virus

La vaccinazione viene offerta attivamente nel corso del 12° anno di vita (dal compimento dell'11° anno al compimento del 12°). La vaccinazione serve a prevenire il tumore del collo dell'utero e la conseguente infertilità nella donna in età fertile.



Vaccinazione contro difterite, tetano e pertosse (dTpa)

Nel corso della vita è raccomandata la somministrazione periodica (ogni 10 anni) della vaccinazione.

Un'alta copertura con questa vaccinazione:

- Consente di limitare la circolazione del batterio della pertosse e ridurre i casi di malattia
- Offre protezione individuale nei confronti del tetano in seguito a traumi o ferite.
- Permette di evitare che la difterite possa tornare nel nostro paese.



APPROFONDIMENTI

La donna in gravidanza ed in allattamento.

La gravidanza può essere definita come il periodo che inizia con il concepimento e si estende fino al momento del parto. È un processo complesso che coinvolge una serie di cambiamenti fisiologici nel corpo della donna al fine di sostenere la crescita e lo sviluppo del nascituro.

Corretta alimentazione

Alcune sostanze rivestono un ruolo fondamentale per la salute della donna, specialmente durante una gravidanza.

Acido Folico e Folati *

Essenziale è l'integrazione con acido folico, in particolare, per favorire una gestazione sana e il benessere del nascituro.

La carenza di acido folico durante la gravidanza aumenta significativamente il rischio di malformazioni del nascituro come quella del tubo neurale, ma anche altri esiti avversi, come ritardo di crescita intrauterina e parto prematuro

L'acido folico contribuisce anche a ridurre i livelli di omocisteina, amminoacido associato a malattie cardiovascolari.

Le donne in età fertile dovrebbero assumere 0,4 mg/die di acido folico nel periodo di programmazione di una gravidanza o almeno un mese prima del concepimento fino ad almeno il terzo mese di gravidanza.

* L'acido folico e i folati, vitamine appartenenti ai gruppi B e G sono elementi chiave per la salute generale.

Gli alimenti ricchi di folati sono:

- Verdure a foglia verde
- Legumi
- Frutta.
- Frutta Secca.

Bisogna tenere in considerazione che, la cottura (favorire la cottura a vapore per preservarli al meglio) e la conservazione possono ridurre i livelli di folati negli alimenti.

In caso di **fattori di rischio** come l'assunzione di determinati farmaci, alto consumo di alcol, diabete o patologie specifiche, potrebbe essere **necessario un aumento dell'assunzione di acido folico.**



Vitamina B12

È fondamentale garantire un adeguato apporto di vitamina B12 per un corretto funzionamento del sistema nervoso, ma anche perchè è essenziale per l'azione dei folati.

La vitamina B12 è presente principalmente negli alimenti di origine animale come:

- Pesce
- Uova
- Latticini
- Carne
- Pesce

Lo iodio

La promozione dell'uso di sale iodato ha significativamente migliorato la nutrizione iodica nella popolazione italiana, rimane però qualche preoccupazione per la nutrizione iodica in gravidanza, periodo della vita in cui il fabbisogno di iodio è aumentato per soddisfare le esigenze fetali.



Smettere di fumare

Il fumo di tabacco comporta rischi significativi sia per la madre che per il feto, con effetti documentati che includono:

- Aumentato rischio di gravidanza ectopica
- Rottura prematura delle membrane
- Distacco intempestivo della placenta
- Aborto e parto pre-termine
- Anomalie congenite come la labiopalatoschisi

Dopo la nascita, le donne che hanno fumato in gravidanza presentano un maggior rischio di **sindrome della morte improvvisa del neonato (SIDS)**.

L'assoluto divieto di fumo è fortemente raccomandato durante la gravidanza per preservare la salute della madre e del bambino fino a tutto il periodo dell' allattamento.



Consumo di alcol e droghe

Il consumo di alcol

Non esistono quantità di alcol considerate sicure o prive di rischio per il feto durante questo periodo cruciale. Ogni tipo e grado di bevanda alcolica può danneggiare il feto, poiché l'alcol è una sostanza tossica che attraversa la placenta, raggiungendo il feto a concentrazioni simili a quelle presenti nel corpo della madre.

Il feto, privo della capacità di metabolizzare l'alcol, subisce danni diretti alle cellule cerebrali e ai tessuti degli organi in fase di formazione. Gli effetti nocivi sono particolarmente pronunciati durante le prime settimane e nell'ultimo trimestre di gravidanza.



Nel periodo di pianificazione di una gravidanza, è fortemente consigliato evitare il consumo di alcolici fino a tutto periodo dell'allattamento.

I danni causati dall'esposizione prenatale all'alcol e che si manifestano nel bambino, sono irreversibili e non possono essere curati.

La Sindrome feto-alcolica rappresenta la più grave disabilità permanente comportamentale e neuro-cognitiva.

La prevenzione dei danni e dei difetti causati dal consumo di alcol in gravidanza è possibile solo evitando completamente l'assunzione di bevande alcoliche.

Il consumo di droghe

L'uso di droghe comporta gravi rischi sia per la madre che per il nascituro, sia a causa dei danni diretti che le sostanze possono causare ai loro organismi, sia perché rende più complesso per la futura mamma occuparsi adeguatamente di sé stessa e del bambino.

L'utilizzo di sostanze illecite durante la gravidanza è associato a gravi alterazioni nello sviluppo degli organi e dei sistemi, con:

- **Aborto**
- **Basso peso alla nascita**
- **Parto pre-termine**
- **Distacco di placenta**
- **Anomalie congenite e altre complicazioni**

È di cruciale importanza evitare l'uso di droghe durante la gravidanza per preservare la salute sia della madre che del nascituro.

Gli effetti dell'uso di queste sostanze possono manifestarsi anche a distanza di anni, dando luogo a disturbi comportamentali come una maggiore irritabilità.

Attività fisica

Anche durante la gravidanza, l'attività fisica riveste un ruolo cruciale per la salute della donna. Quando non ci sono controindicazioni specifiche, praticare attività fisica offre notevoli benefici per la madre e il feto:

- **Contribuisce a mantenere un peso corporeo adeguato**
- **Previene disturbi muscolo scheletrici collegati alla gravidanza, come il mal di schiena**





- Riduce il rischio di complicanze ostetriche.
- Diminuisce il rischio di diabete gestazionale e la necessità di parto cesareo.
- Migliora i tempi di recupero postpartum.
- Contribuisce alla prevenzione dei disturbi depressivi nel periodo postpartum.

Le future mamme dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata ogni settimana (o 30 minuti per 5 giorni) durante tutta la gravidanza, cominciando gradualmente.

È importante fare attenzione alla giusta idratazione durante l'attività fisica, effettuandola nelle ore meno calde della giornata.

Le possibili attività da intraprendere sono:

- Yoga e pilates modificati e adattati per facilitare l'attività fisica
- Ginnastica dolce
- Esercizi in acqua
- Camminare senza sforzi eccessivi con modalità sportive come il fit-walking o il nordic-walking

Da evitare sono:

- Attività con rischio di caduta come bicicletta, sci, pattinaggio, equitazione
- Attività con bruschi cambi di direzione, scatti, slanci e saltelli come tennis, pallavolo, pallacanestro
- Attività ad elevato rischio di contatto, caduta o trauma addominale
- Immersioni subacquee

Per le donne sedentarie o che non hanno mai praticato sport, la gravidanza può essere uno stimolo per iniziare ad adottare uno stile di vita attivo con la consapevolezza dei benefici che può arrecare sia alla futura mamma, sia al nascituro.

Durante il terzo trimestre è consigliabile praticare attività fisica in compagnia così da avere un aiuto in caso di bisogno (stanchezza, crampi, etc.)

Le donne che eseguono esercizio fisico moderato durante il periodo dell'allattamento non hanno cambiamenti nella quantità o composizione del latte.

Vaccinazioni durante la gravidanza

La somministrazione di alcuni vaccini in gravidanza è legata alla opportunità di proteggere la donna e il nascituro.

Per ogni gravidanza e nel corso delle successive gestazioni sono raccomandate le **vaccinazioni anti dTpa e anti influenzale** (se la gestazione si verifica nel corso della stagione influenzale).

Vaccinazione contro difterite, tetano, pertosse (dTpa)

La vaccinazione dTpa durante la gravidanza è di grande importanza, anche se la donna è già stata vaccinata o ha ricevuto richiami decennali. **La pertosse contratta nei primi mesi di vita può essere grave o mortale**, e spesso è proveniente dalla madre. Vaccinare la madre nelle ultime settimane di gravidanza fornisce anticorpi al neonato, offrendo protezione fino a quando il bambino può essere vaccinato attivamente dal terzo mese di vita. La vaccinazione è consigliata tra la 27° e la 36° settimana, preferibilmente intorno alla 28° settimana, per consentire la produzione di anticorpi e il loro passaggio al neonato. Se non effettuata durante la gravidanza, si raccomanda di farla subito dopo il parto per proteggere il neonato e ridurre il rischio di trasmissione dalla madre. La vaccinazione è gratuita.

Vaccinazione antinfluenzale

La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata e **offerta gratuitamente alle donne in qualsiasi epoca della gravidanza**. Infatti l'influenza stagionale aumenta il rischio di ospedalizzazione materna, prematurità, parto cesareo, distress fetale, basso peso del nascituro e interruzione di gravidanza. Anche nei neonati al disotto dei 6 mesi di vita (per cui non esiste ancora un vaccino) l'influenza aumenta il rischio di malattia severa e complicanze.

Vaccinazione anti SARS-CoV-2/Covid 19

In considerazione dello scenario epidemiologico e delle crescenti evidenze sulla efficacia e sicurezza della vaccinazione in gravidanza sia nei confronti del feto che della madre, si raccomanda la vaccinazione anti SARS-CoV-2/COVID 19 con vaccini a mRNA, alle donne in gravidanza nel secondo e terzo trimestre.

Può essere presa in considerazione dopo valutazione dei potenziali benefici e dei potenziali rischi con la figura professionale sanitaria di riferimento.

La vaccinazione anti SARS-CoV-2/Covid 19 è altresì raccomandata per le donne che allattano, senza necessità di sospendere l'allattamento.



APPROFONDIMENTI

La donna in menopausa

La menopausa è una fase naturale della vita di una donna, segnata dalla cessazione definitiva del ciclo mestruale. Di solito si verifica tra i 45 e i 55 anni, anche se la media è intorno ai 51 anni.

Durante la menopausa, il corpo della donna attraversa cambiamenti significativi a livello ormonale, in particolare una diminuzione significativa dei livelli di estrogeni e progesterone, che sono gli ormoni sessuali femminili.

Questi cambiamenti possono portare a sintomi come vampate di calore, secchezza vaginale, alterazioni dell'umore, insonnia e osteoporosi e aumento dell'incidenza di malattie cardiovascolari

Corretta alimentazione

Durante la menopausa, la diminuzione degli estrogeni è associata a diverse modificazioni nel corpo femminile, tra cui la riduzione del metabolismo. Questa situazione può portare a cambiamenti nel peso corporeo, anche quando le donne mantengono le stesse abitudini alimentari, manifestando spesso un aumento di peso.

Una delle prime raccomandazioni per affrontare questa fase è assicurarsi di assumere abbastanza calcio e vitamina D che facilita il suo assorbimento.

La perdita di massa ossea è una delle complicanze comuni durante questo periodo. Attraverso l'alimentazione possiamo garantire il giusto contenuto di calcio e vitamina D.

Calcio:

- Prodotti lattiero-caseari.
- Pesce ricco di omega-3 (sardine, sgombro, tonno).
- Erbe aromatiche.
- Legumi.
- Semi e frutta secca.
- Verdura a foglia.
- Cibi fortificati come succo d'arancia, farina d'avena e cereali per la colazione.
- Acqua.

Vitamina D:

- Pesce ricco di omega-3, come tonno, sgombro e salmone.
- Fegato di manzo.
- Formaggio.
- Tuorli d'uovo.
- Olio di fegato di merluzzo



È opportuno ricordare che la fonte principale di vitamina D nella sua forma attiva è l'esposizione alla luce del sole (raggi UVB): attraverso l'esposizione al sole, la pelle produce vitamina D3 (coleciferolo). E' importante esporsi al sole per almeno un'ora al giorno. Stare all'aperto, con mani, braccia o viso scoperti, è sufficiente per garantire una normale produzione di questa vitamina.

Il fabbisogno di calcio nelle donne in menopausa è di 1.200 mg e quello di vitamina D è pari a 800-1000 IU.

Anche il mantenimento della massa muscolare è importante soprattutto durante la menopausa quando tale massa tende a diminuire.

Le proteine magre giocano un ruolo essenziale nel mantenimento della massa muscolare per questo è consigliabile includere nella propria dieta una varietà di fonti proteiche quali:

- **pesce;**
- **pollame;**
- **uova;**
- **legumi**
- **noci e semi**

Le fibre sono preziose alleate per gestire il peso, migliorare la salute digestiva e regolare i livelli di zucchero nel sangue. È importante assicurare nella propria dieta la presenza di:

- **frutta**
- **verdura**
- **cereali integrali**
- **legumi**

Gli **acidi grassi omega-3**, presenti in alimenti come pesce grasso, semi di lino e noci, non solo contribuiscono alla salute cardiaca ma possono anche aiutare a gestire i sintomi della menopausa, offrendo un supporto prezioso in questa fase della vita.

Ridurre il consumo di zuccheri aggiunti e grassi saturi rappresenta un passo importante per mantenere un equilibrio alimentare sano. Optare per fonti più salutari di grassi, come olio d'oliva, avocado e noci, è una scelta che può fare la differenza.



Smettere di fumare

Il fumo di sigaretta può influenzare la menopausa e la salute generale delle donne in diverse maniere. Le donne che fumano tendono a raggiungere la menopausa in età più precoce rispetto a coloro che non fumano, a causa dell'accelerazione del declino della funzione ovarica.

Le donne fumatrici possono sperimentare sintomi menopausali più intensi o prolungati; il fumo di sigaretta è associato alla diminuzione della densità minerale ossea, con aumento del rischio di osteoporosi durante la menopausa.

Le malattie cardiovascolari costituiscono un rischio più elevato per le donne in menopausa e il fumo può ulteriormente aumentare questa suscettibilità.

Il tabacco accelera il processo di invecchiamento cutaneo, con la formazione di rughe e la perdita di elasticità della pelle, effetti che possono essere particolarmente evidenti durante la menopausa.

Consumo di alcol e droghe

L'assunzione incontrollata di alcol rappresenta una fonte significativa di rischi per la salute delle donne, anche durante la menopausa. Tale comportamento può causare diversi problemi e compromettere il benessere fisico e mentale in questa fase della vita.

Il consumo eccessivo di alcol può:

- **Aumentare il rischio di osteoporosi.**
- **Contribuire ulteriormente all'incremento del peso.**
- **Aumentare il rischio di malattie cardiovascolari durante la menopausa, quando le variazioni ormonali possono rendere le donne più suscettibili a problemi cardiaci.**
- **Aumenta il rischio di patologie tumorali come ad esempio il tumore al seno ed altre forme di tumori**

Il fumo di sigaretta combinato con il consumo di alcol moltiplica il rischio di sviluppare tumori del cavo orale e dell'esofago. L'interazione tra alcol e droghe con terapie ormonali prescritte per gestire i sintomi della menopausa può comportare rischi aggiuntivi, influenzando l'efficacia del trattamento e aumentando il rischio di effetti collaterali.

Oltre a problemi di tipo fisico ci possono essere conseguenze negative anche dal punto di vista della salute mentale, aumentando il rischio di depressione e ansia.



Attività fisica

Svolgere regolarmente attività fisica è essenziale per mantenere adeguatamente la funzione e la struttura ossea in tutte le fasi della vita. Durante l'infanzia e l'adolescenza, contribuisce a sviluppare una maggiore densità ossea rispetto a chi conduce uno stile di vita sedentario.

È importante limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà. Sostituire una parte di questo tempo con l'attività fisica di qualsiasi intensità fornisce effetti positivi sulla salute.

Benefici generali durante la menopausa:

- Mantenimento della forza/tono muscolare
- Riduzione del rischio di cadute e fratture

Controllo del peso

- Prevenzione dell'accumulo di grasso addominale
- Gestione dei cambiamenti metabolici legati alla menopausa

Salute mentale

- Riduzione dello stress
- Miglioramento dell'umore
- Favorire il sonno

Attività fisica aerobica:

- Contributo alla salute cardiovascolare
- Riduzione del rischio di malattie cardiache post-menopausa
- Esempi: nuoto, ciclismo

Esercizi di flessibilità:

- Preserva movimento delle articolazioni
- Riduzione del rischio di rigidità muscolare e articolare
- Esempi: yoga, pilates

Raccomandazioni OMS per soggetti over 65 anni, senza contrindicazioni per la presenza di patologie:

- **Attività fisica aerobica:**
moderata intensità: 3-5 ore/settimana,
intensità vigorosa: 1-2 ore/ settimana; oppure
combinazione equivalente di intensità moderata e vigorosa
- **Esercizi di rafforzamento muscolare:** 2 o più volte a settimana coinvolgendo i principali gruppi muscolari Intensità vigorosa: 75-150 min/ settimana
- **Attività fisica multicomponente:**
combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare, e allenamento dell'equilibrio svolta in un'unica sessione almeno 3 giorni a settimana per aumentare la capacità funzionali e ridurre il rischio di cadute.

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio durante la menopausa, è consigliabile che le donne consultino il proprio medico, specialmente se ci sono condizioni di salute preesistenti.

Un piano di allenamento personalizzato può essere sviluppato tenendo conto delle esigenze individuali e della situazione generale di salute di ciascuna donna.



Gli screening lungo il percorso della vita della donna

Gli screening rappresentano un elemento cruciale nella tutela della salute delle donne lungo il corso della loro vita.

Questi esami sistematici, condotti mediante mezzi clinici, strumentali o di laboratorio, mirano a individuare precocemente un tumore o i suoi precursori, permettendo di intervenire tempestivamente al fine di aumentare il tasso di guarigione.

L'attuazione degli screening segue protocolli regionali, garantendo così la qualità, l'uniformità e l'equità di accesso a tali servizi.

La Regione Marche ha avviato da anni, su tutto il territorio regionale, tre percorsi di screening dedicati alla prevenzione dei tumori, ognuno caratterizzato da specifiche peculiarità.

Screening per il Tumore della Cervice Uterina/HPV:

L'HPV (Virus del Papilloma Umano) è un virus sessualmente trasmesso che può causare un'infezione comune.

Nella maggior parte dei casi, l'infezione si risolve da sola, ma in alcuni casi può provocare lesioni al collo dell'utero, che possono evolvere lentamente verso forme tumorali se non trattate.

Lo screening per il tumore della cervice uterina si esegue con **l'HPV test**, un esame di laboratorio per rilevare il virus.

È dimostrato che l'HPV test è più sensibile rispetto al pap test perché permette di individuare la presenza del virus prima che provochi alterazioni cellulari. Il test viene eseguito dalle ostetriche con la stessa modalità del pap test nella fascia target **30-64 anni**.

Se l'esito risulta negativo non è necessario eseguire il pap test e viene ripetuto **ogni 5 anni**. Se l'esito risultasse positivo, viene effettuato il pap test sul medesimo prelievo e, se necessario, ulteriori accertamenti diagnostici come la colposcopia.

Le linee guida raccomandano di eseguire il pap test ogni 3 anni solo alle donne di età compresa fra 25 e 29 anni non vaccinate per HPV.

Le donne vaccinate entro i 15 anni di età ricevono l'invito per l'HPV test a partire dai 30 anni. Le donne di 25 anni non ancora vaccinate sono invitate a sottoporsi gratuitamente al vaccino anti-HPV con la prima chiamata dello screening.

Partecipare a questi screening rappresenta un passo fondamentale nella gestione proattiva della propria salute, consentendo alle donne di accedere a un servizio di prevenzione di qualità su tutto il territorio regionale.



Per tutte le informazioni utili riguardanti i percorsi di screening oncologici attivi nel territorio è possibile fare riferimento ai Coordinatori e alle Segreterie Organizzative degli Screening (SOS) presenti nelle diverse AST.

<https://www.regione.marche.it/Regione-Utile/Salute/Screening-oncologici#Contatti-e-Informazioni>

Screening per il Tumore della Mammella

Il programma di screening per cancro della mammella è rivolto a tutte le donne asintomatiche di età compresa tra i **45 e 74 anni** residenti nella regione Marche, ha **cadenza biennale** e prevede l'esecuzione della **mammografia**.

Questo test diagnostico viene effettuato in centri di radiologia accreditati da personale tecnico dedicato ed adeguatamente formato e valutata separatamente da due medici radiologi esperti.

Se l'esito è negativo la risposta viene inviata a casa tramite posta; se invece fosse necessario un esame di approfondimento, la donna viene contattata telefonicamente per l'appuntamento.

Screening per il tumore del colon-retto

Il programma di screening per cancro del colon-retto, è rivolto a uomini e donne asintomatici di età compresa tra i **50 e i 69 anni** residenti nella regione Marche.

Si effettua **ogni due anni** e consiste nell'esecuzione del test per la ricerca del sangue occulto nelle feci. Se l'esito del test è negativo la risposta viene inviata a casa; se l'esito fosse positivo l'utente viene contattato dalla Segreteria Screening per programmare l'approfondimento (colonscopia).

Partecipare a questi screening rappresenta un passo fondamentale nella gestione proattiva della propria salute, consentendo alle donne di accedere a un servizio di prevenzione di qualità su tutto il territorio regionale.

Per tutte le informazioni utili riguardanti i percorsi di screening oncologici attivi nel territorio è possibile fare riferimento ai Coordinatori e alle Segreterie Organizzative degli Screening (SOS) presenti nelle diverse Ast.

<https://www.regione.marche.it/Regione-Utile/Salute/Screening-oncologici#Contatti-e-Informazioni>

<https://www.regione.marche.it/Regione-Utile/Salute/Screening-oncologici#News>



35

Fonti:

- <https://www.epicentro.iss.it>
- <https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4468&area=Salute%20donna&menu=prevenzione>
- <https://episcreenpro.aulss9.veneto.it/Non-solo-Alcol-le-sostanze-da-evitare-in-gravidanza>
- <https://www.epicentro.iss.it/alimentazione/report-oms-riduzione-sale-2023>
<https://www.guadagnaresalute.it/>
- <https://www.ausl.bologna.it/servt/dipt/dsp/uo/ian/progetti-1/Alimentazione%20e%20menopausa>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Committee on Obstetric Practice. "Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period." Committee Opinion Number 804. Obstetrics & Gynecology, 2020.
- **Circolare del Ministero della salute n. 33045 del 12/11/2019 Vaccinazioni raccomandate per le donne in età fertile e in gravidanza, aggiornamento novembre 2019**
- https://img.ospedalebambinogesu.it/images/2020/11/02/1824400_1604311048957.pdf: i primi 1000 giorni.
- **Circolare del Ministero della salute n. 43293 del 24/09/2021 Raccomandazioni sulla vaccinazione anti SARS-CoV-2/COVID 19 in gravidanza e allattamento**
- Bull FC, AlAnsari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour , Br J Sports Med 2020;54:1451-1462
- **Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie Ministero della Salute**
- LARN 2014 - Società Italiana Nutrizione Umana
- **Linee guida per una sana alimentazione - CREA Alimenti e Nutrizione Edizione 2018**
- Comunicato stampa ISS 05/2024

A cura di :

Dr.ssa **Lucia Bolognini**, medico componente PP03 del PIL AST AN PRP 2020-25

Dr. **Damiano Pera**, assistente sanitario componente PP03 del PIL AST AN PRP 2020-25

Dr.ssa **Patrizia Perticaroli**, medico componente PP03 del PIL AST AN PRP 2020-25

Con la collaborazione di :

Dr. **Luca Belli**, biologo-nutrizionista componente PP02 del PIL AST AN PRP2020-25

Dr.ssa **Carla Pierini**, medico componente PP04 del PIL AST AN PRP2020-25

Dr.ssa **Susanna Cimica**, medico componente PL14 PL12 del PIL AST AN PRP2020-25

Dr.ssa **Margherita Morettini**, medico componente PL11 del PIL AST AN PRP2020-25

Dr.ssa **Giusy Giacomini**, medico componente PL11 del PIL AST AN PRP2020-25

Dr.ssa **Antonella Guidi**, coord. infermieristica componente PL14 PL12 del PIL AST AN PRP2020-25

Dr.ssa **Gilberta Giacchetti**, medico componente PL13 del PIL AST AN PRP2020-25

Dott.ssa **Bianca Maria Orciani** consigliera di parità effettiva provincia di Ancona

Progetto grafico **Andrea Sbrancia**,
Tecnico della prevenzione UOSD Promozione salute - AST Macerata

Maggio 2024

