



FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI

COORDINAMENTO PROVINCIALE DONNE - VERONA

Vicolo Ghiaia, 5 - 37122 VERONA - Telefono 0458006114 - Fax 0458009165  
donnefabi@fabiverona.org - www.fabiverona.org



# "FOCUS DONNA"

rassegna stampa al femminile: famiglia, lavoro e pari opportunità

**N. 2/2014**

## **SPECIALE SALUTE DONNA**

### **Sommario**

Dieci vitali consigli per proteggere il cuore delle donne.....	2
Cancro al seno: conoscere il nemico aiuta a sconfiggerlo.....	7
Tumore al seno, oggi guariscono 9 donne su 10.....	10
Menopausa: vampate di calore - un po' di movimento può risolvere.....	11
Menopausa: vita più rosea in menopausa.....	14
Bollini rosa.....	16



## Dieci vitali consigli per proteggere il cuore delle donne

Tutti i consigli degli esperti di salute cardiovascolare per proteggere il cuore, in particolare quello delle donne Venerdì 7 febbraio 2014 sarà il decimo anniversario della National Go Red Day dell'American Heart Association. Saranno presenti **tutti gli esperti di salute cardiovascolare** del Mount Sinai Heart Hospital al fine creare consapevolezza per la prevenzione delle malattie cardiache nelle donne.

Ecco i dieci consigli più importanti e vitali che ci offrono:

### 1. Conoscenza dei propri "numeri"

Le donne devono tenere sotto controllo la propria pressione sanguigna, così come colesterolo, trigliceridi, glicemia e Indice di massa corporea (BMI). Tutti questi dati andrebbero monitorati già intorno ai vent'anni. Il colesterolo andrebbe ricontrollato ogni cinque anni.

### 2. Spuntini sì, ma solo se sono sani

Per mantenere il cuore in perfetta salute è bene seguire una dieta corretta e bilanciata. «Ricordate di assumere un paio di porzioni al giorno di frutta e verdura colorate, incorporate le fibre nella vostra dieta quotidiana, aumentate il consumo di pesce rispetto alla carne rossa ed evitate cibi con alto contenuto di grassi saturi, elevato contenuto di sodio e zucchero, e cibi eccessivamente raffinati», spiega Beth Oliver, Vice Presidente delle Operazioni Cliniche del Mount Sinai. «Inoltre, bevete molta acqua e limitate le bevande contenenti caffeina. Dovendo optare per spuntini sani, mangiare due mele al giorno ha dimostrato essere d'aiuto nella riduzione del colesterolo cattivo. Una manciata di pistacchi, mandorle o noci sono spuntini sani per il cuore, come mirtilli, fragole e uva».



### **3. Fate esercizio per almeno 30 minuti ogni giorno**

Un ingrediente importante è quello di aggiungere al proprio stile di vita quotidiano l'esercizio fisico.

Secondo Mary Ann McLaughlin Direttore Medico del Programma di Salute del Mount Sinai Heart, l'esercizio fisico riduce il rischio di ictus e attacco cardiaco, mantiene una buona pressione sanguigna e livelli ottimali di colesterolo, aiutando così a prevenire obesità e diabete.

«E' fondamentale per mantenere un BMI normale, compreso tra 18,5-24,9. Più di 25 è considerato sovrappeso e per il 30 o superiore si parla di obesità», sottolinea la dott.ssa McLaughlin, dal momento che quasi il 64 per cento delle donne sono in sovrappeso o obese. «Soli 30 minuti al giorno di camminata veloce mantengono il cuore sano».

### **4. Riconoscere i segnali di un attacco di cuore**

La maggior parte degli attacchi di cuore si verificano nelle donne in post menopausa,

dopo i cinquant'anni d'età. Ma può accadere anche alle donne più giovani.

«Le donne hanno bisogno di conoscere i segni premonitori di un attacco di cuore e reagire rapidamente chiamando i soccorsi», afferma Annapoorna Kini, direttore del laboratorio di cateterizzazione cardiaca presso il Mount Sinai Hospital. «A circa 60 anni le donne dovrebbero parlare con il loro medico per assumere un'aspirina a basso dosaggio come strumento di prevenzione di un attacco di cuore. L'aspirina può anche essere uno strumento salvavita se presa subito dopo aver chiamato i soccorsi, se si ritiene si stia verificando un attacco di cuore».

Secondo la dott.ssa Kini, le donne devono essere consapevoli dei sintomi che possono essere associati a un attacco di cuore. Tra questi, ricorda la mancanza di respiro a riposo, forti dolori al petto, nausea, vomito, vertigini, sudore freddo, estrema stanchezza, dolore al braccio, alla schiena, al collo e alle mascelle.

### **5. Diminuire il grasso addominale**

«Il grasso della pancia è più pericoloso per la salute del cuore perché trasporta il grasso in eccesso in altre parti del corpo», spiega Lori Croft, Professore Associato di Cardiologia presso il Mount Sinai Heart. «In particolare, il grasso dell'addome è un importante fattore di rischio per le malattie cardiache. Se sei una donna con una circonferenza di vita superiore a 35 pollici [circa 90 centimetri] sei a più alto rischio di



sviluppare malattie cardiache e anche la sindrome metabolica, che è un gruppo di fattori di rischio associati a un eccessivo peso del ventre. Altri fattori di rischio sono trigliceridi nel sangue a digiuno oltre i 150 mg, o un basso colesterolo buono (HDL)», continua Croft. «Prendersi cura della sindrome metabolica è importante perché è associata a problemi come l'apnea nel sonno. Le opzioni di trattamento per ridurre il grasso della pancia e prevenire la sindrome metabolica sono semplicemente esercizio fisico e dieta».

## **6. Non fumare**

Il fumo di sigaretta è estremamente pericoloso sia per le arterie che per il sistema vascolare in generale. Ecco perché è fondamentale smettere di fumare.

«Il fumo diminuisce la forza delle vostre pareti arteriose. Infatti, il fumo di tabacco è il principale fattore di rischio per le donne di sviluppare l'aterosclerosi e le malattie vascolari come aneurismi pericolosi, malattia carotidea o malattia arteriosa periferica in braccia e gambe», dice la dott.ssa Ageliki G. Vouyouka, Professore Associato della Divisione di Chirurgia Vascolare presso il Dipartimento di Chirurgia presso il Mount Sinai Hospital. «Per ridurre il rischio di malattia vascolare, lo sviluppo, o fermare la progressione è necessario non fumare».

## **7. Ridurre le bevande alcoliche**

Per avere un cuore sano, l'American Heart Association, raccomanda di non bere più di un bicchiere al giorno di vino, birra o altro. «L'alcol in quantità moderate è molto importante per preservare la salute generale del cuore ogni giorno e per tutta la vita», spiega il la dott.ssa McLaughlin. «Le donne che bevono più di del limite giornaliero consigliato, o bevono molto durante il fine settimana, avrebbero davvero bisogno di essere consapevoli dei potenziali effetti [negativi] sulla salute». Bere eccessivamente, infatti, aumenta pressione sanguigna, trigliceridi, obesità, frequenza cardiaca e può aumentare il rischio di ictus.

«Inoltre, anche una birra leggera può avere circa 100 calorie, e il vino ha una grande quantità di zuccheri complessi. Bere troppo può portare a un aumento del consumo di calorie, un malsano aumento di peso o addirittura obesità e può anche aumentare il rischio di sviluppare il diabete», continua la McLaughlin.



## **8. Quali sono i tuoi fattori di rischio?**

Ogni donna dovrebbe conoscere bene la storia familiari al fine di conoscere i propri fattori di rischio. «E' necessario prestare particolare attenzione alla storia della propria famiglia come fattore di rischio individuale», spiega Icilma Fergus, Direttore del Centro per la Cardiovascolari disparità del Mount Sinai Heart, che gestisce il programma di Harlem Healthy Hearts. «Inoltre, se si è afro-americana o ispanica è bene sapere che si è a più alto rischio di eventi cardiovascolari e ictus rispetto ai caucasici e si hanno più probabilità di avere malattie renali con necessità di dialisi nella corso della vita».

«E' molto importante per le donne ispaniche e africane conoscano i loro specifici fattori di rischio individuali e altri fattori di rischio dovuti a eventuali conseguenze della sindrome metabolica come ictus e malattie renali. Raccomando a molte donne di colore di sottoporsi a una maggiore sorveglianza sanitaria, considerare i loro fattori di rischio con doppie terapie mediche se necessario, un attento monitoraggio e il trattamento della loro pressione sanguigna con l'obiettivo di mantenerla a livelli inferiore di 140/90».

## **9. Attenzione alle gambe gonfie e alla mancanza di respiro**

«L'insufficienza cardiaca congestizia non è solo una malattia maschile, ma colpisce le donne molto spesso», afferma Jill Kalman Direttore del Programma di Cardiomiopatia presso il Mount Sinai Heart. Lo scompenso cardiaco si presenta molto spesso e si tratta di un indebolimento del cuore che non è più in grado di pompare adeguatamente il sangue al fine di farlo circolare in tutto il corpo. Tra i fattori di rischio vi sono l'ipertensione, l'infarto, le infezioni cardiache, le cardiopatie congenite, l'obesità eccetera. Secondo la dott.ssa Kalman, i segni premonitori di insufficienza cardiaca possono includere tosse, affaticamento, mancanza di respiro, difficoltà nel fare passeggiate per lunghe distanze, ritenzione di liquidi nei polmoni, gonfiore dei piedi, caviglie e gambe e anche un battito cardiaco irregolare. «Le donne hanno bisogno di avere a mente i sintomi dell'insufficienza cardiaca e non ignorarli. I sintomi di un'insufficienza cardiaca possono variare da lievi a gravi, ma uno specialista di insufficienza può aiutare a gestire questi sintomi».



FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI

COORDINAMENTO PROVINCIALE DONNE - VERONA

Vicolo Ghiaia, 5 - 37122 VERONA - Telefono 0458006114 - Fax 0458009165  
donnefabi@fabiverona.org - www.fabiverona.org



## 10. Aspetti un bambino?

«Tutte le donne incinte dovrebbero essere sottoposte a screening per il diabete gestazionale che prevede solo una singola visita prenatale con un test di due ore per la tolleranza al glucosio. I benefici dello screening sono estremamente utili per la prevenzione di eventi clinici futuri e la sicurezza sia per il feto e la madre», spiega Roxana Mehran, Direttore di Interventistica Cardiovascolare presso il Mount Sinai

Heart. «La gravidanza è un momento fantastico per coinvolgere le donne per quanto riguarda la salute del cuore, perché quando diventiamo mamme è il momento in cui cominciamo a prenderci un più cura di noi stesse. Dopo il parto è anche un grande momento per iniziare un regime di screening annuale del cuore sano e cambiare stile di vita. Iniziate con una dieta importante e seguite il programma di esercizio

fisico per perdere non solo il grasso che avete guadagnato durante la gravidanza, ma anche per essere più attente alla vostra salute cardiovascolare», conclude la dott.ssa Mehran.

I consigli degli esperti del Mount Sinai Heart sono **senz'altro esaurienti** e possono aiutare molte donne ad avere una maggiore consapevolezza circa la propria salute cardiovascolare.

La stampasalute.it



## **Cancro al seno: conoscere il nemico aiuta a sconfiggerlo**

Gli esperti spiegano i fattori di rischio, la diagnosi e la terapia corretta. Il cancro al seno rappresenta un sfida continua sia per le pazienti, sia per i medici. Conoscere l'avversario, le sue "strategie" e i suoi punti deboli è fondamentale per riuscire a vincere la battaglia. A fare il punto della situazione su questi aspetti sono stati gli esperti riuniti durante il 3rd International Meeting on New Drugs in Breast Cancer, svoltosi all'Istituto Nazionale Tumori "Regina Elena" di Roma nel novembre scorso.

### **La carta d'identità del nemico.**

Il tumore della mammella colpisce le ghiandole che producono il latte o i dotti che lo portano verso i capezzoli. Quando le cellule neoplastiche crescono solo all'interno della mammella è definito "non invasivo" e si parla di carcinomi in situ. Quando, invece, il tumore si diffonde oltre la sua zona d'origine si parla di tumore "invasivo". Il tipo più diffuso è proprio una forma invasiva, il carcinoma duttale infiltrante (o, appunto, invasivo), che rappresenta dal 70 all' 80% di tutti i casi di tumore della mammella.

### **I fattori di rischio.**

La causa precisa della comparsa di un cancro al seno difficilmente individuabile. Tuttavia, esistono dei fattori che aumentano il rischio di avere a che fare con questo tumore. Si tratta dell'età – è raro prima dei 30 anni, tra i 30 e i 40 colpisce con una probabilità del 4-5% e dopo i 40 l'incidenza aumenta parallelamente all'età – dell'assenza di gravidanze o di una prima gravidanza dopo i 30 anni, della comparsa delle mestruazioni prima dei 12 anni e della menopausa dopo i 50, di precedenti patologie benigne al seno, della familiarità – responsabile del 5-7% di tutte le neoplasie mammarie – della popolazione di appartenenza – è più frequente nelle donne bianche – del sovrappeso, dell'obesità e di uno stile di vita sedentario, del fumo, dell'abuso di alcol, di un'alimentazione scorretta, dell'esposizione a radiazioni ionizzanti – ad esempio una radioterapia nell'area toracica – e



delle mutazioni nei geni Brca-1 e Brca-2– che aumentano il rischio di ammalarsi del 50-80%.

### **I fattori protettivi.**

Studi epidemiologici hanno rilevato l'effetto protettivo contro il tumore al seno esercitato dalla gravidanza e dall'allattamento. In particolare, un'analisi dei risultati di 47 diversi studi condotti in 30 paesi coinvolgendo oltre 147 mila donne, pubblicata su Lancet, ha dimostrato l'esistenza di un'associazione diretta tra il numero di mesi di allattamento al seno e il rischio di tumore. Rispetto alle donne che non hanno mai allattato al seno, il cui rischio è considerato pari a 1, quelle che allattano per meno di 6 mesi corrono un rischio pari a 0,98. Il rischio relativo scende a 0,94 per chi allatta per 7-18 mesi, a 0,89 per chi allatta per 19-30 mesi, a 0,88 per chi allatta per 31-54 mesi e a 0,73 per chi allatta per più di 55 mesi. L'effetto protettivo combinato delle gravidanze e dell'allattamento al seno è indipendente dall'età, dalla condizione menopausale e dall'età al momento del primo parto.

### **I sintomi.**

Il tumore della mammella può presentarsi come un nodulo duro nel seno o nell'ascella, in genere non doloroso e solo da un lato. Altri possibili sintomi sono cambiamenti nella grandezza e nella forma del seno, modifiche della pelle e cambiamenti del capezzolo, ad esempio insolite secrezioni o sfoghi cutanei nell'area circostante. Spesso, però, gli stadi iniziali non sono associati a nessun sintomo.

### **La diagnosi precoce.**

Gli esperti consigliano di effettuare l'auto-palpazione del seno una volta al mese. Altri esami clinici utili a diagnosticare il tumore il prima possibile



FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI

COORDINAMENTO PROVINCIALE DONNE - VERONA

Vicolo Ghiaia, 5 - 37122 VERONA - Telefono 0458006114 - Fax 0458009165  
donnefabi@fabiverona.org - www.fabiverona.org



devono invece essere eseguito annualmente o ancora meno spesso. In Italia per le donne dai 50 ai 69 anni è prevista la mammografia con cadenza biennale. Tuttavia, in alcune regioni, ad esempio l'Emilia Romagna, gli esperti si sono già mossi per estendere questa finestra d'età dai 45 ai 74 anni.

### **Le terapie.**

Eseguire il trattamento opportuno è importante per limitare la possibilità che il cancro si estenda ai tessuti circostanti o ad altri organi, formando delle metastasi. Sia la prognosi che il trattamento sono influenzati dallo stadio del tumore al momento della diagnosi (da I a IV, in ordine di gravità). Inoltre bisogna tenere presente che esistono diverse forme di tumore della mammella, caratterizzate da diversi tassi di crescita e di risposta alle terapie. Per questo motivo il tessuto tumorale dovrebbe essere sempre sottoposto a test per determinarne il tipo.

Salute24.ilsole24ore.com



## Tumore al seno, oggi guariscono 9 donne su 10

Sempre più guarigioni, grazie agli screening, alle diagnosi precoci, alla prevenzione. Ma anche grazie a farmaci mirati e più potenti. Il tumore al seno fa paura, ma un po' meno che in passato. I tassi di guarigione (la sopravvivenza rilevata a 5 anni dalla diagnosi) sono in moderato, ma costante aumento da molti anni: 78% dal 1990 al 1992, 87% dal 2005 al 2007. Il 10% in più in 15 anni. Sono alcuni dei dati presentati da Francesco Cognetti, direttore dell'Oncologia Medica del Regina Elena di Roma e presidente dell'International Meeting in New Drugs in Breast Cancer.

“Il 40% dei tumori circa - afferma Cognetti - è potenzialmente prevenibile con uno stile di vita sano, che comprende attività fisica costante, dieta equilibrata e l'abbandono del vizio del fumo. Inoltre - conclude - è dimostrato che le donne con un carcinoma mammario che praticano esercizi a intensità moderata per circa 20 minuti al giorno, presentano il 40% in meno di possibilità di cadere in recidiva rispetto a quelle attive per meno di un'ora alla settimana”.

**La diffusione** - Il tumore del seno è la neoplasia più diagnosticata nelle donne, in cui circa un tumore maligno ogni tre (29%) è un tumore mammario. Considerando le frequenze nelle varie fasce d'età, i tumori della mammella rappresentano quelli più frequentemente diagnosticati tra le donne nella fascia d'età 0-49 anni (41%), in quella intermedia 50-69 anni (36%), e in quella con più di 70 anni, il 21% dei casi. Complessivamente in Italia vivono 522.235 donne (stima per l'anno 2006) che hanno ricevuto una diagnosi di carcinoma mammario, pari al 41,6% di tutte quelle che convivono con una pregressa diagnosi di tumore.



## Menopausa

La scomparsa del ciclo mestruale per almeno 12 mesi consecutivi è l'elemento che contraddistingue l'ingresso della donna in menopausa, ma rappresenta solo uno dei molteplici effetti correlati all'interruzione della produzione ormonale da parte dell'ovaio e alla perdita della capacità riproduttiva.

L'arrivo della menopausa (fisiologica, farmacologica o conseguente ad intervento chirurgico) rappresenta per ogni donna un momento traumatico, per le sue pesanti implicazioni a livello sia fisico che psicologico.

### **Vampate di calore: un po' di movimento può risolvere**

**29/06/2012**

Rilanciamo un articolo di La Stampa Benessere sull'esercizio fisico legato alle vampate di calore durante la menopausa.

Se ci si muove poco, si conduce una vita piuttosto sedentaria, pare si possano sperimentare di più le cosiddette caldane, o vampate di calore, tipiche della **menopausa femminile**. Al contrario, se la donna fa **un po' di movimento**, secondo uno studio, nelle 24 ore successive gli episodi di vampate di calore si riducono drasticamente. Per dunque ridurre le vampate di calore non c'è bisogno di chissà che rimedio o terapia: basta un po' di esercizio fisico. E, fare movimento, non solo fa bene contro i sintomi della menopausa ma è un **toccasana** per tutto l'organismo. Tornando alla menopausa, i ricercatori della Pennsylvania State University hanno scoperto che vi è una netta differenza tra le vampate di calore "soggettive" e quelle "oggettive". Precedenti studi avevano messo in evidenza come le vampate auto-riferite non sempre corrispondevano a effettivi episodi di questo genere, il nuovo studio si è prefisso l'obiettivo di valutarne le differenze e stabilire se con l'esercizio vi erano degli effettivi benefici sulle vampate di calore reali.

Il principale autore dello studio, professor Steriani Elavsky, ha commentato che a essere più colpite da questo tipo di sintomo sono proprio le donne poco attive e quelle in sovrappeso, suggerendo che vi possa essere una correlazione tra la scarsa attività o il peso e le vampate di calore. Allo studio hanno partecipato 92 donne in menopausa, che sono state seguite per quindici giorni. Le partecipanti sono state scelte per le loro caratteristiche di essere oggetto di sintomi da lievi a moderati, a differenza



di precedenti studi in cui sono state prese in considerazione soltanto donne con sintomi piuttosto eclatanti o gravi.

Questo, secondo i ricercatori, non era rappresentativo della popolazione in generale poiché sono poche le donne a soffrire di sintomi gravi: ecco dunque il motivo di una scelta che invece comprendesse donne più "normali". Infine, specificano gli autori, lo studio era incentrato sugli effetti dell'esercizio fisico piuttosto che sulla menopausa. «Il nostro campione comprendeva donne con sintomi da lievi a moderati e sono state reclutate per uno studio sull'attività fisica, non per uno studio della menopausa», ha infatti specificato Elavsky nel comunicato Penn State.

Le partecipanti, reclutate in base alla propria adesione volontaria al progetto e appartenenti alla più variegata condizione sociale, avevano un'età compresa tra i 40 e i 59 anni. Erano, in media, madri di due figli e non seguivano una terapia ormonale sostitutiva. Dopo aver composto il gruppo, i ricercatori hanno suddiviso le partecipanti in diverse categorie: da quelle magre a quelle normopeso per finire con quelle in sovrappeso o obese. Categorie che, tuttavia, non si escludevano a vicenda. Tutte le donne sono state dotate di un sistema per monitorare l'attività fisica, la conduttanza cutanea (fenomeno che può variare a seconda dell'umidità della pelle) e infine di un PDA, un'assistente digitale personale, in cui segnare la frequenza delle vampate di calore di cui erano state oggetto durante i 15 giorni di osservazione. La differenza tra le vampate di calore "oggettive" e "soggettive" è stata misurata grazie ai due metodi di rilevazione: il dispositivo per misurare la conduttanza e l'auto-registrazione sul PDA. I dati raccolti hanno permesso poi ai ricercatori di stabilire che a maggiore attività fisica seguivano minori episodi di vampate di calore. «Alcune spiegazioni fisiologiche - commenta Elavsky - suggerirebbero che l'esecuzione di attività fisica potrebbe aumentare le vampate di calore perché aumenta acutamente la temperatura corporea». Invece, lo studio ha dimostrato che questa premessa non è esatta. D'altro canto, le donne classificate come sovrappeso, con un basso livello di forma fisica hanno per contro sperimentato vampate di calore più frequenti e intense. I risultati, in questo caso, suggeriscono che una migliore forma fisica e un maggiore movimento possa ridurre la frequenza e intensità delle vampate di calore. Tuttavia, specificano gli autori, non è ancora noto se una donna potrebbe sfruttare dieta ed esercizio fisico per perdere peso, migliorare la propria forma e, di conseguenza, sperimentare un minor numero di vampate di calore, ma è una possibilità degna di indagini future. «Per le donne con lievi o moderate vampate di calore, non vi è alcuna ragione per evitare l'attività fisica per la paura di peggiorare i



**FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI**

COORDINAMENTO PROVINCIALE DONNE - VERONA

Vicolo Ghiaia, 5 - 37122 VERONA - Telefono 0458006114 - Fax 0458009165  
donnefabi@fabiverona.org - www.fabiverona.org



sintomi – spiega Elavsky – In effetti, l'attività fisica può essere utile, ed è certamente il modo migliore per massimizzare la salute nelle donne di questa età. Divenire e rimanere attivi su base regolare come parte del vostro stile di vita è il modo migliore per assicurare un invecchiamento sano e il benessere, a prescindere se si verificano vampate di calore o no».

(Fonte: La Stampa Benessere)



## Vita più rosea in menopausa

**22/09/2008**

*Rilanciamo un articolo sulla terapia ormonale sostitutiva tratto dal sito "Dica 33".*

Con l'allungarsi della vita media, che, anche e soprattutto in Italia, è diventata la più lunga del mondo, la menopausa è una condizione attualmente vissuta ormai dal 30 % delle donne italiane. Le quali richiedono giustamente di vivere con qualità questa vita più lunga, in particolare in questo periodo della loro vita, la cosiddetta terza età, in cui una serie di problemi medici potrebbe sovrapporsi ai problemi sociali e familiari, quali il pensionamento, l'allontanamento dei figli che formano una loro famiglia, e così via. In realtà la donna si lamenta soprattutto delle vampate di calore, che la affliggono nel corso della giornata, ma talora anche durante la notte, obbligandola a improvvisi risvegli, e a rischiare la bronchite per improvvise aperture di finestra alla ricerca di una boccata di refrigerio. Questi problemi potrebbero quasi sempre essere ben controllati con l'uso di un ventaglio. Ma i problemi sono altri. L'osteoporosi, i problemi cardiocircolatori, i danni al sistema nervoso ed a quello urogenitale, i vuoti di memoria, la depressione, sono invece i possibili nemici veri della donna in menopausa, e sono legati alla carenza estrogenica. La terapia ormonale sostitutiva (HRT=Hormonal Replacement Therapy), sotto forma di compresse, cerotti, gel o spray, usata in modo adeguato, nelle donne senza controindicazioni (che sono peraltro relativamente poche), nella gran parte dei casi riesce ad aiutare tutto ciò: il rischio cardiocircolatorio ed il rischio di osteoporosi e delle relative fratture diminuiscono del 50 %. Anche il rischio di malattia di Alzheimer e di riduzione delle funzioni cognitive diminuisce circa del 50 %; ciò è tanto più importante se si ricorda che dopo i 65 anni questi rischi raddoppiano ogni circa 5 anni e che dopo gli 85 anni il 40 % delle persone ha una qualche forma di demenza. Ma si riduce anche il rischio di cancro al colon, viene migliorata la distrofia dell'apparato genitale, migliora la libido, migliorano le vampate di calore e la memoria, la donna si sente soggettivamente più in forma. Alcuni dati indicano anche una riduzione di mortalità per il tumore alla mammella, anche se in questo ambito gli elementi che si possono dedurre dalla letteratura sono meno evidenti e talora contraddittori. Vi sono anche dei rischi per l'utero, se in presenza dell'utero l'estrogeno non viene bilanciato dal progestinico somministrato per almeno 10-12 giorni al mese. In ogni caso i dati generali della HRT



FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI

COORDINAMENTO PROVINCIALE DONNE - VERONA

Vicolo Ghiaia, 5 - 37122 VERONA - Telefono 0458006114 - Fax 0458009165  
donnefabi@fabiverona.org - www.fabiverona.org



indicano un aumento di 1-2 anni della durata della vita ed una riduzione della mortalità per tutte le cause nelle donne trattate rispetto alle non trattate. Comunque da qualunque punto di osservazione si guardi alla terapia ormonale sostitutiva i benefici sembrano sopravanzare i possibili rischi. Qualche lume di informazione si sta aprendo anche sui fitoestrogeni, presenti in molte piante, particolarmente legumi e cereali, alla luce del fatto che nei popoli che consumano una dieta ricca di soia i sintomi della menopausa sono meno gravi e molte malattie croniche correlate alla menopausa sono meno frequenti. Per il momento sono necessari ulteriori studi prima di suggerire un uso generalizzato di queste sostanze. Anche perché pare certamente diversa la condizione di chi, vivendo in Oriente, già quando è nell'utero di sua madre comincia a vivere in un ambiente in cui circolano fitoestrogeni, dalla condizione di chi improvvisamente comincia ad assumerli ad una certa età. La terapia ormonale sostitutiva ha comunque introdotto un grande salto di qualità nella vita della donna, tanto da essere definibile come un miglioramento epocale. Ha anch'essa le sue controindicazioni e richiede delle precauzioni, come ogni modalità dell'agire medico, ma è certamente un importante strumento a disposizione del medico e della donna, la quale deve partecipare alla decisione sulla terapia per far diventare più rosa la terza età.

a cura del Dott. Emilio Arisi



FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI

COORDINAMENTO PROVINCIALE DONNE - VERONA

Vicolo Ghiaia, 5 - 37122 VERONA - Telefono 0458006114 - Fax 0458009165  
donnefabi@fabiverona.org - www.fabiverona.org



## Bollini Rosa

L'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da) ha ideato un **programma** di segnalazione degli ospedali basato sul loro livello di "women friendship", cioè sul grado di attenzione posta non solo nei confronti dei campi della medicina dedicati alle **patologie femminili**, ma anche verso le **esigenze specifiche** delle donne ricoverate.

Il **Programma Bollini Rosa** (qui la presentazione) è volto a identificare delle realtà clinico e/o scientifiche fortemente all'avanguardia nel panorama sanitario italiano al fine di **facilitare** la scelta del luogo di cura da parte delle donne e premiare le strutture che possiedono caratteristiche a **misura di donna**.

Alle strutture ospedaliere che possiedono i requisiti identificati dall'Osservatorio vengono assegnati dei Bollini Rosa che attestano il loro **impegno** nei confronti delle malattie femminili.

Il sito dedicato al Programma è **www.bollinirosa.it**, dove è possibile consultare **l'elenco delle strutture premiate** e lasciare il proprio **commento** sui servizi ricevuti nelle Unità Operative premiate.

È a disposizione, tra i servizi offerti dal Programma Bollini rosa, la **Linea telefonica "Info Bollini Rosa":895.895.0814\***, per coloro che non hanno accesso a internet e desiderano ricevere informazioni sui servizi offerti dagli Ospedali afferenti al Network Bollini Rosa.

### ARTICOLI TRATTI DAL SITO

[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it) (Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna)

### Pensare oggi alla salute di domani

L'**Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna** studia le principali patologie che colpiscono l'universo femminile e propone strategie di prevenzione primarie e secondarie, promuovendo una cultura della **salute di genere**. O.N.Da sostiene **ricerche** di base e cliniche sulle principali patologie, ne valuta l'impatto sociale ed economico e informa le Istituzioni, i medici e il pubblico.

**Associazione iscritta nel Registro Persone Giuridiche al n. 1091 pag. 5309 vol. 5 della Prefettura di Milano Copyright O.N.Da Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna - P.IVA 05041450965**