




*Naturalmente donna*



**SIGO**

SOCIETÀ ITALIANA  
DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA



*Per vivere al meglio* la propria femminilità è fondamentale ristabilire l'equilibrio e l'armonia con la natura e l'ambiente. Le più diffuse patologie delle società occidentali sono infatti legate a stili di vita e/o all'inquinamento. Questo vale soprattutto per le donne, che possiedono un meccanismo biologico molto delicato a cui è legata la possibilità di procreare: l'aumento di malattie come l'endometriosi, i disturbi premestruali e mestruali, l'infertilità si può imputare a comportamenti scorretti e/o all'influenza di sostanze nocive. Per recuperare i tempi del corpo e ritrovare il benessere, va quindi sviluppata più attenzione anche per l'ambiente che ci circonda.

Con questa convinzione i ginecologi della SIGO hanno promosso questo opuscolo che analizza i quattro elementi (aria, acqua, terra, fuoco) per sottolineare come utilizzarli al meglio e preservarne l'integrità. L'obiettivo è offrire consigli

e spunti di riflessione per favorire la salute femminile. Talvolta sono sufficienti semplici accorgimenti per riuscire a ridurre al minimo i rischi legati all'utilizzo di sostanze dannose, per sé o per l'ambiente e per massimizzare le proprietà dei frutti che il pianeta ci offre.

Naturale è bello quindi, ma attenzione agli estremismi: vivere "bio" non significa rifiutare a priori gli sviluppi della tecnologia e della ricerca medica e alle possibilità che questa ci offre di migliorare la nostra salute. Lo testimonia l'importante contributo che hanno già ottenuto e continuano ad offrire in tutte le fasi dell'esistenza della donna: dall'adolescenza (con la contraccezione), alla gravidanza, alla menopausa. L'importante è maturare la giusta consapevolezza del proprio corpo, delle sue dinamiche e non sottovalutare mai le conseguenze dei nostri comportamenti per il benessere individuale e collettivo.



# Aria

## *Sport e benessere: equilibrio di corpo e mente*

Praticare sport all'aria aperta è fondamentale per mantenere una buona salute psicofisica: jogging, bicicletta, trekking, nuoto (soprattutto al mare). Ma oltre a queste attività più "tradizionali" si stanno sempre più affermando anche discipline che si propongono di sviluppare soprattutto la dimensione corpo e mente, come lo **yoga**, il **Thai Chi Chuan** e il **pilates**. Scoprite!

*Lo Yoga:* in genere si definisce "unione o unificazione dell'anima individuale con il principio divino". Questa pratica è ben più di un esercizio fisico: concentrandosi sulle posizioni (chiamate "asanas") e sulla respirazione ("pranayama", il lavoro sul respiro), la persona può calmare la mente e tonificare il corpo. Tutti possono praticarlo qualunque sia il luogo e l'età!

*Il Tai-Chi Chuan:* la parola è composta da tre ideogrammi: *Tai* significa alto, massimo, estremo. *Chi* significa sommità, la trave più alta, polo. *Chuan* si traduce con metodo marziale. Si tratta di una ricerca, sempre in divenire, per raggiungere un rapporto equilibrato tra corpo e psiche. Può essere praticato da tutti e a tutte le età come ginnastica dolce che rilassa e tonifica i muscoli e calma la mente.



*Il sesso tantrico* Il Tantra ha conosciuto una grande notorietà nei Paesi occidentali soprattutto in riferimento all'utilizzo di alcune pratiche sessuali, anche se queste in realtà rappresentano solo una parte di una dottrina più ampia. Il massaggio ha un ruolo predominante nella preparazione al culmine del piacere ottenuto attraverso le pratiche Tantra: deve scorrere dalla parte interna del corpo dal basso verso l'alto, e poi ridiscendere sulle parti esterne. Sono molto importanti anche le posizioni da tenere. L'atto sessuale che normalmente è limitato, grazie al Tantra si riesce ad espandere, trasformandolo in un'esperienza a cui partecipa ogni cellula del corpo, ogni fibra dell'essere, e in cui il tempo si ferma...

*Il Pilates:* si tratta di un metodo che incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. Questi esercizi favoriscono la consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli. Devono essere fluidi e rispondere a 6 principi basilari: **respirazione, baricentro, precisione, concentrazione, controllo, fluidità.**

# *Difendiamo la nostra aria.*

Combattere l'inquinamento atmosferico è un gesto di rispetto ed attenzione per la nostra salute. Anche tu puoi fare qualcosa. Come? Scegli di utilizzare meno l'auto e di muoverti in maniera più intelligente. Il **car sharing** (l'utilizzo condiviso dell'auto, che ciascuno usa solo a seconda del bisogno) rappresenta una concreta possibilità per ridurre impatto ambientale, costi e aumentare il numero dei posteggi liberi in città. Prova ad organizzarti con le colleghe d'ufficio!

## *Consigli per la salute*

- *Non fumare! Se hai questo vizio rivolgiti subito ad un centro specializzato per riuscire a smettere.*
- *Impara a respirare profondamente: inspira con il naso gonfiando il ventre (e non il petto), senti il diaframma scendere ed espira soffiando con la bocca e stringendo il ventre.*
- *Trova il tempo per passeggiare almeno tre volte alla settimana in un parco.*



# Acqua

## Il mare è femmina!

Il mare è uno straordinario alleato della salute e della bellezza femminile: la talassoterapia ne sfrutta tutti i benefici (*thalassa* in greco significa mare). Utilizza le sue componenti (acqua, alghe, iodio, ecc.) per i trattamenti estetici e di benessere. I principali benefici sono: la tonificazione dei tessuti, il rallentamento dell'invecchiamento della pelle, la riduzione dell'adipe localizzato e della cellulite. Inoltre, stimola la circolazione sanguigna, migliora le funzioni respiratorie, i dolori reumatici e muscolari e possiede un elevato potere antistress.

L'acqua marina contiene **magnesio, zinco, sodio, potassio, rame, ferro, bromo, calcio, fosforo e iodio**: è quindi una ricchissima fonte naturale di sali minerali e oligoelementi essenziali biodisponibili, cioè direttamente assimilabili dall'organismo umano. Anche le **alghe** ne sono ricche e possono essere utilizzate per attivare il metabolismo cellulare e la microcircolazione, oltre che per ricavare trattamenti cosmetici con funzioni snellenti, riequilibranti e anticellulite. Esistono kit e linee beauty a base delle componenti naturali marine (sali, alghe e fanghi), che possono essere utilizza-



## Un bene prezioso

*È importante concedersi ogni tanto pause di relax con un bel bagno caldo ma attenzione a non abusarne: il consumo idrico, rispetto alla doccia, è molto superiore. Esistono inoltre dispositivi che permettono di consumare meno come i riduttori di flusso (o aeratori) da inserire nei rubinetti. Le buone abitudini restano la prima regola per un utilizzo responsabile di questo bene destinato a diventare sempre più prezioso. In seguito al riscaldamento globale, la sua disponibilità si sta esaurendo, i ghiacciai si stanno ritirando, c'è più vapore acqueo in atmosfera, le precipitazioni sono più irregolari, la superficie terrestre classificata "molto arida" è raddoppiata dagli anni '70 ad oggi.*

ti a casa propria. Una semplice soluzione è il **bagno con sale iodato**, con una forte azione drenante: è sufficiente riempire la vasca con acqua a temperatura non troppo alta, aggiungere 2 kg di sale grosso iodato e rimanere immerse per 20 minuti.

Fra i prodotti più pregiati del mare non si può dimenticare il **pesce**, soprattutto quello **azzurro**. Comprende specie come alici, sardine, sgombri, acciughe, ecc. molto abbondanti nei nostri mari, con quindi un ottimo rapporto qualità/prezzo. La loro caratteristica principale è la presenza di grandi quantità di omega 3. Le alici contengono inoltre selenio, fosforo e iodio in abbondanza, e abbastanza vitamina E e B. Il pesce è uno dei cardini della dieta mediterranea, considerata il miglior regime alimentare per mantenere salute e linea.





# Acqua dolce acqua

L'acqua rappresenta un elemento fondamentale per la salute ed il benessere del corpo e va spesso reintegrata perché ne perdiamo continuamente con le attività quotidiane (respirare, camminare, ecc.). L'esercizio fisico e l'aumento della temperatura incrementano il dispendio d'acqua e quindi il fabbisogno di liquidi. La disidratazione può causare cefalea, stanchezza e difficoltà di concentrazione: quindi attenzione a **bere in abbondanza** anche quando studi, sei al lavoro o al pc.

Bere è inoltre uno dei modi più efficaci di contrastare la cellulite, cui tutte le donne, durante l'età fertile, sono più o meno predisposte poiché gli estrogeni rallentano la circolazione dei liquidi tra una cellula adiposa e l'altra.

## Consigli per la salute

- *Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno.*
- *Modera il consumo di bevande gassate.*
  - *Cerca di nuotare almeno due volte alla settimana.*





# Terra

*Scegli naturale,  
vivi sano*

L'agricoltura e l'allevamento biologici certificati creano prodotti in grado di soddisfare la crescente domanda di sicurezza alimentare, tutela ambientale, qualità organolettiche e nutrizionali e offrono risposte concrete alle esigenze dei consumatori, in particolare le donne, più attente alla sostenibilità e al benessere e dunque al legame tra Cibo, Ambiente e Salute.

Ma oltre al cibo, la scelta del naturale si può applicare anche agli abiti. La FAO ha proclamato il 2009 **Anno Internazionale delle Fibre Naturali**. Dalle più comuni (cotone, lino e lana), alle meno conosciute (canapa e viscosa), dalle più pregiate (cachemire e seta), a quelle esotiche (borra di cocco o pelo di cammello), le stoffe naturali sono diversissime ed adatte a tutte le stagioni e i climi.

Quelle sintetiche in genere costano meno ma non lasciano "respirare la pelle" perché ostacolano la circola-



## *La spesa a km zero*



*La spesa a km zero sostiene che, se acquistiamo alimenti prodotti vicino a dove abitiamo, non usiamo carburante per spostarli, quindi non inquiniamo e risparmiamo. I trasporti nel nostro paese avvengono ancora all'80% su gomma e questo incide di un terzo sul costo finale della verdura. In questo modo si risparmia e si guadagna anche in salute e sapore.*

zione dell'aria e l'evaporazione del sudore, offrendo un terreno ideale per la riproduzione di batteri. Vi è inoltre un problema legato alle allergie: frequenti quelle a poliesteri come nylon e acrilico.



## *Dalla natura un aiuto per i disturbi femminili*

Alcune piante possiedono proprietà particolarmente benefiche per la cura dei sintomi premestruali e mestruali. In particolare:

**verbena, avena, camomilla:** contro tensione, ansia e tendenza alla malinconia

**foglie di tarassaco officinale, mais, ananas:** contro gonfiore e ritenzione di liquidi

**calendula:** contro la tensione mammaria

**agnocasto:** contro squilibri ormonali, ritenzione urinaria, spasmi

## *Un orto alla Casa Bianca*

*Michelle Obama è una paladina dell'agricoltura sostenibile e promuove con il suo esempio il consumo di alimenti biologici, freschi e nutrienti con un impatto ambientale ridotto. Per ribadire l'importanza di una dieta sana, a base di prodotti di stagione, non trattati e con un forte consumo di frutta e verdura la First Lady USA ha attrezzato un vero e proprio orticello alla Casa Bianca che utilizza solo sementi, fertilizzanti e pesticidi organici. Si tratta di un modello educativo importante per le donne e per le nuove generazioni, soprattutto in un Paese che è estremamente colpito dall'obesità.*

## *Attenzione ai luoghi di lavoro*

Quali sono i legami tra attività lavorativa delle donne e salute? Posture incongrue, stress da turni, ritmi di lavoro, esposizione a sostanze tossiche, vibrazioni, alte temperature, radiazioni e tossine. Tutti fattori che possono influire negativamente sulla capacità riproduttiva. La gran parte dei prodotti chimici è in grado di modificare i delicati equilibri ormonali della donna, determinando ipofertilità, alterazioni del ciclo mestruale, aborti spontanei, endometriosi. Se stai affrontando un problema particolare (infertilità o altro) non dimenticare di approfondire questo aspetto.

## *Consigli per la salute*

- *Lava sempre accuratamente frutta e verdura, meglio con bicarbonato.*
- *Verifica con attenzione le etichette dei prodotti per accertarti della loro freschezza e provenienza.*
- *Consuma ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura.*

# Fuoco

## Sole, luna e "ritmo" della donna

La **cronobiologia** studia i ritmi collegati al movimento di rotazione di Terra, Luna e Sole. Si tratta di "orologi speciali", che possono condizionare la nostra biologia. Uno degli esempi è il *jet lag*, un disturbo che si verifica quando si attraversano vari fusi orari proprio a causa dell'alterazione dei normali ritmi circadiani (dal latino *circa diem*, "intorno" al giorno), tipici dei processi fisiologici degli esseri viventi, determinati soprattutto dalla luce.

Ben conosciuta è anche l'influenza del ciclo femminile sullo stato psicofisico della donna. Gli ormoni implicati in questo processo sono gli **estrogeni**, il **progesterone** e **gli androgeni**. Quando si avvicina l'ovulazione gli estrogeni possono provocare diversi cambiamenti: la voce si modifica, divenendo più profonda e sensuale, il corpo si "ammorbidisce", la pelle è più liscia, aumenta la secrezione di feromoni attraverso il sudore. Il risultato è un aumento della risposta sessuale, per seguire il fine biologico "atavico" della procreazione. La contraccezione, sempre molto importante, in questo periodo è fondamentale per evitare gravidanze indesiderate. La settimana che segue la mestruazione, come di certo hai sperimentato anche tu, è invece quella in cui ci si sente complessivamente meglio.



## *La pillola naturale*

*Chi chiede una contraccezione sicura ma più "in armonia" con il proprio corpo trova oggi la giusta risposta: è infatti disponibile la prima pillola con estrogeno naturale, a base di estradiolo, il "principe" degli ormoni femminili. È quindi "bioidentico" e l'organismo lo riconosce come "familiare". La combinazione con il progestinico dienogest e il regime a dosaggio dinamico assicurano inoltre un miglior controllo del ciclo ed una situazione di stabilità ormonale finalizzata a ottimizzare il benessere fisico ed emotivo durante tutto il mese. In pratica, ci si sente sempre come nella settimana successiva alla mestruazione. Sì, proprio quella in cui sei al top della forma...*

Un altro "ciclo" da tenere sotto stretto controllo è quello della **fertilità**, che inizia con il menarca e termina con la menopausa. Questo "orologio biologico" è molto importante per vivere con serenità ogni fase della femminilità, seguendo scrupolosamente corretti stili di vita, utilizzando l'aiuto che viene dalla natura e, se serve, la scienza medica. L'"età biologica" può infatti accelerare o rallentare in corrispondenza di determinati comportamenti: dire no al fumo, scegliere un'alimentazione sana ed equilibrata, praticare sport, proteggersi con una contraccezione sicura, sottoporsi regolarmente a controlli sono buone regole per mantenere intatto più a lungo il proprio potenziale riproduttivo.



# *Il sole e la sessualità*

La posizione solare stimola la produzione della serotonina, la sostanza fondamentale per regolare il “tono” dell'umore. Esiste una vera e propria “terapia della luce” utilizzata per chi soffre di ciclotimia, disturbo che provoca grande vulnerabilità dell'umore e può risentire delle fluttuazioni della luce (si va in crisi d'inverno, quando le giornate sono più brevi e buie). Che fare? Così come il sole, anche i colori caldi – che lo richiamano – possono influenzare in maniera positiva “mood” e sessualità. Impara ad utilizzarli per portare luce e calore alla tua vita, anche di coppia:

*Rosso* è il principio maschile. Indica il fuoco, la gioia, la festa, l'eccitazione sessuale, ma anche il sangue, la guerra, e le passioni violente.

*Giallo* è il colore che più richiama il Sole. È sinonimo di vivacità, estroversione, leggerezza, crescita e cambiamento.

*Arancione* simboleggia il sole nascente, la vitalità, è il colore della gioia, della crescita.

## *Consigli per la salute*

- Confrontati con il tuo ginecologo per scegliere il contraccettivo su misura per te.
- Sottoponiti una volta all'anno ad una visita ginecologica completa.
- Non sottovalutare disturbi che consideri “normali”, come le mestruazioni abbondanti.





# SIGO

SOCIETÀ ITALIANA  
DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei Soldati 25 - 00186 Roma  
Tel. 06 6875119 - Fax 06 6868142  
federazione@sigo.it  
www.sigo.it



**Intermedia editore**

Via Malta 12/B - 25124 Brescia  
Tel. 030.226105 - Fax 030.2420472  
intermedia@intermedianews.it  
www.intermedianews.it

Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

