

ATTUALITÀ SI FA POCA INFORMAZIONE E COSÌ L'ESTATE È LA STAGIONE IN CUI C'È LA MASSIMA CONCENTRAZIONE DELLE MALATTIE TRASMESSE PER VIA SESSUALE

LE REGOLE PER EVITARE MALATTIE SESSUALI E GRAVIDANZE

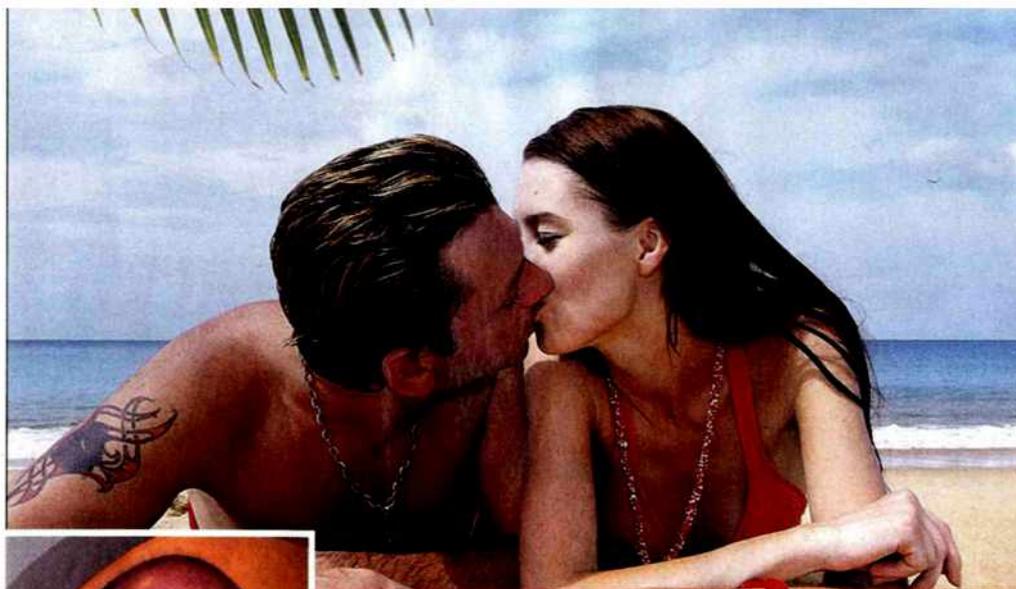
di **VINCENZO PETRAGLIA**

Sarà perché in vacanza ci sentiamo tutti più rilassati, sarà perché, con la bella stagione gli ormoni escono dal letargo... Fatto sta che l'estate coincide con il momento di massima concentrazione delle malattie trasmesse per via sessuale e delle gravidanze accidentali. E questo perché in troppi casi c'è una non corretta informazione. Qualche dato: il 37% delle giovani giunge alla cosiddetta "prima volta" completamente impreparata e non prende alcuna precauzione durante il primo rapporto sessuale; il nostro Paese resta inoltre al sesto posto nell'utilizzo della pillola del giorno dopo. In Francia utilizza la pillola anticoncezionale il 40% delle donne, in Europa la media è del 24%, mentre noi siamo fermi al 16,3%. È per correre ai ripari e per aiutare soprattutto i giovani a non correre inutili rischi che è nata la guida "TravelSex!" (ed. Giunti, 5,90 euro), pubblicata in collaborazione con la Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (Sigo), un manualetto con tutti i consigli, le frasi giuste da dire nelle varie lingue, se si è all'estero, ciò che c'è da sapere al riguardo e le cose da portare con sé nei viaggi in Italia o all'estero. Abbiamo intervistato a riguardo il professor Giorgio Vittori, presidente Sigo, per farci dare qualche consiglio utile.

Perché durante il periodo delle vacanze si ha un picco delle infezioni di natura sessuale?

Nei mesi estivi, complici le vacanze, si hanno da un lato più opportunità di nuovi incontri e rapporti occasionali, dall'altro si può allentare l'attenzione sulla prevenzione. Cambiano, infatti, le abitudini, gli orari, si è più spensierati... atteggiamenti che possono comportare una maggiore predisposizione per situazioni di rischio.

Le infezioni più comuni o le conseguenze indesiderate?



A lato il professor Giorgio Vittori, presidente Sigo. A destra la copertina di "TravelSex! Contraccezione e prevenzione in viaggio"



Fra le malattie sessualmente trasmissibili, si registra un'impennata di condilomi (*verruche*, ndr), che rappresentano da soli

Consigliamo di utilizzare sia il preservativo sia la pillola

il 26,2% delle malattie sessualmente trasmissibili e colpiscono soprattutto gli under 25, e di chlamydia, un'infezione batterica molto frequente che se trascurata può portare ad infertilità e i cui casi di contagio nell'ultimo decennio sono aumentati di dieci volte. Ovviamente l'altro

grande rischio è quello di una gravidanza indesiderata.

Le persone più a rischio?

Le giovanissime sono le "osservate speciali" ed è a loro che è rivolto principalmente il progetto "Scegli Tu" della Sigo per la promozione di una sessualità consapevole. L'altra fascia molto vulnerabile è costituita dalle donne immigrate che, per problemi di lingua o differenze culturali, possono avere maggiori difficoltà di accesso alle informazioni e ai servizi.

Quali i rischi più subdoli?

Il rischio di malattie è senz'altro sottovalutato ed è particolarmente subdolo sia perché spesso restano latenti, sia perché si propagano con grande velocità da un partner all'altro. Spesso ci si ritiene al sicuro perché si ha un partner stabile, o apparentemente sano, ma questo non rappresenta una garanzia.

Quali le cose che si danno solitamente per scontate?

Le bufale riguardano soprattutto l'impossibilità di rimanere incinta la prima volta, l'efficacia di rimedi fai da te e la validità del coito interrotto, usato dal

30% di loro. È invece importante ricordare che ogni singolo rapporto deve avvenire in condizioni di massima sicurezza e che anche una singola svista può costare caro sul fronte della salute. Un altro luogo comune è che la pillola faccia ingrassare, il motivo principale per cui molte adolescenti si rifiutano di utilizzarla, ignorando che esistono nuove formulazioni, come quelle a base di drospirenone, che possono invece addirittura contrastare l'aumento di peso.

Mi fa qualche altro esempio?

Beh, per esempio che per evitare gravidanze indesiderate o malattie bisogna lavarsi con la Coca Cola o fare l'amore in piedi o cose di questo genere!

Invece quali possono essere i reali strumenti preventivi che si hanno a disposizione?

Il consiglio della Sigo è il ricorso alla doppia protezione: contraccezione ormonale più preservativo. Questo responsabilizza entrambi i partner e mette al sicuro sia da gravidanze indesiderate che da malattie sessualmente trasmissibili. I metodi ormonali sono infatti i più efficaci



ci dal punto di vista anticoncezionale, il condom rappresenta l'unica "barriera" valida contro le infezioni. Il consiglio è di es-

sere sempre attrezzati.

Qualche altro consiglio...

La prima cosa da ricordare ai nostri giovanissimi è che non si deve fare sesso "per forza". Se non si è sicuri è meglio pensarci su e astenersi! Poi ricordarsi sempre la doppia protezione: se sei una ragazza e non utilizzi la pillola, rivolgiti al tuo ginecologo per valutare insieme questa opzione. E poi vanno seguite buone norme d'igiene perché le infezioni e i funghi possono propagarsi anche in altri modi. Evitare ad esempio di sottoporsi in vacanza a tatuaggi, piercing, agopuntura o interventi dentistici, soprattutto se in paesi a rischio. Scegliere biancheria di cotone, sciacquarsi sempre con acqua dolce dopo il bagno e cambiarsi il costume, indossandone uno asciutto. Non provare mai biancheria intima

direttamente ma solo indossando sotto la propria, lavarsi accuratamente le mani prima e dopo essere andati in bagno, soprattutto se pubblici.

Quali sono le aree geografiche più a rischio dal punto di vista delle malattie sessuali?

Le giovanissime e le immigrate sono le persone più a rischio

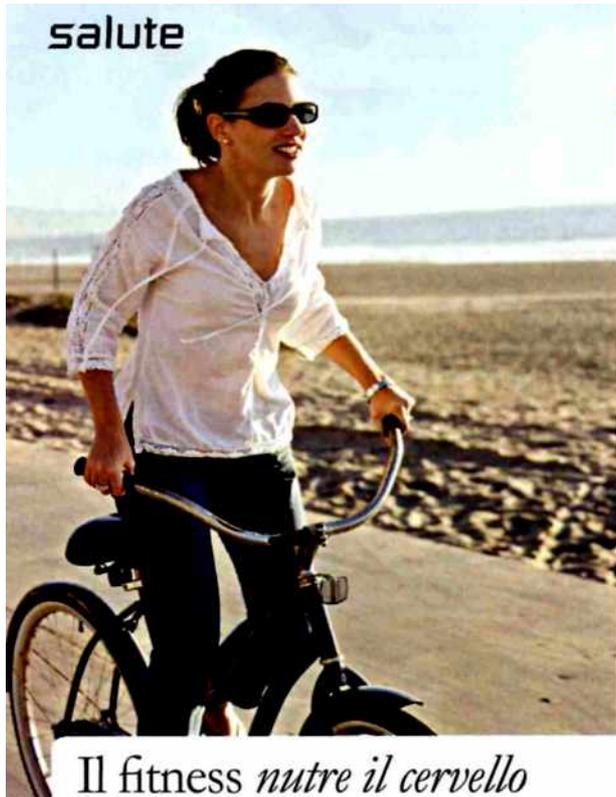
In Italia i tassi più alti si registrano nelle aree urbane, il record appartiene apparentemente a Milano. Nel mondo esistono

aree in cui l'Aids e altre malattie sessualmente trasmissibili sono estremamente diffuse, come nell'Africa sub-sahariana, per quel che riguarda l'Aids, o in Cina, fra i paesi con il maggior numero di casi di epatite B. Le aree in cui le condizioni igieniche sono precarie sono più a rischio ma il messaggio è che in nessun luogo si è al sicuro se non si seguono le norme di prevenzione e protezione.

Perché nelle scuole non si fa educazione sessuale?

In Italia se ne parla da oltre un secolo ma le resistenze culturali non hanno ancora consentito di individuare una proposta condivisa anche se, in assenza di un riconoscimento ufficiale, la Sigo ha comunque attivato un proprio progetto educativo e di prevenzione. 

salute



Il fitness nutre il cervello

Gli studi più recenti indicano che il movimento fisico ha un ruolo centrale nell'ottimizzazione delle performance mentali. Lo sport infatti, stimolando la produzione di sostanze come il fattore neurotrofico di crescita cerebrale, il fattore di crescita dei vasi e l'Igf-1 (insulin growth factor-1), aumenta in modo significativo:

- il numero dei neuroni

deputati al pensiero, al calcolo e alla memoria;

- la neuroplasticità, ossia la capacità delle cellule nervose di stabilire fra loro nuove connessioni, dalle quali dipende poi la capacità di pensare in modo rapido e creativo;
- i vasi sanguigni, che portano il nutrimento ai neuroni e a tutte le altre cellule del sistema nervoso.

SPORT IN GRAVIDANZA

Il movimento fisico fa bene anche durante la gestazione se il decorso è fisiologico e si osservano alcune cautele.

Indicati:

- il nuoto, che tonifica i muscoli senza caricare la colonna vertebrale e aiuta a non aumentare troppo di peso;
- le passeggiate quotidiane con scarpe da jogging (un'ora al giorno è perfetta, almeno nei primi mesi);
- lo stretching, la ginnastica a terra, il Pilates, lo

yoga e tutto quanto aiuta a liberare la mente e a regolarizzare il respiro.

Da evitare:

- gli sport che prevedono saltelli, rapidi cambi di direzione e rischi di cadute (equitazione, tennis, squash, sci da discesa, step e aerobica);
- gli sport subacquei, per le variazioni di pressione di ossigeno e di azoto nel sangue, e per le variazioni di distribuzione dei liquidi corporei che potrebbero facilitare un distacco di placenta.

GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

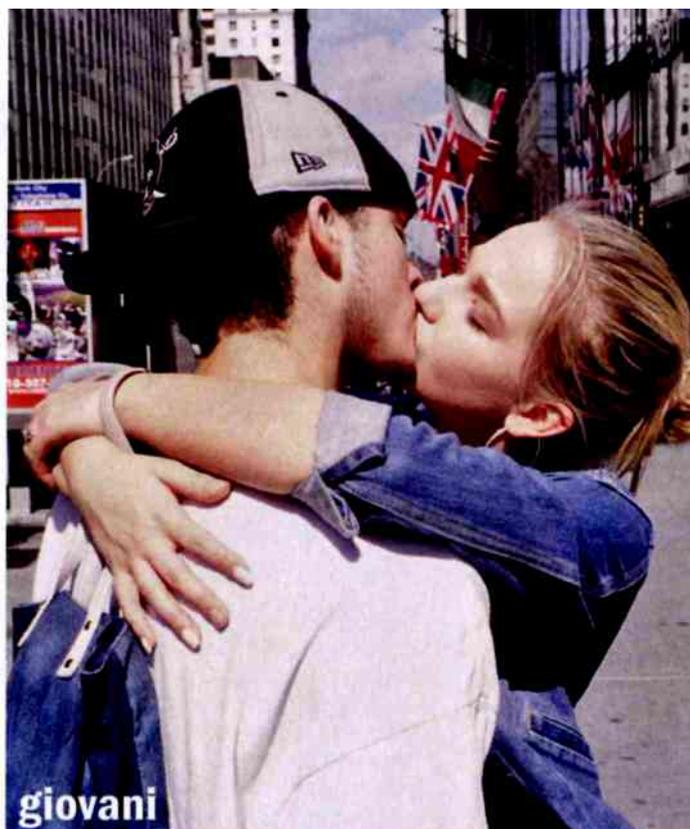
ATTIVITÀ FISICA: LA MIGLIORE AMICA DEL BENESSERE

"Ho 29 anni e sto vivendo un periodo di fortissimo stress: l'azienda dove lavoro è in crisi, un mese fa ho perso mia mamma dopo una lunga malattia, e spesso devo assistere una zia non autosufficiente. Alla sera arrivo a casa sfinita, e basta un niente per irritarmi. Mio marito dice che un po' di movimento fisico mi aiuterebbe a scaricare la tensione. Io invece temo che lo sport, palestra o piscina che sia, finisca per essere solo l'ennesimo impegno in più. Chi di noi due ha ragione?"

Antonella C. (Torino)

Cara Antonella, comprendo le sue preoccupazioni, ma ha ragione suo marito. Oggi viviamo a ritmi concitati, compressi in spazi sempre più piccoli, spesso costretti a lunghe e svernanti code, soprattutto in auto. Tutto questo, aggiunto all'ansia per il lavoro e magari al dolore per una grave perdita, come sta capitando a lei, può causare problemi fisici e psichici. Non potendo ridurre gli impegni, il solo modo per recuperare almeno in parte le energie perdute è proprio quello di dedicare tutti i giorni un po' di tempo al movimento fisico. Lo sport, innanzitutto, fa bene al cervello perché aumenta la produzione di endorfine, le "molecole della gioia": l'incremento di queste sostanze migliora il tono dell'umore, attenua stanchezza e irritazione, accresce il senso di benessere. In caso di depressione, il movimento fisico accelera la velocità con cui agiscono i farmaci e consente di ridurre il dosaggio con notevole anticipo. Un'attività fisica regolare aiuta a dormire meglio, perché normalizza il bioritmo del sonno, molto sensibile allo stress. È amica dell'appetito, perché ottimizza la regolazione ipotalamica dei segnali di fame e sazietà. Accresce la salute delle articolazioni e la potenza dei muscoli. Rinforza e rende elastiche le ossa, facilitando il deposito del calcio nel modo biomeccanicamente più adeguato. Ed è una grande alleata della salute cardiovascolare perché, oltre a ridurre le tensioni, ha due importanti effetti sulle pareti arteriose: le ripulisce dagli accumuli di colesterolo e dai grassi che, irrigidendole, causerebbero arteriosclerosi; e ne migliora l'elasticità, contribuendo a mantenere la pressione diastolica (la cosiddetta minima) a livelli normali. Infine, il fitness fa bene anche alla sessualità: un corpo sano e allenato ha più elevati livelli di desiderio e una pronta risposta vascolare, il che prelude a una lubrificazione migliore e orgasmi più coinvolgenti. Inoltre, le sportive arrivano alla vecchiaia più in forma e con un minor rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari e Alzheimer. E quando si ammalano, riescono a lottare con maggior vigore: per esempio, l'incremento dell'attività fisica dopo una diagnosi di carcinoma della mammella riduce del 45 per cento il rischio di morte rispetto alle pazienti sedentarie. Quindi, dedichi ogni giorno almeno un'ora di tempo alla sua salute. L'estate è la stagione ideale per cominciare a muoversi un po', ma per chi non è allenato il caldo può giocare brutti scherzi. Privilegi quindi le prime ore della mattina: all'inizio basta una camminata di mezz'ora, a passo sostenuto, seguita da cinque minuti di stretching ed esercizi a corpo libero. Nei weekend può aggiungere una nuotata, un giro in bicicletta senza forti pendenze, o una passeggiata più lunga. Vedrà che i tanti impegni che la assillano le sembreranno poco per volta meno gravosi e alla sera, tornando a casa, si sentirà meno stanca e più serena.

* Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia medica ospedale San Raffaele Resnati di Milano (www.alessandragraziottin.it).
Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all'indirizzo di posta elettronica (gioiaposta@hachette.it).



rapporti a rischio per gli under 24

È allarme malattie sessuali fra i teenager milanesi. Come in altre metropoli europee, il sesso precoce ha scatenato vere e proprie epidemie, dalla gonorrea alla clamidia, passando per l'Hiv. Si assiste al ritorno della sifilide, che registra un caso di contagio al giorno secondo i dati del Centro malattie sessualmente trasmesse del policlinico di Milano. Per questo il Comune ha deciso di lanciare una maxi-campagna di prevenzione. Per gli under 24 è stato aperto il laboratorio di "Intelligenza sessualmente trasmissibile" nell'ambulatorio di via Pace del policlinico di Milano, attivo il lunedì e il giovedì dalle 14 alle 18, per colloqui e approfondimenti diagnostici e terapeutici legati al sesso e alle infezioni. L'accesso è gratuito e del tutto "anonimo". In un famoso circuito di palestre milanesi si terranno, invece, conferenze e consulenze individuali con i medici su sessualità e salute.

CONTRACCEZIONE Come la vivono le italiane

Come vivono le italiane il rapporto con la sessualità e la contraccezione? Una recente indagine ha delineato tre identikit.

Classica: per lei la sessualità è basata su fiducia e comprensione. Essere mamma è una scelta irrinunciabile e la contraccezione una scelta modulata sulle esigenze in accordo con il partner.

Moderna: sportiva e curiosa, considera la sessualità fondamentale nel rapporto di coppia e la contraccezione una scelta al passo coi tempi.

My way: sicura di sé, ritiene che la sessualità sia importante per la coppia, ma soprattutto per sé. La contraccezione è una scelta in funzione dei progetti di vita.