



Ottobre rosa, mese di prevenzione al femminile

Descrizione

Ottobre Ã il mese di prevenzione per la donna, occasione per fare screening e controlli che ci aiutino ad avere una visione chiara del nostro stato di salute e che permettano di prevenire tumori al seno ed al collo dell'utero che sono di natura ben pi grave dei fastidi che si possono avere soprattutto quando si entra nella fascia d'et che comprende la menopausa, un'altra fase della vita della donna di cui si parla ancora troppo poco e a proposito della giornata mondiale della menopausa che si terrÃ questo 18 ottobre, L'agone ne ha parlato con Nicoletta Fiorentino, ricercatrice e docente di ostetricia e ginecologia all'universit di Bracciano.

Dottoressa Fiorentino ci parli del periodo della menopausa.

I primi anni del 900 le donne avevano un etÃ media di sopravvivenza di 48 anni, ai giorni nostri siamo a 85 anni di etÃ media, il tempo si Ã raddoppiato, se noi paragoniamo il nostro periodo di vita a una clessidra, vediamo che a metÃ della clessidra c'Ã una strettoia, Ã come se ci fossero due periodi di vita infanzia ed etÃ fertile e menopausa e post-menopausa, periodi che hanno lo stesso peso e la stessa valenza ma che fin ora non abbiamo mai messo sullo stesso piano quindi se noi vogliamo prendere in considerazione la seconda parte della nostra vita dovremmo lavorare sugli stili di vita (fisicitÃ , personalizzazione dello stile di vita, sonno), comportamenti non negoziabili che vanno a enorme vantaggio di ciÃ che la medicina ad oggi ci offre.

Ci dica di pi sul pavimento pelvico e la sua importanza.

Secondo i miei studi di ricerca che prevedevano dei corsi pre-parto e post-parto nei quali le donne gestanti venivano accompagnate dalle madri, beh dagli esercizi svolti in palestra si evinceva da un lato la necessit di enfatizzare l'elasticit per via dell'imminente parto mentre dall'altra (la madre) parte l'esigenza di tonificare. Per quanto riguarda il pavimento pelvico bisogna partire dal concetto di propriocezione ovvero far conoscere alla mente la struttura su cui si va ad agire, se la donna non sa quali muscoli deve usare e come Ã poco probabile che ne faccia uso, si parte quindi dalla propriocezione, si lavora sulla muscolatura e poi si trova il problema, nessuno mai avrebbe pensato che le cistiti abatterliche dipendano da un pavimento pelvico ipertonico quindi va lavorato sia l'ipertono che l'ipotono. Si riesce quindi a lavorare anche sull'incontinenza urinaria che Ã un problema spesso legato alla menopausa. Con la chinesiterapia quindi si allungano i muscoli come nel caso dell'ipertono.

Quale sarebbe il giusto percorso che dovrebbe accompagnare la menopausa?

La menopausa Ã quel periodo che va dalla mestruazione dopo un anno senza il ciclo, in quellâanno bisogna che le donne si rendano conto che bisogna andare a supportare ciÃ che va a mancare perchÃ© passati dieci anni dalla menopausa non Ã piÃ¹ possibile supportare la parte ormonale e partire con delle strutture ancora attive(pavimento pelvico) Ã un buon modo per tenerle in salute poichÃ© il pavimento pelvico agisce sulla vescica, sullâutero e sul retto quindi abbraccia unâarea molto ampia.

Quali sono le avvisaglie della menopausa?

Non tutti hanno gli stessi sintomi, ma se una persona Ã attenta a se stessa puÃ² individuarne alcuni come: disturbi del sonno, disturbi dellâumore, vampate e tanti piccoli segni che portano allâindividuazione di questo periodo, diciamo che la menopausa non Ã un fulmine a ciel sereno cÃ Ã sempre un periodo preparatorio di un paio di anni dove anche il ciclo mestruale diventa anarchico.

Come mai di menopausa se ne parla ancora cosÃ¬ poco?

Beh i tempi sono cambiati prima non cÃ era lâottobre rosa, gli open day credo sia anche un fattore culturale, paradossalmente la donna piÃ¹ avviata socialmente Ã quella che meno pensa a se, noi donne conclude, dovremmo volerci piÃ¹ bene.

Ilaria Morodei