

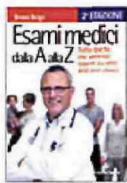
LA
SCHEDA
natural
DA CONSERVARE

16

IL CHECK UP FEMMINILE

DI CHIARA DALL'ANESE

DUE GUIDE PREZIOSE



Esami medici dalla A alla Z,
Bruno Brigo,
Tecniche Nuove,
22,90 euro



Difendere il cuore delle donne,
Leda Galuto,
Minerva Edizioni,
15 euro

TUTTO SOTTO CONTROLLO

Dieta e stile di vita sono il primo passo per prevenire molte malattie che colpiscono noi donne. Il secondo è il monitoraggio periodico del nostro stato di salute con controlli mirati. A volte li trascuriamo, prese come siamo a occuparci degli altri, per pigrizia o per timore. «Invece, a ogni età, ci sono esami salvavita, che permettono di stabilire se tutto è nella norma e, se qualcosa non va, correre ai ripari con la massima probabilità di piena guarigione», spiega Gabriella Maggi, ginecologa. Vale per i tumori femminili, ma anche per infarto e ictus. Ecco i controlli da non rimandare. Per vivere più serene, a lungo.



1 A che età bisogna iniziare a controllare la propria salute?

Tutto dipende dalla storia personale. I controlli di routine vanno anticipati se in famiglia qualcuno ha sofferto di certe malattie.

2 Per esempio?

Se c'è familiarità per il tumore al seno: mettiamo che la nonna si sia ammalata a 45 anni, gli esami vanno fatti 20 anni prima, cioè a partire dai 25.

3 Quali esami sono richiesti?

La visita senologica per rilevare eventuali noduli e la mammografia, la radiografia che, comprimendo il seno tra due lastre, aiuta a capire se ci sono formazioni tumorali.

4 Se invece non c'è familiarità, a che età vanno fatti?

La visita senologica andrebbe fatta a partire dai 35 anni, mentre la mammografia dopo i 40.

5 Con quale periodicità vanno ripetuti?

Ogni due anni, se tutto è nella norma, ma la frequenza va personalizzata in base alla struttura del seno. Nella fascia d'età più a rischio, cioè tra i 40 e i 45 anni, sarebbe preferibile farla una volta all'anno.

6 È sufficiente per prevenire la malattia?

Meglio ancora affiancare alla mammografia l'ecografia del seno, che rileva le formazioni

benigne e l'evoluzione dei noduli.

7 C'è qualcosa che posso fare da sola?

Sì: l'autopalpazione del seno, per scoprire se ci sono formazioni sospette o noduli.

8 E per i tumori al collo dell'utero?

C'è il Pap test, gratuito ogni tre anni, da eseguire dall'inizio dei rapporti sessuali e per tutta la vita. È l'analisi di una piccola quantità di muco prelevato dal canale cervicale.

9 A che età va fatta la prima visita ginecologica?

Non c'è un'età fissa, diciamo da giovanissime: il ginecologo dopo i dovuti controlli spiega le tecniche di contraccezione e i rischi legati alle malattie sessualmente trasmissibili.

10 Come cambia la prevenzione in menopausa?

Richiede regolarità: il calo degli ormoni femminili causa secchezza vaginale, dolori, vampate. Sale il rischio di malattie cardiovascolari e osteoporosi: bisogna fare la Mcc, per capire se le ossa sono fragili e rimediarsi. ▶

LA SCHEDEA natural DA CONSERVARE

Lidia Rota Vender, responsabile del Centro trombosi all'istituto clinico Humanitas di Milano e presidente di Alt, associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari



Cuore: gli esami da fare a 20, 30, 40 e 50 anni

- 1** Anche a 20 anni si possono prevenire le malattie cardiovascolari? Sì, specie se in famiglia c'è predisposizione per sovrappeso, diabete, ipertensione o cardiopatie. È importante adottare sane abitudini già da giovanissime: attività fisica, niente fumo, riduzione del peso. Attenzione massima se il grasso tende a concentrarsi sulla vita – la cosiddetta silhouette a mela – e si prende la pillola contraccettiva, che aumenta la coagulazione del sangue, che in caso di fumo e sedentarietà favorisce la formazione di trombi che occludono i vasi sanguigni.
- 2** Quali sono le maggiori insidie tra i 30 e i 40 anni? Lo stress, che altera l'attività della ghiandola tiroide e del cuore. È l'età in cui ci si afferma sul lavoro e si forma una famiglia, magari trascurando se stesse. È invece importante mantenere uno stile di vita attivo, soprattutto in caso di gravidanza: se peso, frequenza cardiaca, pressione arteriosa e ormoni tiroidei aumentano, è a rischio anche la salute del bambino. In questa fascia di età è bene controllare con gli esami del sangue emocromo, sideremia e ferritina, colesterolo, insulina, glicemia. Attenzione anche a mal di testa, cistiti, stitichezza o coliti frequenti: possono essere spia di un eccesso di omocisteina nel sangue, che causa un'infiammazione dannosa per le pareti delle arterie.
- 3** Come ci si protegge dopo i 40? I controlli vanno intensificati, soprattutto dopo i 50, quando la protezione degli ormoni femminili con la menopausa viene a mancare. Ogni 18 mesi circa è bene sottoporsi alle analisi del sangue e ogni cinque anni a elettrocardiogramma normale e sotto sforzo, doppler delle carotidi e addominale, Holter ed ecografia della tiroide e dell'addome, per valutare la salute degli organi interni.

Y
ob

Grassi, zuccheri, sale: controllali così

Consigli di **Andrea Poli**, farmacologo, presidente di *Nutrition Foundation of Italy*



Come mantengo basso il colesterolo?

Con una dieta ricca di fibre e steroli vegetali. Grazie a queste sostanze, l'intestino assorbe minori percentuali di colesterolo dai cibi che transitano al suo interno. Gli integratori di riso rosso fermentato sono invece vere e proprie statine – i farmaci che abbassano il colesterolo – naturali, quindi andrebbero presi solo dopo aver parlato con un medico.

• **Con steroli estratti dal pino, Tavolette masticabili Sterolip di Esi (12 euro).**



E la pressione arteriosa?

Bisogna ridurre il sale, i salumi e le conserve. Latte e latticini, grazie al calcio e ad alcune proteine, sono molto efficaci per tenerla sotto controllo. D'aiuto anche il potassio, il minerale che contrasta l'eccesso di sodio e che abbonda nella frutta e nella verdura.

• **Fiale di potassio Fiosol 14 di Specchiasol (12,80 euro).**



Gli omega 3 sono d'aiuto?

Per abbassare il colesterolo sono più utili gli acidi grassi omega 6, che abbondano negli oli di semi. Gli omega 3, antinfiammatori e regolatori del battito cardiaco, si trovano nel pesce azzurro. Chi ne mangia poco farebbe meglio a prendere un integratore.

• **Con olio di semi di lino, Perle Omega 3 vegetale di Erbamea (13 euro).**

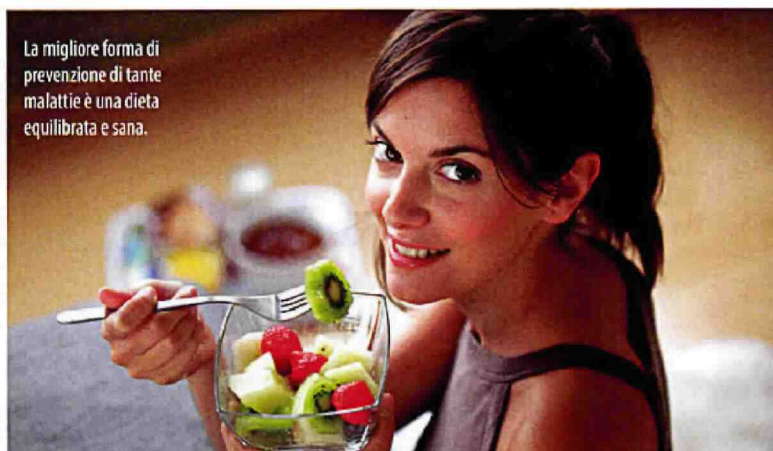
Ci sono altre sostanze preziose?

Le fibre, che evitano che i livelli di zuccheri nel sangue salgano velocemente, predisponendo al diabete. Alcune, come il betaglucano, aiutano anche a mantenere basso il colesterolo.

• **A base di Beta 1,3 glucani, Tavolette Immuno Glucani di Solgar (26 euro).**



La migliore forma di prevenzione di tante malattie è una dieta equilibrata e sana.



Tips Images

IN RETE

• www.airc.it/prevenzione-del-tumore/prevenzione-cancro.asp la guida per prevenire i tumori femminili.
• www.humanitas.it/images/letsprevent.jpg il link dove scaricare gratuitamente il decalogo *Let's prevent* per la prevenzione delle malattie cardiovascolari femminili.

DIFENDI LA TUA SALUTE A TAVOLA

La dieta è un grande alleato del benessere femminile. Zuccheri e grassi in eccesso sono nemici sia dell'apparato cardiovascolare sia di quello riproduttivo. Ecco cosa non deve mancare in tavola, per restare sane e belle a lungo.

- **FRUTTA:** fornisce fibre che regolarizzano la digestione e riducono l'assorbimento intestinale di grassi e zuccheri. Contro la stitichezza sono ottimi due kiwi prima di colazione o le pere con la buccia.
- **ORTAGGI A FOGLIA:** insalate, spinaci, catalogna forniscono acido folico, che previene i danni al feto in gravidanza ed è anche un potente antinfiammatorio che mantiene sani i vasi sanguigni e previene le malattie cardiovascolari.
- **PESCE AZZURRO:** sardine, alici, aringhe e sgombri contengono acidi grassi omega 3, antinfiammatori. Bisognerebbe mangiarne due o tre porzioni (150 grammi) alla settimana.