

**SALUTE** Le recenti ricerche confermano che esistono affezioni che colpiscono di più

# «LE DONNE SONO PIÙ A RISCHIO ICTUS E

## L'esperto: «Anche il peso in eccesso può essere un temibile nemico. Tra

 Servizio di **Stefania Rattazzi**  
Milano - Maggio

**N**egli ultimi anni si è parlato molto di alcuni studi che valutano la diversità delle malattie e delle cure tra donne e uomini. Proprio grazie a queste ricerche oggi si è a conoscenza che certe affezioni hanno una predilezione per il gentil sesso.

### I maggiori pericoli tra i venti e i 35 anni

Il rischio di **infarto** e **ictus** aumenta nelle donne. Per esempio in menopausa, quando la "protezione" esercitata dagli ormoni femminili viene a mancare. «L'*American Heart Association* ha recentemente pubblicato delle linee guida per valutare il rischio di **ictus** nelle donne, che sembrano più esposte alla malattia nell'arco della loro vita rispetto agli uomini (20 per cento contro 17). I pericoli maggiori per il gentil sesso si manifestano tra i venti e i 35 anni (gravidanza), tra i 45 e i 55 anni (menopausa) e dopo gli 85 anni», dice la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di Alt Onlus e Responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare dell'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano).

Per prevenire **infarto** e **ictus** i consigli sono gli stessi che valgono per gli uomini, anche se a volte sono sottovalutati dalle

donne che pensano di non essere a rischio. «Smettere di fumare, controllare e ridurre il peso, fare attività fisica, limitare il consumo di sale e di cibi conservati, verificare periodicamente i valori di pressione, glicemia, colesterolo e, se prescritti dal medico, prendere i farmaci con tranquillità: è così che si evitano **ictus** e malattie cardiovascolari da **trombosi**», suggerisce la

dottoressa Vender. Il Gruppo Donna dell'Associazione Medici Diabetologi (Amd) ha pubblicato dei dati su donne e **diabete**, ancora validi ed esplicativi. «In Italia soffrono di **diabete** un milione e mezzo di donne, che sono più a rischio degli uomini. Il pericolo di malattie cardiovascolari aumenta di 3-5 volte nelle donne diabetiche, mentre di 2 volte negli uomini», spiega la dottoressa Maria Franca Mulas, consulente del gruppo Donna di Amd.

La soluzione è la prevenzione. Controllando e riducendo il peso corporeo. «Le donne **gravemente obese** in Italia sono quasi il doppio degli uomini (18,8 per cento contro il 10,1). È importante sottoporsi anche agli esami di controllo prescritti dal medico, fare attività fisica e fare attenzione alla dieta. Un corretto stile di vita, utile anche a chi già soffre di **diabete**», ricorda l'esperta.

Le malattie della **tiroide** colpiscono le donne 8 volte più

degli uomini. «Tra i momenti "critici" per questa ghiandola, che regola molti aspetti del metabolismo, c'è il periodo della menopausa: spesso la prima manifestazione di ipotiroidismo, ridotto funzionamento della ghiandola, si verifica proprio in questo momento della vita», spiega il professor Paolo Beck-Peccoz, professore ordinario di Endocrinologia all'Università di Milano e presidente della Associazione Italiana Tiroide. Prevenire le malattie della **tiroide** non è sempre possibile. «Ma usare poco sale aiuta a prevenire il gozzo», ricorda l'esperto.

### «La cefalea va affrontata subito»

Per individuare e curare i disturbi della **tiroide**, occhio ai sintomi come stanchezza oppure depressione: se se ne soffre da tempo, in particolare se si hanno dei casi di malattie della tiroide in famiglia, è in ogni caso consigliabile eseguire un esame del sangue per valutare la salute della ghiandola. «Gli esami andrebbero eseguiti un po' da tutte le donne dopo i 60 anni», sottolinea l'esperto.

### SERENITÀ

Per **cellachia** e sensibilità al glutine si può parlare con ben novanta esperti tra il 20 e il 23 maggio. Basta registrarsi sul sito [www.megliosenzaglutine.it](http://www.megliosenzaglutine.it) e si verrà richiamati.



stop

il gentil sesso e che si possono prevenire. Ne abbiamo parlato con gli specialisti

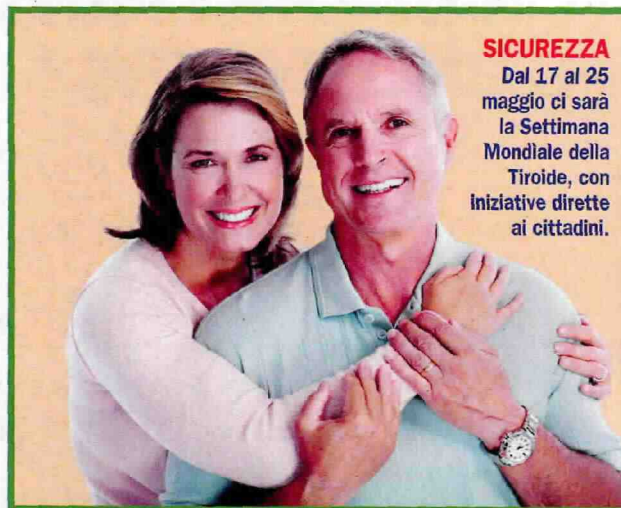
# INFARTO. RIMEDI? NO A FUMO E A SALE»

le soluzioni, quindi, c'è anche una regolare attività fisica e cibi sani»

L'**emicrania** colpisce le donne in rapporto di circa 4:1 rispetto agli uomini. Anche la **cefalea tensiva** è più frequente al femminile. Per prevenire gli attacchi di **emicrania** sono importanti lo stile di vita e il

controllo degli eventi che possono scatenare il dolore. «A chi soffre di **cefalea**, si chiede di compilare un diario per capire quali sono le occasioni in cui si verificano gli attacchi. Si possono così limitare le situazioni a rischio riducendo gli episodi di **mal di testa**», è il consiglio del dottor Aurelio Sessa, presidente regionale della Società Italiana di Medicina Generale della Lombardia.

Se si soffre di **emicrania** è bene fare attenzione ai segnali che precedono un attacco. «Prendere subito un antidolorifico comune permette di limitare l'intensità



**SICUREZZA**  
 Dal 17 al 25 maggio ci sarà la **Settimana Mondiale della Tiroide**, con iniziative dirette ai cittadini.

dell'evento», suggerisce il dottor Sessa. Se gli episodi di emicrania sono più di 2-3 a settimana, il medico può prescrivere dei farmaci preventivi.

**Celiachia e sensibilità al glutine** sono due condizioni che colpiscono le donne circa 3 volte più degli uomini. Così come

**l'intolleranza al lattosio** e la **sindrome dell'intestino irritabile**.

«L'unica arma conosciuta per la **celiachia** è l'allattamento al seno dei bambini. E nel caso del **colon irritabile** limitare lo stress. Comunque è utile sottoporsi ai controlli per capirne la causa», interviene il dottor Luca Elli, responsabile del Centro per la Prevenzione e la Diagnosi della Malattia Celiaca del Policlinico di Milano. Per

individuare la **celiachia** basta un esame del sangue (seguito da una gastroscopia se positivo), per l'**intolleranza al lattosio** il test del respiro. «L'esclusione di queste condizioni può portare alla diagnosi della sindrome dell'intestino irritabile e della sensibilità al glutine», dice Elli.

**«Attenzione anche alle intolleranze»**

L'**osteoporosi** è una malattia tipicamente femminile. Gli esperti però non si stancano di puntare sulla prevenzione. Fare attività fisica sin da giovani aiuta a rinnovare le ossa e a renderle più forti. «Le attività migliori sono passeggiate, corsa, danza, corsi in palestra», ricorda il dottor Sessa. Importante è anche stare all'aria aperta per fare scorta di vitamina D, che facilita l'assorbimento del calcio. «Nella dieta non devono poi mancare gli alimenti ricchi di calcio, come i latticini. Chi è allergico o intollerante può ricorrere a prodotti alternativi, per esempio di soia, di riso; o senza lattosio per gli intolleranti, arricchiti con calcio», conclude Sessa. **S**

