



18 ottobre 2017: Giornata Mondiale della Menopausa
DAL 18 AL 22 OTTOBRE
SERVIZI GRATUITI PER IL BENESSERE IN
MENOPAUSA IN OLTRE 100 OSPEDALI



RASSEGNA STAMPA

Aggiornamento: 8 novembre

HEALTHCOM
CONSULTING

Rassegna stampa

Testata	Audience	Titolo	Data	Giornalista
---------	----------	--------	------	-------------

Agenzie

Agir		Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna	11 ottobre	C.Barnini
Agir		Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day	17 ottobre	C.Barnini
AdnKronos Salute		SALUTE: 18 OTTOBRE GIORNATA DELLA MENOPAUSA, PORTE APERTE IN 100 OSPEDALI Onda promuove il primo (H)-Open day dedicato	17 ottobre	P.Olgiati
AdnKronos General		SALUTE: 18 OTTOBRE GIORNATA DELLA MENOPAUSA, PORTE APERTE IN 100 OSPEDALI Onda promuove il primo (H)-Open day dedicato	17 ottobre	P.Olgiati
Italpress		Consulenze, colloqui ed esami strumentali per garantire il benessere in menopausa	18 ottobre	

Quotidiani e quotidiani on line

Metro - ed.Milano	500.000	ONDA ACCANTO ALLE DONNE: come preservare la salute femminile anche dopo i 70 anni	28 settembre	
-------------------	---------	---	--------------	--

Ilmoderatore.it		Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day	17 ottobre	
Quotidiano del Sud	17.910	Cento ospedali per la menopausa	18 ottobre	
Quotidiano di Sicilia	19.482	Consulenze, colloqui ed esami strumentali per garantire il benessere in menopausa	18 ottobre	
Qds.it - Quotidiano del Sud		Come vivere bene la menopausa	18 ottobre	
Corriere.it	1.013.097	I segnali che indicano che stai entrando in menopausa	23 ottobre	C.Marrone
audience	1.550.489			

Periodici e periodici on line

BenEssere		Due settimane per le donne	Ottobre	A.Pellegrini
Silhouette Donna	430.000	È l'ora del check up in rosa	Ottobre	L.Fino
Intimità	248.686	Dal 10 al 17 e dal 18 al 22 ottobre visite e colloqui gratuiti con Onda	Ottobre	
Ok Salute e Benessere	454.000	Agenda	Ottobre	
Donna Moderna	1.673.000	SEGNA IN AGENDA	4 ottobre	
Iodonna.it		Salute Mentale delle donne: gli appuntamenti di ottobre in tutta Italia	6 ottobre	L.Salonia
Iodonna	693.000	Salute Mentale delle donne: gli appuntamenti di ottobre in tutta Italia	7 ottobre	M.Virgili
Viversani e Belli	557.000	Appuntamenti della settimana	13 ottobre	L.Resuli
Starbene.it	104.927	Menopausa: come tenere a bada i sintomi Questa delicata fase di passaggio spesso causa	17 ottobre	V.Ghitti

		diversi disturbi. Ecco le strategie per affrontarli		
Starbene	569.000	COSÌ TIENI A BADA I SINTOMI DELLA MENOPAUSA	17 ottobre	V.Ghitti
Vanityfair.it	91.984	Menopausa, i miti da sfatare	18 ottobre	A.Altomare
audience	4.821.597			

Professionali

Panorama della Sanità - newsletter		Onda, salute femminile: due settimane di servizi gratuiti negli ospedali con i Bollini Rosa	7 settembre	
Panorama della Sanità	4.500	Onda, salute femminile: due settimane di servizi gratuiti negli ospedali con i Bollini Rosa	7 settembre	
MD Digital	46.356	I servizi di Onda per la popolazione femminile	27 settembre	
MD Digital - Newsletter	1.145	I servizi di Onda per la popolazione femminile	27 settembre	
Quotidianosanità.it - Newsletter	360.000	Salute delle donne. Agli Ifo di Roma tre giorni di open day in "rosa"	7 ottobre	
Quotidianosanità.it -	37.000	Salute delle donne. Agli Ifo di Roma tre giorni di open day in "rosa"	7 ottobre	
Doctorslife.it		Domani Giornata della menopausa, porte aperte in 100 ospedali	18 ottobre	
audience	449.001			

Radio-Tv-Canali on line

Radio Wellness - #salute		Intervista F.Merzagora	19 ottobre	A.Fornaro
audience				

Portali ed E-zine

Donnainsalute.it		Menopausa precoce: che fare?	25 settembre	P.Trombetta
------------------	--	-------------------------------------	--------------	-------------

Benessere.com	5.219	INIZIATIVE: Prima edizione di (H)-Open day	11 ottobre	A.Castagna
Sardegnamecicina.it		Primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa	11 ottobre	
Diabete.com		Giornata Mondiale della Menopausa: Onda inaugura la 1° edizione di (H)-Open day	12 ottobre	
Lenews.info		In occasione della Giornata Mondiale della Menopausa la prima edizione di (H)-Open day	16 ottobre	
Tuttasalutenews.blogspot.it		Giornata Mondiale della Menopausa	17 ottobre	
Puglialive.net		Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day	17 ottobre	
Libero 24x7.it – Puglia live	147.000	Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day	17 ottobre	
Superabile.it		Al via il primo (h)-open day per le donne in menopausa	17 ottobre	
Donnainsalute.it		Menopausa precoce: che fare?	17 settembre	P.Trombetta
audience	152.219			
TOTALE AUDIENCE	6.973.306			

AGENZIE

11 ottobre2017



Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna



Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura. *“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei*

*cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”, spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda.** “L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l’obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita”. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell’Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’intimità di coppia. L’(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell’Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi. “L’Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l’induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche*

nelle donne più giovani”, sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica**. *“Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”*.

“Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa”, spiega **Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia**. *“L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi – nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”*.

17 ottobre2017



Quotidiano d'informazione indipendente riservato agli abbonati

Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day



Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul

benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura. *“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un’attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”*, spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. *“L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l’obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita”*. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell’Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’intimità di coppia. L’(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell’Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi. *“L’Atrofia Vulvo-Vaginale*

è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani”, sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica**. *“Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”*. *“Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa”*, spiega **Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia**. *“L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi – nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia*

Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia". Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

17 ottobre2017



SALUTE: 18 OTTOBRE GIORNATA DELLA MENOPAUSA, PORTE APERTE IN 100 OSPEDALI

Onda promuove il primo (H)-Open day dedicato

Milano, 17 ott. (AdnKronos Salute) - Oltre 100 ospedali italiani col 'bollino rosa' aprono le porte dal 18 al 22 ottobre per offrire gratuitamente esami, consulenze e informazioni alle donne in menopausa. Per la prima volta Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, dedica un (H)-Open day a questa fase della vita femminile, in occasione della Giornata mondiale della menopausa che si celebra domani. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it, insieme all'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e su www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare all'Avv, atrofia vulvo-vaginale. Un problema che interessa secondo gli esperti circa la metà delle donne in menopausa.

"La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna - afferma Francesca Merzagora, presidente di Onda - L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del network Bollini rosa che aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa, con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

L'iniziativa gode del patrocinio di Senonetwork Italia Onlus, Società italiana di cardiologia (Sic), Società italiana di cardiologia geriatrica (Sicge), Società italiana di endocrinologia (Sie), Società italiana ginecologia terza età (Sigite), Società italiana ginecologia e ostetricia (Sigo), Società italiana menopausa (Sim), Società italiana di oncologia ginecologica (Siog), Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), Società italiana di psichiatria (Sip) e Società italiana di reumatologia (Sir), ed è sostenuta dal contributo incondizionato di Shionogi.

"L'atrofia vulvo-vaginale - evidenza Maria

Rizzotti, vice presidente della Commissione Igiene e Sanità del Senato - è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno". Infatti, "per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa, e di conseguenza la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani. Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'Avv ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia".

"Con la convinzione che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne - ricorda Rizzotti - nei mesi scorsi ho depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione e informazione sull'Avv, sia nei casi di menopausa fisiologica sia di quella indotta nelle donne con una

storia di tumore al seno".

L'Avv è "una condizione patologica cronica e progressiva che oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa", avverte Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. Eppure, a causa di sintomi come "secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Aspetti ancora più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità". Per questo, "in occasione della Giornata mondiale della menopausa Shionogi offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini rosa", e "mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Isc, l'Istituto di sessuologia clinica di Roma".

(Red-Opa/AdnKronos Salute)

17 ottobre2017



SALUTE: 18 OTTOBRE GIORNATA DELLA MENOPAUSA, PORTE APERTE IN 100 OSPEDALI

Onda promuove il primo (H)-Open day dedicato

Milano, 17 ott. (AdnKronos Salute) - Oltre 100 ospedali italiani col 'bollino rosa' aprono le porte dal 18 al 22 ottobre per offrire gratuitamente esami, consulenze e informazioni alle donne in menopausa. Per la prima volta Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, dedica un (H)-Open day a questa fase della vita femminile, in occasione della Giornata mondiale della menopausa che si celebra domani. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it, insieme all'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e su www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare all'Avv, atrofia vulvo-vaginale. Un problema che interessa secondo gli esperti circa la metà delle donne in menopausa.

"La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna - afferma Francesca Merzagora, presidente di Onda - L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del network Bollini rosa che aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa, con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

L'iniziativa gode del patrocinio di Senonetwork Italia Onlus, Società italiana di cardiologia (Sic), Società italiana di cardiologia geriatrica (Sicge), Società italiana di endocrinologia (Sie), Società italiana ginecologia terza età (Sigite), Società italiana ginecologia e ostetricia (Sigo), Società italiana menopausa (Sim), Società italiana di oncologia ginecologica (Siog), Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), Società italiana di psichiatria (Sip) e Società italiana di reumatologia (Sir), ed è sostenuta dal contributo incondizionato di Shionogi.

"L'atrofia vulvo-vaginale - evidenza Maria

Rizzotti, vice presidente della Commissione Igiene e Sanità del Senato - è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno". Infatti, "per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa, e di conseguenza la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani. Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'Avv ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia".

"Con la convinzione che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne - ricorda Rizzotti - nei mesi scorsi ho depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione e informazione sull'Avv, sia nei casi di menopausa fisiologica sia di quella indotta nelle donne con una

storia di tumore al seno".

L'Avv è "una condizione patologica cronica e progressiva che oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa", avverte Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. Eppure, a causa di sintomi come "secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Aspetti ancora più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità". Per questo, "in occasione della Giornata mondiale della menopausa Shionogi offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini rosa", e "mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Isc, l'Istituto di sessuologia clinica di Roma".

18 ottobre2017

>> **Itaipress**

ROMA - Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Da oggi al 22 ottobre gli oltre cento ospedali con i Bollini rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche a essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

"Onda – ha spiegato la presidente Francesca Merzagora - è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna. L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche

una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia vulvo-vaginale, che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia.

L'(H)-Open day menopausa gode del patrocinio di associazione Senonetwork Italia Onlus, Società italiana di Cardiologia (Sic), Società italiana

di cardiologia geriatrica (Sicge), Società italiana di endocrinologia (Sic), Società italiana ginecologia terza età (Sigite), Società italiana ginecologia e ostetricia (Sigo), Società italiana menopausa (Sim), Società italiana di oncologia ginecologica (Siog), Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siomms), Società italiana di psichiatria (Sip), Società italiana di reumatologia (Sir) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

"L'Atrofia vulvo-vaginale – ha sottolineato Maria Rizzotti, vice pre-

sidente Commissione Igiene e Sanità del Senato della Repubblica - è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani. Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'Avv ha un forte impatto sulla

qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione e informazione sull'Avv, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”.

“Shionogi – ha spiegato Simona Falciai, general manager di Shionogi Italia - è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia vulvo-vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa. L'Atrofia vulvo-vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva, che vive pienamente la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata mondiale della menopausa, l'azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini rosa, un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi, nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Isc (Istituto di sessuologia clinica di Roma), che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”.

QUOTIDIANI E QUOTIDIANI ON LINE

ONDA ACCANTO ALLE DONNE: come preservare la salute femminile anche dopo i 70 anni

L mondo invecchia e le donne costituiscono la fetta preponderante negli over 70. I cinque anni circa di aspettativa di vita più lunga delle donne rispetto agli uomini (84,6 anni contro 80,1 anni) non corrispondono a una migliore vita: molte patologie sono legate all'invecchiamento. E l'invecchiamento porta con sé fragilità, disabilità, limitazione nelle attività della vita quotidiana e solitudine.

Per questo, grazie al sostegno di Fondazione Cariplo, in concomitanza con la Giornata mondiale dedicata agli anziani che si celebra il 1° ottobre, Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna (www.ondaosservatorio.it), offre dal 2 al 6 ottobre a Milano un ambulatorio dedicato alle donne over 70. Presso la sua sede di via Cernaia 11 si avrà la possibilità di effettuare colloqui psicologici gratuiti, mentre presso il Poliambulatorio del Pio Albergo Trivulzio in via Trivulzio 15 saranno disponibili consulti clinici a cura di geriatri. Per poter

accedere ai servizi è richiesta la prenotazione, telefonando al numero 02.29015286 (dal 18 al 29 settembre, dalle ore 9 alle ore 13).

Nella stessa settimana all'interno delle Residenze Sanitarie Assistenziali lombarde, verrà distribuita una pubblicazione curata dal Professor Luigi Bergamaschini e dalla Dottoressa Barbara Brignolo Ottolini, contenente informazioni utili e consigli pratici per invecchiare "bene": stili

di vita sani, alimentazione corretta, movimento giornaliero adeguato, buona qualità del sonno, mantenere vive le relazioni sociali sono fattori fondamentali per affrontare nel migliore dei modi la terza e quarta età.

Le donne si dimostrano poco virtuose su questo fronte: dagli ultimi dati ISTAT il 28% risulta in sovrappeso, nel 44% dei casi conducono vita sedentaria, solo il 10,3% fa sport e poi le donne fumano, già a partire dalla giovane età e questa



triste abitudine tra il 2016 e il 2017 è aumentata del 24% con gravi conseguenze sul fronte oncologico (non solo in termini di un aumento dei tumori al polmone).

Il tema dell'età matura nella donna è stato trattato anche nel primo Congresso scientifico Onda, appena concluso a Milano, dove si è fatto il punto sulle principali problematiche di salute femminile.

Sul fronte delle malattie cardiovascolari, prima causa di morte nelle donne,

l'ingresso in menopausa è un momento delicato: il calo degli estrogeni espone la donna a un maggior rischio di infarto e ictus. Accanto ai fattori di rischio tradizionali (età, diabete, obesità, ipertensione arteriosa, tabagismo), che comunque nella donna hanno maggior impatto clinico, sono emersi fattori tipicamente femminili, tra i quali stress e depressione ritenuti tra i più impattanti. La depressione riguarda 3 milioni di donne ed è stato dimostrato che lo

stress cronico aumenta il rischio di infarto e ictus al pari di fumo e pressione alta.

Un recente studio condotto su 16.000 donne ha messo in evidenza che avere le mestruazioni per più di 40 anni allunga la vita del 13% rispetto ad averle per meno di 33 anni. La protezione ormonale è importante non solo per la salute delle ovaie, dell'utero e delle mammelle, ma anche

per la salute delle ossa, del cuore e del cervello. La protezione ormonale previene infatti la comparsa di diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, disturbi della memoria e del tono dell'umore.

Purtroppo anche sul fronte dei disturbi cognitivi si registrano maggiori criticità per la popolazione femminile: la Malattia di Alzheimer colpisce di più la donna. Le basi molecolari dei processi patologici sono ad oggi in gran parte sconosciuti ma certamente l'assetto ormonale,

e in particolare la caduta dei livelli di estrogeni che accompagna la menopausa, gioca un ruolo significativo. Incoraggianti sono i risultati della ricerca in questo campo sulle nuove terapie.

La fragilità della donna anziana la espone spesso problemi di violenza fisica e psicologica che devono essere affrontati seriamente, date le caratteristiche peculiari dei soggetti coinvolti, attraverso l'attuazione di forme di prevenzione specifiche e mirate.

Il mese di ottobre sarà ricco di appuntamenti importanti per la salute della donna. Onda, oltre all'Ambulatorio psicologico e geriatrico,

promuove due Open day dedicati alla salute mentale e alla menopausa, in occasione delle rispettive Giornate mondiali (previste il 10 e il 18 ottobre): gli ospedali premiati da Onda con i Bollini Rosa apriranno le porte alla popolazione femminile, offrendo servizi clinici, diagnostici e informativi gratuiti. Per conoscere i servizi offerti www.bollinirosa.it

DAL 2 AL 6 OTTOBRE PER LE DONNE OVER 70: COLLOQUI PSICOLOGICI E CLINICI GRATUITI

In occasione della Giornata internazionale dell'anziano, che si celebra il 1° ottobre, Onda offre **gratuitamente** alla popolazione femminile over 70 colloqui psicologici e clinici a Milano

I consulti **psicologici** avranno luogo presso la sede **Onda**, via Cernaia 11

Le **visite geriatriche** avranno luogo presso il Poliambulatorio del **Pio Albergo Trivulzio**, via Trivulzio 15

Per informazioni e prenotazioni: tel. 02 29015286 dalle 9 alle 13

Prenotazione obbligatoria fino ad esaurimento posti

Non è necessaria l'impegnativa



Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day

Antonella Tantillo 17 ottobre 2017 [Primo Piano](#), [Salute & Sanità](#)

Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day (di redazione) Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo **(H)-Open day** dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

*“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un’attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”, spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. “L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l’obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita”.*

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bolliniorosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell’Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’intimità di coppia.

L’(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell’Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

*“L’Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l’induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani”, sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione***

Igiene e Sanità, Senato della Repubblica. *“Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all’avanzamento dell’età, per queste donne l’AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull’AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”.*

*“Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell’Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa”, spiega **Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia.** “L’Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l’Azienda offre il proprio supporto all’interno della rete Bollini Rosa – un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi – nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell’ISC – Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”.*

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it



Cento ospedali per la menopausa

OLTRE 100 ospedali italiani col "bollino rosa" aprono le porte dal 18 al 22 ottobre per offrire gratuitamente esami, consulenze e informazioni alle donne in menopausa. Per la prima volta Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, dedica un (H)-Open day a questa fase della vita femminile, in occasione della Giornata mondiale della menopausa che si ce-



lebra oggi. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bolliniorosa.it, insieme all'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione.

 cliccando

6 QdS.it

Salute

Quotidiano di Sicilia
Venerdì 18 Ottobre 2017



Benessere



Da oggi fino al 22 ottobre, in oltre cento ospedali contrassegnati dai Bollini rosa, porte aperte alla popolazione femminile Consulenze, colloqui ed esami strumentali per garantire il benessere in menopausa

ROMA - L'Onu, l'Organizzazione mondiale della Sanità, ha lanciato una campagna di sensibilizzazione sulla salute della donna durante il mese di ottobre. Il 22 ottobre gli oltre cento ospedali con i Bollini rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, visite e visite per promuovere il benessere in menopausa.



La menopausa è una tappa fondamentale nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per la produttività, la salute fisica e psicologica e la serenità. Le donne che si avvicinano a questa fase della vita possono sperimentare alcuni disturbi che possono influire in modo rilevante sulla qualità di vita e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

Un'Onu e ha spiegato la presidente Federica Marone: «È un viaggio importante nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per le molte sfide che comporta in una donna. L'Onu Day è un'iniziativa per sensibilizzare la popolazione e per dare supporto alle donne che vivono in situazioni di vulnerabilità e che non hanno accesso ai servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche

una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere delle donne in questa fase della vita». Negli ospedali aderenti ai Bollini rosa, le donne potranno beneficiare di consulenze individuali e di gruppo, di esami strumentali e di percorsi di prevenzione personalizzati, che saranno a loro volta supportati da attività educative e di sensibilizzazione.

Il servizio è dedicato alle donne che vivono in situazioni di vulnerabilità e che non hanno accesso ai servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche

>> Italtpress

Importante il mantenimento di livelli ottimali nel sangue Contrastare la carenza di vitamina D con cinque regole d'oro da seguire

ROMA - Il nuovo studio suggerisce che la prevenzione di alcune malattie può essere ottenuta con un consumo di 10 microgrammi al giorno di vitamina D. Lo studio, condotto da un team di ricercatori dell'Università di Oxford, ha dimostrato che un consumo di 10 microgrammi al giorno di vitamina D può ridurre il rischio di fratture del 26 per cento e il rischio di morte di 11 per cento. Il consumo di 10 microgrammi al giorno di vitamina D può anche ridurre il rischio di morte di 11 per cento.

La vitamina D è un nutriente essenziale che si trova in piccole quantità in alcuni alimenti, come il pesce grasso, i funghi e i prodotti a base di latte. Tuttavia, la maggior parte delle persone non ottiene abbastanza vitamina D dalla dieta. Per questo motivo, è importante assumere integratori di vitamina D. Ecco cinque regole d'oro da seguire per mantenere i livelli ottimali di vitamina D nel sangue: 1. Assumere integratori di vitamina D. 2. Esporsi ai raggi del sole. 3. Consumare alimenti ricchi in vitamina D. 4. Evitare di assumere farmaci che interferiscono con l'assorbimento di vitamina D. 5. Evitare di assumere farmaci che interferiscono con l'assorbimento di vitamina D.

Oltre 3 milioni di bimbi morti nel 2017 Lotta alla malnutrizione di Azione contro la fame

ROMA - È inaccettabile che nel 2017 ben 3 milioni di bambini muoiano per carenza di cibo. Secondo un rapporto di Azione contro la fame, la malnutrizione è ancora una delle principali cause di morte nei bambini. Il rapporto, intitolato "Lotta alla malnutrizione di Azione contro la fame", è stato presentato a Roma il 18 ottobre. Il rapporto denuncia che, nel 2017, ben 3 milioni di bambini sono morti a causa della malnutrizione. Questo numero è in costante crescita da anni. Il rapporto suggerisce che è urgente adottare misure per ridurre la malnutrizione nei bambini. Ecco alcune delle raccomandazioni del rapporto: 1. Aumentare il numero di bambini che ricevono latte materno. 2. Migliorare la qualità dell'alimentazione dei bambini. 3. Ridurre il numero di bambini che soffrono di malnutrizione.

Il rapporto suggerisce che è urgente adottare misure per ridurre la malnutrizione nei bambini. Ecco alcune delle raccomandazioni del rapporto: 1. Aumentare il numero di bambini che ricevono latte materno. 2. Migliorare la qualità dell'alimentazione dei bambini. 3. Ridurre il numero di bambini che soffrono di malnutrizione.

PAGINA REALIZZATA IN COLLABORAZIONE CON ITALPRESS

Da oggi fino al 22 ottobre, in oltre cento ospedali contrassegnati dai Bollini rosa, porte aperte alla popolazione femminile

Consulenze, colloqui ed esami strumentali per garantire il benessere in menopausa



ROMA - Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Da oggi al 22 ottobre gli oltre cento ospedali con i Bollini rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche a essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

"Onda - ha spiegato la presidente Francesca Merzagora - è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna. L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche

una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia vulvo-vaginale, che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia.

L'(H)-Open day menopausa gode del patrocinio di associazione Senonetwork Italia Onlus, Società italiana di Cardiologia (Sic), Società italiana

di cardiologia geriatrica (Sicge), Società italiana di endocrinologia (Sie), Società italiana ginecologia terza età (Sigite), Società italiana ginecologia e ostetricia (Sigo), Società italiana menopausa (Sim), Società italiana di oncologia ginecologica (Siog), Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), Società italiana di psichiatria (Sip), Società italiana di reumatologia (Sir) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

"L'Atrofia vulvo-vaginale – ha sottolineato Maria Rizzotti, vice pre-

sidente Commissione Igiene e Sanità del Senato della Repubblica - è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani. Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'Avv ha un forte impatto sulla

qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione e informazione sull'Avv, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”.

“Shionogi – ha spiegato Simona Falciai, general manager di Shionogi Italia - è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia vulvo-vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa. L'Atrofia vulvo-vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva, che vive pienamente la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata mondiale della menopausa, l'azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini rosa, un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi, nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Isc (Istituto di sessuologia clinica di Roma), che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”.

18 ottobre 2017

QUOTIDIANO DI SICILIA
Regionale di Economia Business Istituzioni Ambiente No profit e Consumo .it

Come vivere bene la menopausa

di **Redazione**

Da oggi fino al 22 ottobre, in oltre cento ospedali contrassegnati dai Bollini rosa, porte aperte alla popolazione femminile

Tags: Menopausa

in collaorazione con ITALPRESS

ROMA - Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Da oggi al 22 ottobre gli oltre cento ospedali con i Bollini rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche a essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

"Onda – ha spiegato la presidente Francesca Merzagora - è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna. L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia vulvo-vaginale, che interessa circa

la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia.

L'(H)-Open day menopausa gode del patrocinio di associazione Senonetwork Italia Onlus, Società italiana di Cardiologia (Sic), Società italiana di cardiologia geriatrica (Sicge), Società italiana di endocrinologia (Sie), Società italiana ginecologia terza età (Sigite), Società italiana ginecologia e ostetricia (Sigo), Società italiana menopausa (Sim), Società italiana di oncologia ginecologica (Siog), Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), Società italiana di psichiatria (Sip), Società italiana di reumatologia (Sir) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

"L'Atrofia vulvo-vaginale – ha sottolineato Maria Rizzotti, vice presidente Commissione Igiene e Sanità del Senato della Repubblica - è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani. Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'Avv ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione e informazione sull'Avv, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno".

"Shionogi – ha spiegato Simona Falciai, general manager di Shionogi Italia - è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia vulvo-vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa. L'Atrofia vulvo-vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva, che vive pienamente la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata mondiale della menopausa, l'azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini rosa, un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi, nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Isc (Istituto di sessuologia clinica di Roma), che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia".

23 ottobre 2017

CORRIERE DELLA SERA.it

SALUTE

I segnali che indicano che stai entrando in menopausa

La perimenopausa è il periodo che precede la menopausa e dura in media tra i 4 e i 5 anni, anche se per alcune donne dura soltanto pochi mesi. Questa fase termina quando sono trascorsi 12 mesi dall'ultima mestruazione: a quel punto la donna è entrata veramente in menopausa. Ma quali sono i segnali che indicano di essere entrate in questa naturale fase della vita? Lo spiega Rossella Nappi, ginecologa dell'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa del Policlinico San Matteo di Pavia.

di **Cristina Marrone**



Ciclo irregolare

Il 18 ottobre si celebra la Giornata mondiale della menopausa. Per l'occasione Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne che si trovano in questa condizione: dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte gratuitamente alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point.

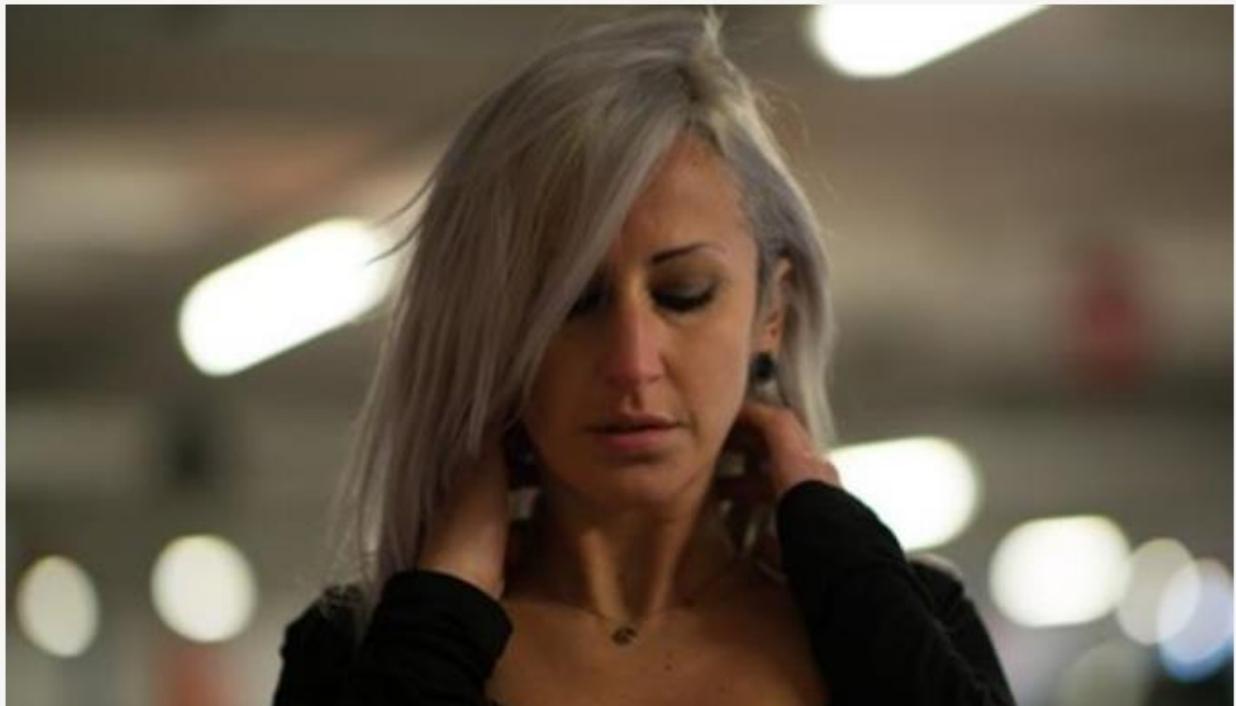
Tra i sintomi dell'imminente arrivo della menopausa c'è il ciclo irregolare. L'ovulazione non è sempre presente, gli intervalli tra i periodi mestruali possono essere più o meno lunghi; il flusso può essere scarso o abbondante, a volte con grumi di sangue. «Oltre che essere un fastidio notevole, l'irregolarità nel ciclo comporta rischi di gravidanza, sempre possibile, anche se meno probabile più ci si avvicina alla menopausa» spiega Rossella Nappi, ginecologa dell'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa del Policlinico San Matteo di Pavia.





Sbalzi d'umore

Sbalzi d'umore e problemi di insonnia, sintomi caratteristici della perimenopausa possono rendere le donne un po' smemorate e meno concentrate. Ci si sente sotto stress ed è difficile rilassarsi. Non tutte le donne però lamentano questo tipo di disturbo; accade di più a chi già soffriva di sindrome premestruale.





Perdita del tessuto osseo

Con i livelli di estrogeni in declino si inizia a perdere tessuto osseo più velocemente di quanto non venga sostituito, aumentando il rischio di osteoporosi





Lividi inaspettati

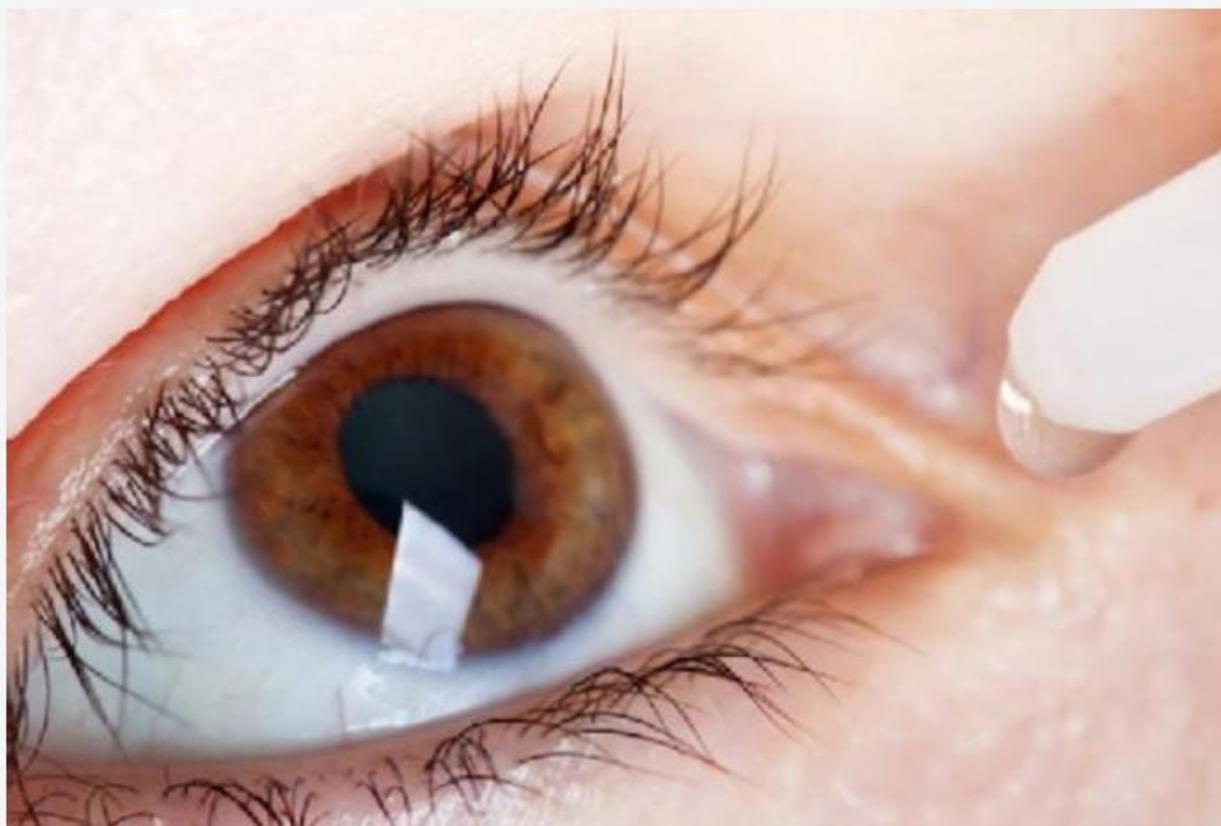
Nella fase di perimenopausa alcune donne lamentano lividi anche dopo piccoli urti che una volta sarebbero stati innocui. Questo perché i cambiamenti ormonali rendono la pelle più sottile e dunque più soggetta a traumi ed ematomi





Occhi secchi

Gli ormoni influenzano i tessuti oculari ed anche la composizione delle lacrime. Gli occhi risultano più secchi e si verificano cambiamenti anche nella visione (per esempio da miopi si diventa presbiti)





Peli

Secondo la North American Menopause Society nella perimenopausa il 15% delle donne lamenta la crescita di peletti sotto il mento, sul labbro superiore o anche sulle guance. E talvolta i capelli possono diventare più sottili e fragili, mentre a livello pubico i peli tendono a diradarsi.





Palpitazioni

«L'improvvisa accelerazione o l'irregolarità del battito cardiaco è un sintomo comune della perimenopausa. Studi dimostrano che l'adrenalina e la noradrenalina, neurotrasmettitori che regolano la frequenza cardiaca e la pressione cardiaca tendono a cambiare nelle donne in menopausa» chiarisce la ginecologa Rossella Nappi





Urgenza urinaria o perdite

Non è così insolita la perdita di un po' di pipì quando si saltella o si tossisce o si starnutisce o anche l'urgenza di dover andare in bagno. Bassi livelli di estrogeni provocano un assottigliamento del rivestimento dell'uretra e la causa può essere anche l'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico, più frequente nelle donne che hanno avuto un parto vaginale





Pelle secca

Meno estrogeni vuol dire anche brufoli e pelle più secca, come se si tornasse indietro al periodo della pubertà. In questo periodo della vita possono insorgere anche eczemi





Colesterolo

«Il calo dei livelli di estrogeni può portare a cambiamenti sfavorevoli nei livelli di colesterolo del sangue, tra cui un aumento delle lipoproteine a bassa densità e del colesterolo “cattivo” (LDL), che contribuisce ad un aumentato rischio di malattie cardiovascolari» avverte Rossella Nappi.





Vampate

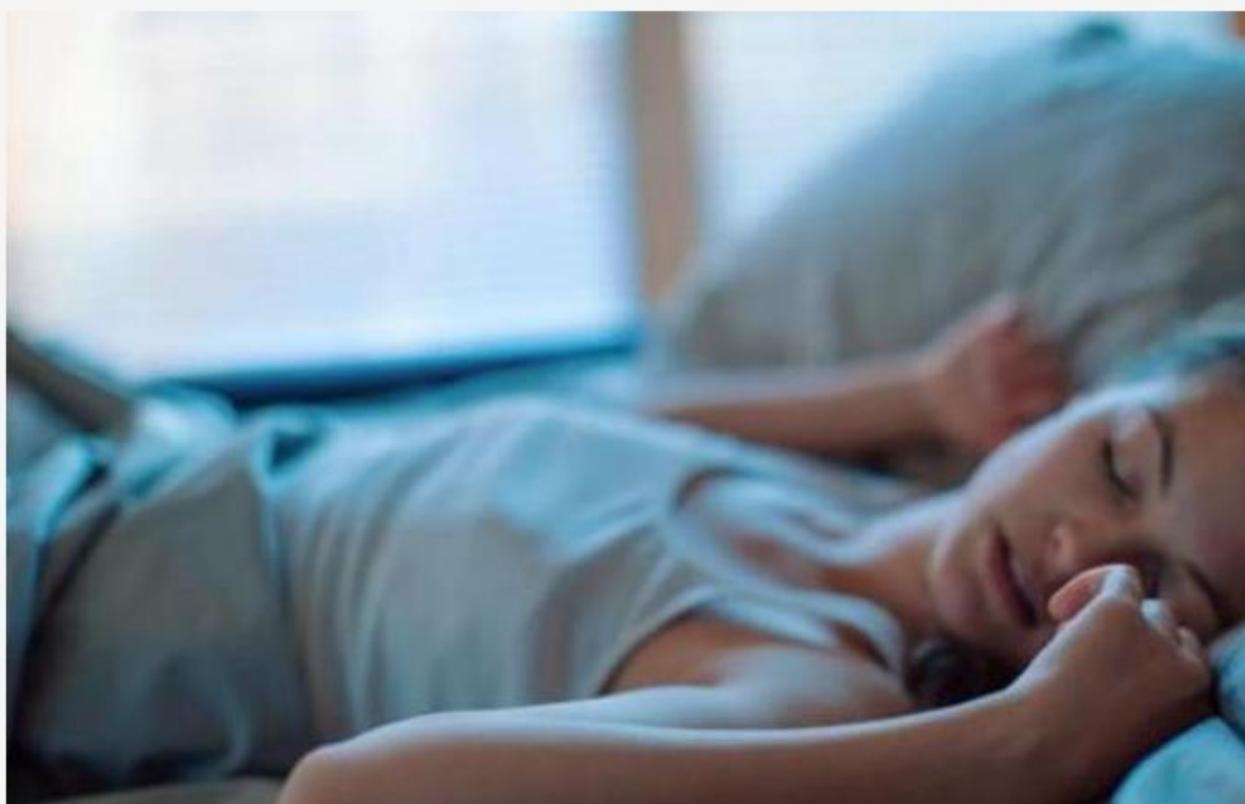
«Le vampate di calore sono un sintomo tipico della menopausa, ma durata e intensità sono diverse per ogni donna. In molte cominciano a sperimentarle già nel periodo della perimenopausa. Le vampate sono causate da un calo del livello di estrogeni che ha effetti sul centro nervoso che regola la temperatura corporea. Le vampate possono verificarsi di giorno o di notte o in entrambi i periodi, possono essere lievi o severe, perdurare per mezz'ora o anche di più» spiega la ginecologa





Sudorazione

L'eccessiva sudorazione, compresa la sudorazione notturna e le vampate di calore, possono creare un odore sgradevole. Ma c'è anche un'altra spiegazione: il calo del livello di estrogeni inganna l'ipotalamo e porta a pensare di essere surriscaldati, quindi il corpo suda di più





Eemicrania

Possono comparire per la prima volta emicranie o peggiorare quelle già esistenti, soprattutto se sale la pressione arteriosa. La buona notizia è che le emicranie del ciclo molto più legate agli ormoni di solito spariscono o migliorano notevolmente una volta arrivata la vera menopausa. Solo il 5% delle donne soffre di emicrania dopo i 60 anni, ma può comparire una cefalea tensiva da cervicale





Secchezza vaginale

I bassi livelli di estrogeni rendono il tessuto vaginale più secco e meno elastico. Tutto ciò provoca secchezza vaginale, prurito e dolore durante l'attività sessuale. Bassi livelli di estrogeni possono anche rendere più vulnerabili alle infezioni urinarie o vaginali





Lo spostamento del grasso

Lo spostamento del grasso nella regione addominale è una realtà per molte donne in perimenopausa. Il peso di una donna durante il suo viaggio verso la menopausa è influenzato da cinque fattori: gli ormoni, la dieta, l'esercizio fisico, lo stress, la genetica.





Che cosa fare

Cosa fare per tutto ciò? «Innanzitutto un cambio - suggerisce Rossella Nappi, ginecologa dell'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa del Policlinico San Matteo di Pavia - ricominciare dai 50 anni con dieta, esercizio fisico, sano stile di vita (no fumo, no alcool, più svago e tempo libero) e prevenzione sanitaria (bastano pochi esami del sangue ed alcuni mirati come mammografia, ecografia pelvica transvaginale, densità minerale ossea [MOC] e naturalmente il paptest). Terapie farmacologiche e non farmacologiche vanno discusse con lo specialista di fiducia nell'eventualità questo naturale stato della vita della donna sia davvero accompagnato da sintomi severi e da fattori di rischio sul versante cardiovascolare, metabolico, osseo e cognitivo, come si verifica per esempio, nella maggior parte delle donne in menopausa prematura. Oggi si usano dosaggi più bassi di estrogeni molto selettivi, che non arrivano al tessuto mammario. Inoltre i rischi aumentati di sviluppare il tumore al seno con la terapia ormonale sono minimi, e solo se si superano i cinque anni di terapia. Nella maggior parte dei casi bastano 2-3 anni per risolvere il malessere, senza incidere sul rischio di tumore al seno. Infine il limite dei cinque anni non è più così categorico: tutto dipende da donna a donna, da familiarità e altri fattori di rischio. Con dieci chili di troppo si rischia di più che prendendo ormoni per un po' di tempo».



PERIODICI E PERIODICI ON LINE

notes | Sanità

Assistenza

Cure a domicilio: come averle gratis

di Agnese Pellegrini
in collaborazione con



il professor **Roberto Bernabei**
presidente Italia Longeva

illustrazioni di **Paola Formica**



Per persone anziane e per pazienti con malattie croniche o non autosufficienti esiste la possibilità di ricevere a casa propria le prestazioni mediche, riabilitative e infermieristiche utili. La richiesta può essere fatta anche dal malato stesso o dai famigliari.

in Italia, neppure tre su cento ultrasettantacinquenni, fragili o con patologie croniche, riescono a usufruire dell'assistenza domiciliare per la cura a lungo termine, un modello che - se ben applicato - rappresenterebbe un'alternativa efficace ed economicamente sostenibile all'ospedalizzazione. Una percentuale bassissima (pari al 2,7 per cento), soprattutto se messa in relazione con alcuni Paesi del Nord Europa, dove sono assistiti in casa il 20 per cento degli anziani. Ma c'è di più: perché, al di là dei numeri, le prestazioni, le ore dedicate a ciascun assistito, la natura pubblica o privata degli operatori e il costo pro capite dei servizi sono i più differenti e variegati, a seconda delle Regioni italiane. Insomma, una situazione su cui c'è molto da lavorare, come rivela un'indagine

- realizzata da Italia Longeva (www.italialongeva.it), associazione dedicata all'invecchiamento, creata dal ministero della Salute, dalla Regione Marche e dall'Inrca (Istituto nazionale ricerca e cura anziani) - volta a comprendere in concreto come siano organizzati i servizi di assistenza a domicilio in dodici Aziende sanitarie presenti in undici

Regioni italiane: un campione distribuito in modo bilanciato tra Nord e Centrosud, relativo ad Aziende che offrono servizi territoriali a 10,5 milioni di persone, ossia quasi un quinto della popolazione italiana.

«I dati Istat», spiega il presidente dell'associazione, Roberto Bernabei, «ci dicono che quasi un italiano su quattro ha più di 65 anni, e che questo rapporto salirà a uno su tre nel 2050. Non saremo mai in grado di curare tutte queste persone in ospedale, e

proprio per questo occorre individuare un modello alternativo. Oggi, sono assistiti a domicilio meno di tre anziani su 100. Tutti gli altri, spesso, sono a intasare i Pronto soccorsi, nella migliore delle ipotesi, oppure rimessi alle cure "fat da te" di familiari e badanti, quando non abbandonati all'oblio di chi non ha le risorse per farsi assistere».

Un Paese... longevo ma diviso

Con un'aspettativa di vita media pari a 80 anni per gli uomini e 85 per le donne, l'Italia è tra i tre Paesi più longevi del mondo, il primo in Europa. L'invecchia-

In Italia, l'invecchiamento progressivo ha spinto le Asl, in collaborazione con i Comuni, a creare nuovi mezzi di sostegno





mento, quindi, rappresenta il principale fattore di rischio per l'insorgenza di malattie croniche, che sono la maggiore causa di disabilità nel mondo industrializzato. Ciò ha reso necessari nuovi modelli assistenziali, che non siano più incentrati a rispondere all'“emergenza”, ma che possano essere mantenuti nel tempo. Così, intorno agli anni '90, sono nate in Italia le prime forme strutturate di Assistenza domiciliare integrata (Adi), ovvero una rete multidisciplinare e personalizzata di prestazioni, organizzata dalle Asl, anche in collaborazione con i Comuni.

In generale, i destinatari dell'Adi sono soggetti fragili in condizione di non autosufficienza, affetti da patologie croniche in atto o esiti di patologie che necessitano di assistenza e cure erogabili in un contesto domiciliare. Non vi sono, dunque, limitazioni di età, anche se quasi il 90 per cento di assistiti è costi-

tuito da pazienti anziani. Tuttavia, le diverse normative regionali, le numerose riforme che hanno interessato le Aziende sanitarie locali e il divario economico tra le Regioni, hanno fatto sì che la normativa che doveva regolare queste prestazioni sia stata, negli anni, declinata e attuata in maniera molto differente.

Dal punto di vista operativo, i servizi assistenziali assicurati sono di natura medica, infermieristica, riabilitativa (fisioterapia e terapia occupazionale), psicologica, socio-assistenziale, di aiuto alla persona e al governo della casa. Di fondamentale importanza, il coinvolgimento dei familiari/caregiver, tramite attività di informazione e formazione, svolte dagli operatori stessi a domicilio.

A oggi, l'Adi in Italia è garantita dal 100 per cento delle Aziende sanitarie locali, seppur con mille differenze. Ad esempio, la spesa per caso trattato va da un minimo di 761 euro nella Asl Tori-

Due settimane per le donne



► Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata mondiale della salute mentale il 10 ottobre e della menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. Nella settimana dal 10 al 17 ottobre, coinvolgendo gli ospedali con i Bollini rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Inoltre, dal 18 al 22 ottobre l'Osservatorio organizza il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali con i Bollini rosa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami, conferenze. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo. I servizi offerti sono consultabili dal 25 settembre sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri aderenti con indicazioni su date, orari e tutte le modalità di prenotazione.



no 5, a un massimo di 1.157 euro nella Asl di Potenza, con un costo medio per caso trattato nel 2016 pari a 911 euro.

Su un totale di 31 attività - quelle a più alta valenza clinico-assistenziale - che possono essere fatte a domicilio, solo le Asl di Salerno e Catania le erogano tutte, seguite dalla Brianza e da Milano. Non mancano persino aree del Paese in cui l'assistenza domiciliare non esiste affatto. Ci sono poi differenze macroscopiche nel numero di ore dedicate a ciascun paziente: si va, per esempio, dalle oltre 40 ore annuali della Asl di Potenza, alle nove ore (dati 2016 per singolo caso) di Torino.

Come richiederla

La segnalazione di un paziente candidato all'Adi, generalmente, deve essere fatta al Punto unico di accesso (Pua), un servizio organizzato dalla Asl, in collaborazione con il Comune, che svolge il ruolo di collettore delle domande. La domanda al Pua può pervenire da diverse fonti. Spesso, è il medico di medicina generale che si fa promotore della richiesta ma, in caso di pazienti ricoverati, può essere il medico del reparto ospedaliero in fase di pre-dimissione, il medico responsabile di Struttura residenziale (Rsa) o altra struttura socio-assistenziale. In molte Asl, la richiesta può essere fatta, senza bisogno di intermediari, anche dal paziente stesso, da un suo familiare o altro caregiver, come anche dai servizi sociali, le associazioni di volontariato, o altri soggetti (ad esem-

pio, un tutore legale o il pediatra nel caso di bambini). È importante sapere che l'aggiornamento dei Livelli essenziali di assistenza (Lea) del 2017 ha precisato che le prestazioni di aiuto infermieristico e assistenza tutelare professionale, erogate secondo i modelli disciplinati dalle Regioni e dalle Province autonome, sono interamente a carico del Servizio sanitario nazionale per i primi trenta giorni dopo la dimissione ospedaliera protetta e per una quota pari al 50 per cento nei giorni successivi.

Invece, per quanto concerne le prestazioni socio-assistenziali, pur facendo riferimento alle indicazioni nazionali, le Regioni godono di una larga autonomia. Questo crea una situazione a macchia di leopardo, considerato anche che le tali prestazioni possono essere offerte sia dalla Asl, sia dal Comune, e che entrambe queste istituzioni possono delegare direttamente la gestione e la fornitura di servizi, affidare a terzi (ad esempio cooperative, Onlus, realtà profit e no profit) questo compito attraverso un accreditamento, optare per l'erogazione in denaro al paziente preso in carico, sotto forma di voucher, assegni di cura o buoni socio-assistenziali. ○

Le singole Regioni possono anche scegliere di erogare voucher, assegni oppure buoni socio assistenziali a seconda delle esigenze

Lo sportello del disabile

di Antonio G. Malafarina



Un ausilio per carrozzine

Gentile signor Malafarina, sono una persona di una certa età che vorrebbe comprare "quell'apparecchio" che traina la carrozzina. Mi può dare qualche ragguaglio?

MARIO, BOLOGNA

► Gentile lettore, l'ausilio, ideato in Italia diversi anni fa, può essere reperito presso le più fornite ortopedie. Il nome tecnico è propulsore di spinta e con questo termine è codificato nel recente elenco che comprende gli ausili per cui ricevere agevolazioni dal Sistema sanitario nazionale. Costa varie migliaia di euro, se non rimborsato totalmente o parzialmente dall'Asl, e consiste in una ruota motorizzata dotata di manubrio che si aggancia alla classica carrozzina a spinta, rendendola una specie di piccolo veicolo elettrico. La ruota si muove grazie a una batteria che consente autonomie sino a 50 chilometri e può essere caricata con la comune corrente di casa, ma tutto il sistema, per quanto assai versatile, deve fare i conti con pesi e dimensioni peculiari. L'apparecchio, ormai prodotto da più aziende che propongono modelli dotati di retromarcia e svariati controlli elettronici, può essere agganciato alla quasi totalità delle carrozzine, ma prima di acquistarlo consiglio di assicurarsi che possa essere collegato alla propria. Altro fattore cui prestare attenzione è il peso che, raggiungendo alcuni chili, richiede discreta forza fisica e manualità per installarlo da soli. Sicuramente di grande aiuto in quanto capace di trainare la carrozzina senza che la persona si sforzi anche su discrete pendenze, in alcuni casi presenta il difetto di insufficiente aderenza alla strada, come su fondi sdruciolevoli. Ma a quel punto basta spingere la carrozzina come si fa di solito.

Due settimane per le donne



► Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata mondiale della salute mentale il 10 ottobre e della menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. Nella settimana dal 10 al 17 ottobre, coinvolgendo gli ospedali con i Bollini rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Inoltre, dal 18 al 22 ottobre l'Osservatorio organizza il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali con i Bollini rosa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami, conferenze. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo. I servizi offerti sono consultabili dal 25 settembre sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri aderenti con indicazioni su date, orari e tutte le modalità di prenotazione.

ATTUALITÀ

È L'ORA DEL *check up in rosa*

Il "me-time" più utile e intelligente: gli incontri e le visite gratuiti con gli specialisti della salute al femminile previsti in tutta Italia in questi giorni

**Milano,
Duomo**

La salute femminile, diversa da quella dell'uomo per caratteristiche ed esigenze, non necessariamente più fragile (anzi le donne vivono di più) ma da tenere sotto controllo e proteggere con costanza. Per questo sono utili i check up periodici, mirati proprio a evitare i problemi che più facilmente colpiscono ragazze e donne nei diversi momenti della loro vita: dal cancro al seno, che diventa sempre più curabile, alle malattie cardiovascolari, all'osteoporosi, al sovrappeso, al disagio psicologico. È questo il momento giusto per pensarci, non solo perché l'inizio dell'autunno segna un ideale "nuovo inizio", un calendario fitto di impegni e scadenze, ma perché tante campagne e giornate della salute, da fine settembre a fine ottobre, offrono la possibilità di farlo gratis e dai migliori specialisti in tutta Italia. Appuntamenti dedicati con visite, conferenze, incontri, seminari da prenotare, per un me-time intelligente.

bollini rosa open day

Due settimane di servizi gratuiti organizzate da Onda, Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna, negli ospedali con i **Bollini Rosa**, che si distinguono per l'attenzione alle esigenze femminili.

CORPO E MENTE

Nella settimana dal 10 al 17 ottobre la quarta edizione di

[H]Open day dedicata alla salute mentale: colloqui e visite per combattere ansia, alterazioni del sonno e dell'umore. Dal 18 al 22 ottobre, invece, il primo

[H]Open day sulla menopausa con la possibilità di sottoporsi agli esami per prevenire i disturbi legati al cambiamento ormonale, tra cui la secchezza vaginale. www.bollinirosa.it

proteggi il tuo seno

Un mese per invitare ogni donna, che sia sana o abbia già dovuto affrontare un tumore, che abbia un seno naturale oppure si sia sottoposta a chirurgia estetica, a farsi controllare. È nella prevenzione costante, infatti, una delle chiavi per sconfiggere davvero il tumore al seno. Nell'ambito della Campagna Nastro Rosa, in ottobre, si potranno prenotare visite senologiche negli oltre 350 ambulatori della Lilt, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori in tutta Italia.

PREVENZIONE COSTANTE

La sede milanese della Lilt, poi, ripropone le visite nell'Unità Mobile. Previste anche una campagna di informazione negli atenei pensata per le studentesse e, per raccogliere fondi, una serata di shopping benefico in via Montenapoleone, il 30 settembre. www.lilt.it

Londra,
British Museum

contro l'osteoporosi

L'osteoporosi è un disturbo particolarmente insidioso per le donne: sono loro (soprattutto over 50 per il calo degli estrogeni) a soffrire di fragilità ossea e dolorose fratture; ricerche recenti hanno dimostrato come le ossa femminili si impoveriscano in modo diverso da quelle maschili. Prevenirlo, però, è possibile controllando in tempo la salute dello scheletro: la giornata dedicata a visite e incontri di informazione è il 20 ottobre.

PORTE APERTE E INCONTRI

Nel nostro Paese la lotta all'Osteoporosi è promossa dalla Sioamm che quest'anno apre le porte dei suoi specialisti per test e valutazioni personalizzate. www.sioamm.it

AIRC la ricerca che salva

Venticinque anni di Breast Cancer Campaign, la Campagna del Nastro Rosa ideata nel 1992 da Evelyn H. Lauder. In questi anni molto è cambiato:

il tumore al seno, il più diffuso fra le donne (colpisce 1 su 8) è diventato sempre più curabile, la ricerca scientifica è cresciuta. L'Airc, partner in Italia della BC, per celebrare questi successi organizza in ottobre tante iniziative per informare, raccogliere fondi e contribuire alla ricerca.

FONDI PER LA FORMAZIONE

Anche quest'anno per puntare idealmente i riflettori sulla ricerca molti monumenti iconici in tutto il mondo si illumineranno di rosa: in Italia sarà il momento del Duomo di Milano. Volto sorridente e pulito della campagna di quest'anno, ispirata all'idea della positività e dell'ottimismo per reagire e vincere la malattia, la giovane attrice Alessandra Mastrorandi.

www.airc.it

Un sorriso per vincere:
è il messaggio
di Alessandra
Mastrorandi

David Vanzago



ATTUALITÀ

Shanghai,
Pearl Tower

solo per il tuo cuore

Si pensa, sbagliando, che siano più gli uomini a soffrire di "problemi di cuore". Invece **infarto e ictus sono un pericolo vero anche per lei**. Gli stili di vita sani sono fondamentali per prevenire le malattie cardiovascolari: **la Giornata Mondiale per il Cuore**, il 29 settembre, aiuta a modificarli in meglio. Molti gli eventi aperti al pubblico a cura di ospedali e studi privati con anche la possibilità di sottoporsi a un test per valutare la salute del cuore. www.euoriamoci.it www.fondazionecuore.it



una nuova linea

Mangiare mediterraneo (e local) per ritrovare linea e salute. È il messaggio dell'**Obesity Day**, il 10 ottobre. Gli specialisti dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica affirmano, in 120 centri in tutta Italia, visite gratuite per individuare il percorso nutrizionale migliore per raggiungere il peso forma **senza rinunciare al gusto del cibo e alla convivialità** tipica della cucina tradizionale italiana. www.obesityday.org

per vivere in armonia pelle sana

Una vita più serena e armoniosa. È l'obiettivo di due iniziative. La prima è la **Settimana del Benessere Sessuale**, promossa dalla Fiss, Federazione italiana di sessuologia scientifica, dal 25 al 29 settembre. Consulenze gratuite, sportelli d'ascolto nelle scuole e incontri. www.fissonline.it

Suggerimenti per stare meglio in famiglia, sul lavoro e in coppia anche dagli specialisti di Sipap, Società italiana psicologi durante il Mese del Benessere Psicologico. Per tutto ottobre si possono prenotare consulenze gratuite o partecipare ai seminari. www.sipap.it

Un problema della pelle, **la psoriasi**, che va oltre il fattore estetico per le sue **conseguenze anche molto serie e il disagio psicologico** che la malattia può creare. Per parlarne, sfatare false convinzioni e cercare soluzioni **A.DIPSO** organizza due giornate il 28 e il 29 ottobre. **Dermatologi, reumatologi, psicologi** sono a disposizione in gazebo per dare consigli, informazioni sui centri a cui rivolgersi e sulle novità nelle cure. www.adipso.org

Lucia Fino

bollini rosa open day

Due settimane di servizi gratuiti organizzate da Onda, Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna, negli ospedali con i **Bollini Rosa**, che si distinguono per **l'attenzione alle esigenze femminili**.

CORPO E MENTE

Nella settimana dal 10 al 17 ottobre la quarta edizione di

(H)Open day dedicata alla salute mentale: colloqui e visite per combattere ansia, alterazioni del sonno e dell'umore. Dal 18

al 22 ottobre, invece, il primo (H)Open day sulla menopausa con la possibilità di sottoporsi agli esami per prevenire i disturbi legati al cambiamento ormonale, fra cui la secchezza vaginale. www.bollinirosa.it

RISPONDE IL NEUROLOGO

Questione di distonia cervicale

Egregio dottore, ho un figlio di 52 anni che da luglio 2016 tende a tenere il collo e la testa piegati verso sinistra. Dopo le visite dal fisiatra e dall'ortopedico, e in seguito a risonanza, ecografia e visita neurologica, è stata diagnosticata una distonia cervicale. Vorrei avere il suo parere in merito, sapere se il disagio si può risolvere, o se bisogna imparare a convivere, e se in futuro la malattia potrebbe peggiorare. Può dirmi anche quali sono le terapie possibili da seguire?

Natalina M. - Pont Canavese (TO)

Nota ai più come torcicollo spastico, la distonia cervicale colpisce generalmente soggetti di media età e ha talvolta carattere familiare. Nella maggior parte dei casi, le cause sono ignote e le terapie si basano su miorilassanti, antiepilettici e iniezioni di tossina botulinica nel muscolo sternocleidomastoideo. Queste hanno risultato variabile o transitorio, ma possono essere ripetute. La chirurgia (sezione di un capo tendineo) ha rara indicazione. Consiglio di effettuare una RNM cervicale e cerebrale per escludere una patologia organica.

Professor Ivo Iob, neurologo e neurochirurgo
Gruppo Synlab - Data Medica

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele alla rubrica Salute e Benessere, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 13, 20131 Milano o allo e-mail specialisti@quotidianum.it. Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.

AGENDA

14 ottobre HumanitasMAMA

Certo, il pancione lo porta la mamma, ma la "dolce attesa" riguarda anche il papà, spesso più timoroso e ansioso della propria compagna al pensiero di doversi dedicare alla piccola creatura che arriverà, con le sue tantissime esigenze. È proprio a questa figura genitoriale che è dedicato un laboratorio tutto al maschile, il **Papà Camp**, all'interno della seconda edizione dell'**HumanitasMAMA**, evento del **Punto Nascita di Humanitas San Pio X**, creato per preparare, anche in termini pratici, i futuri genitori al loro ruolo e per diffondere la cultura della prevenzione, informazione e del benessere in gravidanza. L'open day avrà luogo in via Francesco Nava 31, a Milano, dalle 10 alle 17.30, con accesso gratuito: sono dunque previste nozioni base di puericultura e sicurezza (igiene del neonato, gestione del pianto, trasporto in auto, ecc) e possibilità di consulto con ginecologi, neonatologi, ostetriche, anestesisti e altri specialisti. Nelle diverse aree dell'ospedale anche corsi di Pilates, incontri sulla gestione del travaglio, manovre di distruzione e primo soccorso del lattante.



Info: www.sanpiox.net, tel. 02695111, humanitasmama@sanpiox.humanitas.it.

IN BREVE

Il cattivo sonno nasconde tante insidie

Il benessere psicofisico si preserva anche con il riposo. E la qualità del sonno fa la differenza. Secondo i dati forniti dalla **Sin, Società italiana di Neurologia**, studi scientifici hanno evidenziato che alcuni disturbi del sonno sono da considerarsi marker predittivi di una possibile patologia neurodegenerativa. Per esempio, l'eccessiva sonnolenza diurna può manifestarsi alcuni anni prima della comparsa di una malattia di Parkinson. E un sonno superiore a nove ore può essere associato a un rischio maggiore di sviluppare una forma di demenza. Altrettanto preoccupante è la sindrome delle apnee notturne, che si riscontra in oltre il 50 per cento dei pazienti con ictus cerebrale. Presentano disturbi del sonno anche i malati di Alzheimer (80-90 per cento) e quelli con sclerosi multipla (50-60 per cento). Dagli studi è inoltre emerso che la privazione di sonno accelera l'aggregazione della proteina β -amiloide in placche extracellulari, caratteristica della malattia di Alzheimer. È dunque importante, secondo gli specialisti, intervenire tempestivamente sui disturbi del sonno, sia per una migliore qualità della vita sia per adottare possibili strategie preventive nei confronti delle malattie neurodegenerative.

Dal 10 al 17 e dal 18 al 22 ottobre visite e colloqui gratuiti con Onda

Salute mentale e menopausa: sono dedicati a questi due importanti temi gli appuntamenti organizzati da **Onda, l'Osservatorio nazionale della salute della donna**, per offrire visite e consulenze gratuite. A partire dal 10 ottobre, con la **Giornata mondiale della Salute mentale**, e fino al 17, negli ospedali con i Bollini rosa e nei presidi che hanno aderito all'iniziativa, sarà possibile effettuare **visite psichiatriche, colloqui psicologici** e ricevere materiale informativo su ansia, depressione, psicosi, disturbi del sonno, dell'umore e del comportamento alimentare. Il 18 ottobre sarà invece la **Giornata mondiale della Menopausa**, e da questa data e fino al 22 gli ospedali con i Bollini rosa offriranno **consulenze, colloqui ed esami a favore del benessere in menopausa**. Per l'elenco dei centri e le procedure di prenotazione consultare il sito www.bollinirosa.it.
Info: www.ondaosservatorio.it.



Dal 10 al 17
e dal 18 al 22 ottobre
visite e colloqui gratuiti con **Onda**

Salute mentale e menopausa: sono dedicati a questi due importanti temi gli appuntamenti organizzati da **Onda**, l'*Osservatorio nazionale della salute della donna*, per offrire visite e consulenze gratuite. A partire dal 10 ottobre, con la *Giornata mondiale della Salute mentale*, e fino al 17, negli ospedali con i Bollini rosa e nei presidi che hanno aderito all'iniziativa, sarà possibile effettuare **visite psichiatriche, colloqui psicologici** e ricevere materiale informativo su ansia, depressione, psicosi, disturbi del sonno, dell'umore e del comportamento alimentare. Il 18 ottobre sarà invece la *Giornata mondiale della Menopausa*, e da questa data e fino al 22 gli ospedali con i Bollini rosa offriranno **consulenze, colloqui ed esami a favore del benessere in menopausa**. Per l'elenco dei centri e le procedure di prenotazione consultare il sito www.bollinirosa.it.

Info: www.ondaosservatorio.it.



AGENDA

Gli appuntamenti e le novità di ottobre



CANCRO AL SENO

Un mese di iniziative

Ottobre è il mese del Nastro Rosa, promosso dalla Lilt (Lega italiana per la lotta contro i tumori), con molte iniziative di prevenzione del cancro alla mammella in tutte le sedi regionali. In particolare, la sezione di Roma offre per tutto ottobre visite senologiche gratuite nel centro di via Nomentana (per prenotazioni: tel. 333.6073331, info: legatumoriroma.it).

Milano, invece, celebra il mese della prevenzione con due eventi podistici che tingeranno di rosa la città. Il 15 ottobre ritorna l'Avon Running: due percorsi da 5 e 10 km non competitivi e, per le runner che amano le sfide, la 10 km competitiva (info e iscrizioni: avonrunningtour.it).

Il 22 ottobre si corre invece la PittaRosso Pink Parade che, per il quarto anno, sostiene Pink is Good, progetto della Fondazione Umberto Veronesi. Si potrà scegliere se sostenere la ricerca con la camminata di 5 km o la corsa di 10 (info e iscrizioni: pittarossopinkparade.it).

ONCOLOGIA

L'importanza della prevenzione

Quanto l'inquinamento atmosferico e del suolo può influire sulle malattie neoplastiche? Quanto è importante un corretto stile di vita per mantenersi in salute più a lungo? Di questo e altro si parlerà al convegno internazionale #Direzione Prevenzione, il 19 e 20 ottobre a Modena, nell'aula magna del Centro servizi dell'Università di Modena e Reggio Emilia. L'appuntamento, a ingresso libero e gratuito su prenotazione, è articolato in quattro sessioni, dedicate a rischio oncologico e prevenzione, con vari focus, compreso uno su informazione e fake news. Info: unimore.it.

DISLESSIA

Protagonisti i ragazzi

Circa 400 sono le iniziative previste per la seconda edizione della Settimana nazionale della dislessia, dal 2 al 6 ottobre. Promossa dall'Associazione italiana dislessia, comprende molteplici appuntamenti rivolti ai ragazzi dislessici e alle loro famiglie: laboratori, corsi di formazione ed eventi in piazze, scuole e teatri di 80 province italiane. Info: aiditalia.org.

ICTUS

Attenzione alla riabilitazione

Alice Italia onlus, Associazione per la lotta all'ictus cerebrale, organizza screening gratuiti di pressione arteriosa e fibrillazione atriale nelle piazze della Penisola il 29 ottobre, Giornata mondiale contro l'ictus cerebrale. Tema di quest'anno è la riabilitazione. Info: aliceitalia.org.

IN BREVE

ALTRE DATE DA NON PERDERE

● **1-31 ottobre:** consulenze e seminari in tutta Italia organizzati dalla Società italiana psicologi area professionale, in occasione del Mese del benessere psicologico (mesebenesserepsicologico.it).

● **1-31 ottobre:** visite odontoiatriche gratuite

te in tutta Italia per il Mese della prevenzione dentale, iniziativa promossa dall'Associazione nazionale dentisti italiani in collaborazione con Mentadent (obiettivosorriso.it).

● **10-22 ottobre:** l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna organizza due

settimane di servizi gratuiti: dal 10 al 17, gli ospedali con i Bollini Rosa offriranno visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info point per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Dal 18 al 22, apriranno le porte alla popolazione

femminile per consulenze, colloqui, esami strumentali e conferenze relativi alla menopausa (ondaosservatorio.it).

● **11 ottobre:** World Obesity Day, visite gratuite per prevenire la malattia che affligge 6 milioni di italiani (obesityday.worldobesity.org).

ALTRE DATE DA NON PERDERE

● **1-31 ottobre:** consulenze e seminari in tutta Italia organizzati dalla Società italiana psicologi area professionale, in occasione del Mese del benessere psicologico (mesebenesserepsicologico.it).

● **1-31 ottobre:** visite odontoiatriche gratui-

te in tutta Italia per il Mese della prevenzione dentale, iniziativa promossa dall'Associazione nazionale dentisti italiani in collaborazione con Mentadent (obiettivisorriso.it).

● **10-22 ottobre:** l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna organizza due

settimane di servizi gratuiti; dal 10 al 17, gli ospedali con i Bollini Rosa offriranno visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info point per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Dal 18 al 22, apriranno le porte alla popolazione

femminile per consulenze, colloqui, esami strumentali e conferenze relativi alla menopausa (ondaosservatorio.it).

● **11 ottobre:** World Obesity Day, visite gratuite per prevenire la malattia che affligge 6 milioni di italiani (obesityday.worldobesity.org).

B POSSO AIUTARTI? . FORMA



La salute della donna in un'app

di Cinzia Testa

Cartella clinica personale, rubrica per registrare i riferimenti dei propri medici, bussola virtuale per geolocalizzare i Centri che si occupano di prevenzione, di diagnosi e di cura dei tumori femminili, in particolare di cancro al seno. È tutto nella app *Pianeta seno*, ideata e realizzata dall'associazione IncontraDonna e disponibile gratuitamente nelle versioni per Android e per Apple.

Gli esami sempre a portata di mano L'app dispone di una sezione dove puoi caricare tutto ciò che riguarda la tua storia clinica, come la mammografia, le prescrizioni mediche, le analisi del sangue, la lettera di dimissione in caso di ricovero. A questa sezione puoi accedere solo tu: è come un cloud ed è rigorosamente protetta dalla password.

La mappa dei centri specializzati Se gli esami dicono che qualcosa non va il primo pensiero è quello di affidarsi a specialisti ad hoc. Nella app trovi l'elenco dei Centri di senologia all'avanguardia per la diagnosi e la cura del tumore del seno, quelli riconosciuti dal ministero della Salute. Qui le donne vengono seguite da un team multidisciplinare che comprende, tra gli altri, l'oncologo, il chirurgo e persino lo psiconcologo.

SEGNA IN AGENDA

10 OTTOBRE
Per l'Obesity day (obesityday.org) gli specialisti dell'Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica daranno consigli per ritrovare la linea.

15 OTTOBRE
È l'ultimo giorno del Festival di divulgazione scientifica BergamoScienza (bergamoscienza.it): oltre 190 gli eventi gratuiti.

18-22 OTTOBRE
Negli ospedali con i Bollini Rosa (bollinirosa.it) si possono fare visite gratuite per affrontare la menopausa. L'iniziativa è organizzata da Onda l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna.

FINO AL 31 OTTOBRE
È il mese del benessere psicologico: in programma 100 eventi e consulenze individuali, di coppia o familiari.
Info: sipap.it

Curati con l'alimentazione

La dieta contro la stanchezza



di **Giorgio Calabrese**
nutrizionista
e **Caterina Calabrese**
tecnologa alimentare

In autunno si può incorrere nella Sad (disordine affettivo stagionale) che provoca stanchezza e va contrastata con un buon rifornimento di energia. Spesso i medici propongono degli integratori che, insieme a un'alimentazione mirata, possono far sentire meglio chi è particolarmente sensibile al cambio di stagione. La prima regola da seguire a tavola è quella di limitare le pietanze troppo ricche o i cibi grassi, fra cui i salumi, i formaggi e i dolci. Questi mettono in difficoltà il sistema digestivo, aumentando la sensazione di stanchezza. In questo periodo c'è invece bisogno di fare il pieno di micronutrienti, cioè vitamine e minerali, utili per attivare il metabolismo. Tra le prime, svolge un'azione antifatica la B1 (tiamina), di cui sono ricchi cereali integrali, legumi e semi (arachidi, girasole). Tipici segni di una sua carenza sono proprio la stanchezza, il torpore agli arti e la depressione. Anche la vitamina C è importante per la sua attività antiossidante, quindi largo a broccoli, cavoli, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero e spinaci. Da non dimenticare, infine, quei cibi che contengono le sostanze vitamino-simili, come l'inositolo o la carnitina, che svolgono un'azione disintossicante ed energetica. Il primo è contenuto in agrumi, cereali integrali, noci, semi oleosi e nella carne; la seconda nelle carni rosse e nei latticini.



Vuol sapere come curare a tavola la cefalea? Inquadra questa pagina con la nostra app di realtà aumentata Gruppo Mondadori AR+ e vedrai il video con i consigli di Giorgio Calabrese.



18-22 OTTOBRE

Negli ospedali
con i Bollini Rosa
(bollinirosa.it)
si possono fare
visite gratuite
per affrontare la
menopausa.

L'iniziativa
è organizzata
da Onda
l'Osservatorio
nazionale sulla
salute della
donna.

6 ottobre 2017

IO
D O N N A .it

Salute Mentale delle donne: gli appuntamenti di ottobre in tutta Italia

Dal 10 al 17 ottobre su tutto il territorio nazionale, le iniziative gratuite dedicate alle donne che soffrono di ansia, depressione, disturbi dell'umore e del sonno, psicosi e disturbi del comportamento alimentare

di LAURA SALONIA

0



Getty Images

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) organizza in ottobre due settimane di **servizi gratuiti** negli ospedali contrassegnati dal **bollino rosa** (tutte le info su bollinirosa.it).

PUBBLICITÀ

[inRead invented by Teads](#)

Dal 10 al 17 ottobre sono in programma le iniziative dedicate alla **salute mentale**: visite psichiatriche, sportelli di ascolto, conferenze e incontri informativi su ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare.

OSPEDALE SAN RAFFAELE | Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



L'Ospedale San Raffaele presenta

Wonder Woman: le sfide della donna oggi

Un incontro aperto con gli psichiatri dell'Ospedale San Raffaele Turro per promuovere il benessere mentale delle donne in ogni fase della vita, dall'adolescenza alla menopausa.

10 ottobre 2017
Ore 17.30
Aula Santa Chiara - palazzina D

Interventi frontali - Tavola rotonda - Question Time



L'ingresso è libero e gratuito fino a esaurimento posti.

Ospedale San Raffaele Turro - via Stamira d'Ancona 20, Milano
(MM 1 Turro o autobus 44).
Per informazioni: tel. 022643.3280; www.hsr.it



ra le iniziative da segnalare, quella di **martedì 10 ottobre all'Ospedale San Raffaele di Milano**, che organizza un incontro con gli psichiatri pensato per il pubblico femminile per promuovere il benessere mentale in tutte le fasi della vita, dall'adolescenza alla menopausa. L'incontro prevede interventi frontali, una tavola rotonda e la possibilità di fare domande dirette agli specialisti sui **disturbi alimentari**, d'**ansia**, **depressione**, sui problemi legati all'adolescenza e all'**abuso di alcol e farmaci**. L'ingresso è gratuito e libero fino a esaurimento posti.

Wonder woman: le sfide della donna oggi

10 ottobre 2017, ore 17.30

Aula Santa Chiara – palazzina D
IRCCS Ospedale San Raffaele Turro
Via Stamira d'Ancona, 20, Milano

Il 14 ottobre prende il via anche Fit 4 Health, un ciclo di appuntamenti di fitwalking (disciplina non competitiva simile alla marcia), iniziativa che fa parte di “Salute allo Specchio”, progetto dell'IRCCS Ospedale San Raffaele. Fit 4 Health è **dedicato alle donne con tumore** in cura presso l'ospedale e a coloro che, superata la malattia, vogliono mantenere il proprio benessere psicofisico.

«Alla base di questa iniziativa, fortemente voluta dalle nostre pazienti, c'è l'idea di coniugare l'esercizio fisico, attività salutare per l'organismo, e la compagnia, preziosa alleata per il benessere psicologico. La guida di un'esperta personal trainer accompagnerà le nostre pazienti ed ex pazienti in una camminata veloce lungo diversi percorsi nelle aree verdi di Segrate e Milano 2 che circondano l'Ospedale San Raffaele», spiegano Valentina Di Mattei e Giorgia Mangili, ideatrici di Salute allo Specchio. Anche il dottor Oreste Gentilini, Coordinatore Breast Unit IRCCS Ospedale San Raffaele, conferma i benefici dell'esercizio fisico: «Uno stile di vita fisicamente attivo è in grado di prevenire non solo patologie cardiovascolari ma anche oncologiche. E non è mai troppo tardi per iniziare. Sappiamo infatti che le donne che hanno avuto un tumore e che successivamente iniziano a svolgere regolare attività fisica hanno una migliore qualità di vita, minori effetti collaterali delle terapie e una riduzione del rischio di ricaduta».

Dal 18 al 22 ottobre, invece, sarà operativo il primo **(H)Open day** sulla menopausa: gli oltre 100 ospedali “a misura di donna” apriranno le porte alle pazienti con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

VIVERE AL MEGLIO

Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente

a cura di Monica Virgili



Prima è nata la gallina, poi l'uovo vegano

Dopo l'hamburger, lo spezzatino e i formaggi vegani, arriva anche l'uovo tutto vegetale. Ha l'aspetto dell'uovo sodo di gallina e caratteristiche nutrizionali e organolettiche (consistenza, sapore, colore) simili. A metterlo a punto sono state quattro studentesse del corso di laurea magistrale in Scienze e tecnologie alimentari dell'Università di Udine, che ne ha appena brevettato la ricetta. L'"uovo sodo vegan" è costituito da farine di diversi legumi, oli vegetali, un gelificante e un sale speciale. Si presenta come un prodotto da tenere in frigorifero, pronto al consumo, da mangiare in insalata o da abbinare con eventuali salse. «Nella messa a punto del prodotto le difficoltà sono state soprattutto di carattere tecnologico e nella scelta degli ingredienti. Solo dopo numerose prove siamo riuscite a ottenere la formulazione ottimale in termini di consistenza e gusto del prodotto finito» riferiscono le quattro giovani ricercatrici. Se qualche azienda si rivelasse interessata a produrlo, questo alimento innovativo potrebbe essere venduto non solo in negozi alimentari biologici, vegetariani e vegani, ma anche in qualsiasi supermercato, vista la sempre maggiore richiesta di prodotti di questo tipo da parte dei consumatori. L'assenza di glutine e colesterolo, lo renderebbe inoltre adatto anche per chi soffre di celiachia o ha il colesterolo alto. *Antonella Sparvoli*

Getty Images

BOLLINO ROSA PER IL BENESSERE DELLE DONNE

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onsd) organizza in ottobre due settimane di servizi gratuiti negli ospedali contrassegnati dal bollino rosa (tutte le info su bollinorosa.it). Dal 10 al 17 sono in programma le iniziative dedicate alla salute mentale: visite psichiatriche, sportelli di ascolto, conferenze e incontri informativi su ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Dal 18 al 22 invece sarà operativo il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali "a misura di donna" apriranno le porte alle pazienti con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. **A.S.**

L'ETÀ GIUSTA PER ANDARE DALL'OCULISTA

Almeno una volta dall'oculista, fra i tre e i cinque anni: le linee guida della Preventive Services Task Force statunitense per gli screening in età pediatrica sottolineano che prima del terzo compleanno la visita non serve, a meno di sintomi specifici, ma è indispensabile durante la scuola dell'infanzia. È questo il periodo in cui si deve scoprire il cosiddetto "occhio pigro". «Il trattamento precoce riduce i danni visivi permanenti e un controllo serve anche a correggere eventuali difetti come miopia o ipermetropia», sottolineano gli esperti. **E.M.**

BOLLINO ROSA PER IL BENESSERE DELLE DONNE

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) organizza in ottobre due settimane di servizi gratuiti negli ospedali contrassegnati dal bollino rosa (tutte le info su bollinirosa.it). Dal 10 al 17 sono in programma le iniziative dedicate alla salute mentale: visite psichiatriche, sportelli di ascolto, conferenze e incontri informativi su ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Dal 18 al 22 invece sarà operativo il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali "a misura di donna" apriranno le porte alle pazienti con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. A.S

11 ottobre 2017

viversani *e bello*

app **EVENTAMENTI** DAL 16 AL 22 OTTOBRE *Settima settimana*

MONDÌ DI FAME È INACCETTABILE

16 ottobre TUTTA ITALIA *La fame uccide ancora e questo è semplicemente: inaccettabile!*

Nella Giornata mondiale dell'alimentazione, i riflettori non si accendono sul cibo, ma su chi il cibo non ce l'ha. Nel 2017, è inaccettabile che 30 milioni di bambini soffrano di malnutrizione acuta. È inaccettabile che, per la prima volta dall'inizio del secolo, la curva della fame sia tornata a crescere, con 777 milioni di vittime nel 2015 passate a 815 milioni nel 2016. #inaccettabile è la campagna dell'organizzazione umanitaria Azione contro la fame, che invita a cambiare la propria immagine Facebook con una cover dedicata. #inaccettabile

EVENTO **Info e Costi**

La spesa più equa è anche quella più... conveniente
Anche un piccolo gesto quotidiano, come mettere nel carrello della spesa prodotti equo certificati, può aiutare a costruire un futuro più rispettoso dell'uomo, dell'ambiente e del portafoglio. Perché durante la "Settimana Fairtrade", fino al 29 ottobre, la marca a marchio Fairtrade arriva da produttori ai quali è stato garantito un certo guadagno, ma anche un "premium" per progetti di sviluppo. www.fairtradeitalia.it

Dopo un tumore al seno si torna a volare
La Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica partecipa al BRA Day, Giornata internazionale della ricostruzione mammaria, con un ricco programma di visite gratuite. È invita chi ha vissuto l'esperienza del tumore al seno a raccontarla al concorso fotografico "E io torno a volare", ideato dall'associazione Obiettivo fotografico per la cura Babo. www.sipres.it

Una grande vetrina dove la danza italiana si mette in mostra
Selegono sul palco oggi le 16 compagnie di danza che, arrivate da tutta Italia, sono state selezionate da una giuria internazionale per dar vita alla 14 edizione del NID Platform, tra le più grandi vetrine della danza italiana. Il programma 17 spettacoli, anche per bambini e ragazzi. www.nidplatform.it

I tumori si possono prevenire: sì o no?
La risposta arriva dai pool di luminari del mondo medico-scientifico chiamato a discutere di prevenzione in ambito oncologico al convegno internazionale "8 Direzione Prevenzione", che ha aperto ieri il professor David Khayat, presidente onorario dell'Istituto francese dei tumori (Inca). Succellivo in quattro sessioni, con focus sull'inquinamento e sulle fake news, non è un appuntamento solo per addetti ai lavori, ma per tutti. L'ingresso è libero e gratuito fino a esaurimento posti, pertanto è consigliabile la prenotazione su www.direzioneprevenzione.com

Visite gratuite per una menopausa... meno pesante
Ottobre è il mese più rosa dell'anno. Oltre alle tante iniziative di prevenzione per il tumore al seno, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna scende in campo con il primo #Open day sulla menopausa. Per tutta la settimana, gli ospedali con i "boloni rosa" (i nuclei del ginecologo) apriranno la porta per visite, esami, conferenze e info point sul benessere intimo in questa delicata fase femminile. www.bolionrosa.it e www.ondosservatorio.it

martedì 17 ottobre TUTTA ITALIA

mercoledì 18 ottobre TUTTA ITALIA

giovedì 19 ottobre GORIZIA E NOVA GORICA varie location

venerdì 20 ottobre MODENA università degli Studi, sala magna

sabato 21 ottobre TUTTA ITALIA

domenica 22 ottobre TUTTA ITALIA *Natura fa rima con letteratura*

«Accade e volte di sognare di passeggiare tra le pagine di un libro, ma che ne direste se ad avvolgerci attorno a voi fosse un intero punto letterario?». Le parole della poetessa Ginevra Lilli catturano l'anima della Giornata nazionale dei Parchi letterari, luoghi magici che si ritrovano nelle opere di Dante e di Petrarca, di Pasolini e di Carducci, oggi tutti da scoprire. www.gardilletterari.com

È importante la versione italiana di "Look good feel better", i laboratori gratuiti di bellezza per le donne in cura oncologica, organizzati dalla onlus La forza e il sorriso a Pavia, fondazione Irccs Policlinico San Matteo. Il primo laboratorio è il 16/10, alle 10.30, al day hospital oncologico (per info: www.laforzaelsorriso.it).

▲ #viversani

sabato 21 ottobre TUTTA ITALIA



Visite gratuite per una menopausa... meno pesante

Ottobre è il mese più rosa dell'anno. Oltre alle tante iniziative di prevenzione per il tumore al seno, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna scende in campo con il primo (H)Open day sulla menopausa. Per tutta la settimana, gli ospedali con i "bollini rosa" (amici del gentil sesso) apriranno le porte per visite, esami, conferenze e info point sul benessere intimo in questa delicata fase femminile. www.bollinirosa.it e www.ondaosservatorio.it

*Negli ospedali
aderenti e sul sito
è disponibile un
dépliant informativo
dedicato al
problema della
secchezza vaginale*

Menopausa: come tenere a bada i sintomi

Questa delicata fase di passaggio spesso causa diversi disturbi. Ecco le strategie per affrontarli

credits: istock

di Valeria Ghitti

Proprio in questa settimana, il 18 ottobre, si celebra la **Giornata mondiale della menopausa**. Per l'occasione fino al 22 ottobre l'Osservatorio nazionale per la salute della donna organizza in **oltre 100 ospedali open day** con consulenze gratuite, esami e conferenze dedicate a questa delicata tappa della vita (per sapere di più vai sul **sito**).

In effetti, anche se molte donne hanno imparato a vivere il climaterio come un nuovo punto di partenza, occorre spesso fare i conti con **sintomi fastidiosi** (si presentano nell'80% dei casi), che si manifestano ancora prima della fine del **ciclo mestruale**. Con l'aiuto degli esperti, facciamo quindi il punto sulle soluzioni più efficaci e innovative per far fronte ai problemi più diffusi.

Spegni le caldane

Un forte **calore** che all'improvviso prende il petto, il collo e il volto, accompagnato da **sudorazione** e battiti cardiaci accelerati. Pur durando pochi minuti, può ostacolare le normali attività quotidiane mentre di notte ti spezza il sonno. Così si manifestano le vampate, il sintomo più spesso associato alla menopausa.

«Il calo degli ormoni **estrogeni** che si verifica con la scomparsa del ciclo mestruale interferisce con il sistema nervoso centrale e in particolare con il centro della **termoregolazione**

che ha sede nell'ipotalamo, mandandolo in tilt», spiega il dottor Franco Vicariotto, ginecologo consigliere della Società italiana della menopausa e fondatore della Sifiog (Società Italiana di fitoterapia e integratori in ostetricia e ginecologia).

«Per contrastare le caldane, la soluzione ideale è la **terapia ormonale sostitutiva**, da utilizzare alla minima dose necessaria a controllare il disturbo. Non tutte le donne, però, vogliono assumere ormoni che, tra

l'altro, sono controindicati a chi ha avuto un **tumore al seno, all'utero o all'ovaio**, alle fumatrici, alle obese e a chi ha problemi cardiovascolari. In questi casi un'opzione efficace e innovativa è l'assunzione di due compresse al giorno di un **integratore che contiene due diversi pollini di origine svedese**(purificati, quindi non a rischio allergie). Associati alla vitamina E, aumentano i livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che entra in gioco nel sistema di termoregolazione».

In pratica, questo integratore agisce come gli inibitori selettivi della ricaptazione della **serotonina**, noti farmaci antidepressivi. Oltre a ridurre vampate e sudorazione, migliora il tono dell'umore, contrasta l'irritabilità, l'affaticamento, il calo di concentrazione e i disturbi del sonno.

Combatti la secchezza vaginale

«L'atrofia interessa il **60% delle donne in menopausa**, a cui dobbiamo aggiungere un altro 20% che ne soffre in silenzio senza parlarne con il ginecologo per pudore», rivela la dottoressa Fiammetta Trallo, ginecologa a Bologna.

«Consiste nella progressiva modificazione della mucosa vaginale a seguito della carenza di estrogeni, ormoni che nutrono i tessuti intimi rendendoli elastici e idratati.

In menopausa, questi si assottigliano,diventano più fragili e anche **la lubrificazione appare insufficiente**, causando rapporti sessuali poco gratificanti se non addirittura dolorosi».

Altri sintomi correlati alla secchezza vaginale sono il bruciore, il prurito e il senso di perenne **irritazione**. Per lenire i fastidi, si può ricorrere alla terapia ormonale locale, con estrogeni in crema, gel e ovuli. Sono efficaci per ridare tono e spessore alla mucosa vaginale riducendo al minimo l'impatto ormonale sul resto dell'organismo.

«In alternativa, esiste un **farmaco in compresse**, l'ospemifene, che è un modulatore selettivo dei recettori degli estrogeni », prosegue la dottoressa Trallo.

«In pratica, non è un **ormone** ma agisce in modo simile andando a stimolare i recettori estrogenici che si trovano a livello della vulva e della vagina, mentre non agisce su quelli della mammella.

L'alternativa naturale? Inserire in vagina **ovuli e gel a base di di acido ialuronico**, glicerina, acido lipoico, colostro bovino e vitamine che migliorano la lubrificazione interna.

Sempre sul filone "niente ormoni", l'opzione consigliata dall'Associazione ginecologi italiani porta il nome di **MonnaLisa Touch**, un laser CO2 frazionato con effetto microablattivo a cinque livelli di profondità.

Come dimostrano oltre trenta lavori scientifici, il **laser** innesca meccanismi fisiologici di riparazione e ringiovanimento vaginale, stimolando la riattivazione dei fibroblasti, le cellule deputate alla produzione di collagene ed elastina». In genere, bastano **tre sedute** distanziate un mese l'una dall'altra, anche se già dopo la prima la secchezza si riduce in maniera sensibile. Se il dolore ai rapporti permane, si fa un'ulteriore seduta a livello dell'ingresso vulvare». Il trattamento è ambulatoriale, **non è doloroso** e le sedute, che durano circa 10 minuti, costano 250 € l'una.

Riconquista buonumore e desiderio

Umore ballerino, **irritabilità, nervosismo**, ansia e calo del desiderio. Sì, la menopausa può minare la serenità. «Il crollo di estrogeni influenza anche la produzione dei neurotrasmettitori, come la serotonina e la dopamina, che regalano benessere, mentre la diminuzione del testosterone porta a un**acaduta del desiderio** e dell'eccitazione sessuale», sottolinea il dottor Antonio Canino, ginecologo all'Ospedale Niguarda di Milano e autore del libro *Menopausa*. Vivere bene il cambiamento (Giunti Edizioni, 12 €).

«**A tavola**, è bene ridurre carni rosse, cibi conservati e zuccheri semplici, a vantaggio di frutta e verdura fresche, legumi, cereali integrali, frutta secca a guscio e tanto pesce. Apportano zinco, magnesio, potassio, fenilalanina, tirosina, vitamine del gruppo B e Omega 3, che sono tutti nutrienti alleati del**buon umore**».

Importante è anche **bandire la sedentarietà**. Una regolare attività fisica, soprattutto aerobica, favorisce il rilascio di endorfine, sostanze che regalano un senso di appagamento e di energia.

«**Camminare** a passo svelto almeno mezz'ora al giorno, correre, nuotare o ballare incrementano la massa muscolare che favorisce la sintesi del testosterone, prezioso per far decollare l'eccitazione sessuale», prosegue Canino.

Se le correzioni allo stile di vita non bastano puoi aiutarti con la **fitoterapia**. «La griffonia, la rhodiola rosea e la schisandra sono piante "adattogen", che aiutano l'organismo a superare lo stress che accompagna le fasi di cambiamento», suggerisce ancora l'esperto. «In farmacia puoi trovare degli integratori che associano il tris di piante, da assumere tutti i giorni almeno per tre mesi» .

Ritrova il sonno perduto

La menopausa non ti lascia dormire? Succede a una donna su due. «La **qualità del sonno**, che diventa spesso frammentato, dipende dal funzionamento dell'ipotalamo, l'area del cervello che regola i ritmi sonno-veglia e che risente anch'essa del **calo ormonale**», ricorda la dottoressa Fiammetta Trallo.

Inoltre, le vampate notturne costringono a svegliarsi spesso, lasciando la donna al mattino più stanca di quando si è coricata. Che fare? «Per facilitare la fase di addormentamento è consigliabile assumere un milligrammo di **melatonina** tutte le sere un'ora prima di andare a letto», consiglia la ginecologa.

«In associazione, funzionano bene la **cimicifuga racemosa** e l'**agnocasto**, che favoriscono il buon riposo e aiutano a contrastare le vampate. L'agnocasto, in particolare, ha un effetto simile al progesterone naturale perché rilassa profondamente e crea quella condizione di **calma e benessere** che aiuta a scivolare nel sonno».

L'importante è assumere gli integratori con continuità, a cicli di tre mesi con altrettanti di sospensione.

Dimmi che vampate hai e ti dirò come stai

La frequenza delle vampate, la loro entità e durata negli anni possono dire molto sulla salute futura della donna. Lo rivela una revisione di tutti gli studi pubblicata sulla rivista scientifica *Climateric*.

«Le **caldane**, essendo un fenomeno vasomotorio che dipende dal centro di termoregolazione, riguardano sia il sistema nervoso sia quello cardiovascolare. La loro entità rappresenta quindi un biomarcatore, una sorta di campanello d'allarme di eventuali problemi futuri», spiega Rossella Nappi, professore associato di clinica ostetrica e ginecologica dell'università di Pavia e coautore della revisione.

«Il rischio esiste per quel 25% di donne in menopausa dette "**super-flasher**", che sperimentano cioè vampate in modo più pesante delle altre e per **5-10 anni di fila**. Significa che hanno il sistema nervoso e cardiovascolare più sensibili alla carenza di estrogeni e sono quindi più a rischio di sviluppare, nel tempo, **malattie neurodegenerative**, come il Parkinson e l'Alzheimer, e cardiache. Non solo. Anche le ossa potrebbero risentire molto degli sbalzi ormonali e andare più facilmente incontro a osteoporosi».

Cosa fare? Oltre a scegliere, insieme al ginecologo, la terapia più adatta per ridurre le vampate, occorre **tenere sotto controllo il peso, la pressione arteriosa** e tutti i fattori di rischio cardiovascolare.

Senza trascurare il check-up del sistema nervoso e il controllo dell'**osteoporosi**(effettuando la Mineralografia ossea computerizzata e

adottando adeguate misure di prevenzione». Considerando le vampate severe un fattore predittivo, insomma, è possibile giocare d'anticipo e allontanare i guai.

Il farmaco allo studio

È stato sperimentato un **farmaco non ormonale** di nuova concezione, i cui promettenti risultati sono appena stati pubblicati sulla rivista scientifica *Lancet* che riporta uno studio dell'Imperial College di Londra su 28 donne.

«Si tratta di una molecola di sintesi capace di bloccare, a livello del cervello, il recettore della neurochinina 3, sostanza che entra in gioco nello scatenamento delle **vampate**» spiega la professoressa Rossella Nappi.

«La molecola (chiamata MLE4901) è stata somministrata per **4 settimane**, mostrando di riuscire a ridurre vampate e **sudorazioni** fino al 45%». Prima del suo lancio, però, occorre attendere ulteriori conferme.

COSÌ TIENI A BADA I SINTOMI DELLA MENOPAUSA

Non è una malattia, ma spesso causa diversi disturbi. Ecco le strategie per vincerli e vivere al meglio questa delicata fase di passaggio

di Valeria Ghitti

Proprio in questa settimana, il 18 ottobre, si celebra la Giornata mondiale della menopausa. Per l'occasione fino al 22 ottobre l'Osservatorio nazionale per la salute della donna organizza in oltre 100 ospedali open day con consulenze gratuite, esami e conferenze dedicate a questa delicata tappa della vita (per sapere di più vai sul sito bollinrosa.it). In effetti, anche se molte donne hanno imparato a vivere il climaterio come un nuovo punto di partenza, occorre spesso fare i conti con sintomi fastidiosi (si presentano nell'80% dei casi), che si manifestano ancora prima della fine del ciclo mestruale. Con l'aiuto degli esperti, facciamo quindi il punto sulle soluzioni più efficaci e innovative per far fronte ai problemi più diffusi.

SPEGNI LE CALDANE

Un forte calore che all'improvviso prende il petto, il collo e il volto, accompagnato da sudorazione e battiti cardiaci accelerati. Pur durando pochi minuti, può ostacolare le normali attività quotidiane mentre di notte ti spezza il sonno. Così si manifestano le vampate, il sintomo più spesso associato alla menopausa. «Il calo degli ormoni estrogeni che si verifica con la scomparsa del ciclo mestruale interferisce con il sistema nervoso centrale e in particolare con il centro della termoregolazione che ha sede nell'ipotalamo, mandandolo in tilt», spiega il dottor Franco Vicariotto, ginecologo consigliere della Società italiana della menopausa e fondatore della Sifog (Società Italiana di fitoterapia e integratori in ostetricia e ginecologia). «Per

contrastare le caldane, la soluzione ideale è la terapia ormonale sostitutiva, da utilizzare alla minima dose necessaria a controllare il disturbo. Non tutte le donne, però, vogliono assumere ormoni che, tra l'altro, sono controindicati a chi ha avuto un tumore al seno, all'utero o all'ovaio, alle fumatrici, alle obese e a chi ha problemi cardiovascolari. In questi casi un'opzione efficace e innovativa è l'assunzione di due compresse al giorno di un integratore che contiene due diversi pollini di origine svedese (purificati, quindi non a rischio allergie). Associati alla vitamina E, aumentano i livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che entra in gioco nel sistema di termoregolazione». In pratica, questo integratore agisce come gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina, noti farmaci antidepressivi. Oltre a ridurre vampate e sudorazione, migliora il tono dell'umore, contrasta l'irritabilità, l'affaticamento, il calo di concentrazione e i disturbi del sonno.

COMBATTI LA SECCHENZA VAGINALE

«L'atrofia interessa il 60% delle donne in menopausa, a cui dobbiamo aggiungere un altro 20% che ne soffre in silenzio senza parlarne con il ginecologo per pudore», rivela la dottoressa Fiammetta Trallo, ginecologa a Bologna. «Consiste nella progressiva modificazione della mucosa vaginale a seguito della carenza di estrogeni, ormoni che nutrono i tessuti intimi rendendoli elastici e idratati. In menopausa, questi si assottigliano, diventano più fragili e anche la lubrificazione appare insufficiente, causando rapporti sessuali poco gratificanti se non addirittura dolorosi».



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA
FIAMMETTA
TRALLO

Ginecologa a
Bologna

Tel. 02-70300159
20 ottobre
ore 10.30-11.30

Altri sintomi correlati alla secchezza vaginale sono il bruciore, il prurito e il senso di perenne irritazione. Per lenire i fastidi, si può ricorrere alla terapia ormonale locale, con estrogeni in crema, gel e ovuli. Sono efficaci per ridare tono e spessore alla mucosa vaginale riducendo al minimo l'impatto ormonale sul resto dell'organismo. «In alternativa, esiste un farmaco in compresse, l'ospemifene, che è un modulatore



Dimmi che vampate hai e ti dirò come stai

La frequenza delle vampate, la loro entità e durata negli anni possono dire molto sulla salute futura della donna. Lo rivela una revisione di tutti gli studi pubblicata sulla rivista scientifica *Climateric*. «Le caldane, essendo un fenomeno vasomotorio che dipende dal centro di termoregolazione, riguardano sia il sistema nervoso sia quello cardiovascolare. La loro entità rappresenta quindi un biomarcatore, una sorta di campanello d'allarme di eventuali problemi futuri», spiega Rossella Nappi, professore associato di clinica ostetrica e ginecologica dell'università di Pavia e coautore della revisione. «Il rischio esiste per quel 25% di donne in menopausa dette "super-flasher", che sperimentano cioè vampate in modo più pesante delle altre e per 5-10 anni di fila.

Significa che hanno il sistema nervoso e cardiovascolare più sensibili alla carenza di estrogeni e sono quindi più a rischio di sviluppare, nel tempo, malattie neurodegenerative, come il Parkinson e l'Alzheimer, e cardiache. Non solo. Anche le ossa potrebbero risentire molto degli sbalzi ormonali e andare più facilmente incontro a osteoporosi». Cosa fare? Oltre a scegliere, insieme al ginecologo, la terapia più adatta per ridurre le vampate, occorre tenere sotto controllo il peso, la pressione arteriosa e tutti i fattori di rischio cardiovascolare. Senza trascurare il check-up del sistema nervoso e il controllo dell'osteoporosi (effettuando la Mineralografia ossea computerizzata e adottando adeguate misure di prevenzione». Considerando le vampate severe un fattore predittivo, insomma, è possibile giocare d'anticipo e allontanare i guai.

selettivo dei recettori degli estrogeni», prosegue la dottoressa Trallo. «In pratica, non è un ormone ma agisce in modo simile andando a stimolare i recettori estrogenici che si trovano a livello della vulva e della vagina, mentre non agisce su quelli della mammella. L'alternativa naturale? Inserire in vagina ovuli e gel a base di di acido ialuronico, glicerina, acido lipoico, colostro bovino e vitamine che migliorano la lubrifica-

zione interna. Sempre sul filone "niente ormoni", l'opzione consigliata dall'Associazione ginecologi italiani porta il nome di MonnaLisa Touch, un laser CO₂ frazionato con effetto microablattivo a cinque livelli di profondità. Come dimostrano oltre trenta lavori scientifici, il laser innesca meccanismi fisiologici di riparazione e ringiovanimento vaginale, stimolando la riattivazione dei fibroblasti, le cellule deputate alla produ- →

→ zione di collagene ed elastina». In genere, bastano tre sedute distanziate un mese l'una dall'altra, anche se già dopo la prima la secchezza si riduce in maniera sensibile. Se il dolore ai rapporti permane, si fa un'ulteriore seduta a livello dell'ingresso vulvare». Il trattamento è ambulatoriale, non è doloroso e le sedute, che durano circa 10 minuti, costano 250 € l'una.

RICONQUISTA BUONUMORE E DESIDERIO

Umore ballerino, irritabilità, nervosismo, ansia e calo del desiderio. Sì, la menopausa può minare la serenità. «Il crollo di estrogeni influenza anche la produzione dei neurotrasmettitori, come la serotonina e la dopamina, che regalano benessere, mentre la diminuzione del testosterone porta a una caduta del desiderio e dell'eccitazione sessuale», sottolinea il dottor Anto-

MOLTI DISTURBI POSSONO ESSERE EFFICACEMENTE CONTRASTATI CON LA DIETA E L'ATTIVITÀ FISICA.

nio Canino, ginecologo all'Ospedale Niguarda di Milano e autore del libro *Menopausa. Vivere bene il cambiamento* (Giunti Edizioni, 12 €). «A tavola, è bene ridurre carni rosse, cibi conservati e zuccheri semplici, a vantaggio di frutta e verdura fresche, legumi, cereali integrali, frutta secca a guscio e tanto pesce. Apportano zinco, magnesio, potassio, fenilalanina, tirosina, vitamine del gruppo B e Omega 3, che sono tutti nutrienti alleati del buon umore». Importante è anche bandire la sedentarietà. Una regolare attività fisica, soprattutto aerobica, favorisce il rilascio di endorfine, sostanze che regalano un senso di appagamento e di energia. «Camminare a passo svelto almeno mezz'ora al giorno, correre, nuotare o ballare incrementano la massa muscolare che favorisce la sintesi del testosterone, prezioso per far decollare l'eccitazione sessuale», prosegue Canino. Se le correzioni allo stile di vita non bastano puoi aiutarti con la fitoterapia. «La griffonia, la rhodiola rosea e la schisandra sono piante "adattogene", che aiutano l'organismo

a superare lo stress che accompagna le fasi di cambiamento», suggerisce ancora l'esperto. «In farmacia puoi trovare degli integratori che associano il tris di piante, da assumere tutti i giorni almeno per tre mesi».

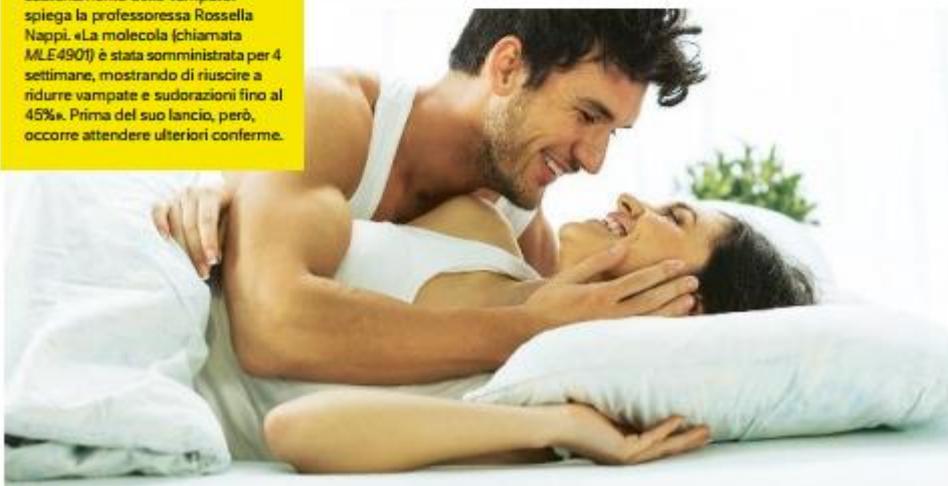
RITROVA IL SONNO PERDUTO

La menopausa non ti lascia dormire? Succede a una donna su due. «La qualità del sonno, che diventa spesso frammentato, dipende dal funzionamento dell'ipotalamo, l'area del cervello che regola i ritmi sonno-veglia e che risente anch'essa del calo ormonale», ricorda la dottoressa Fiammetta Trallo. Inoltre, le vampate notturne costringono a svegliarsi spesso, lasciando la donna al mattino più stanca di quando si è coricata. Che fare? «Per facilitare la fase di addormentamento è consigliabile assumere un milligrammo di melatonina tutte le sere un'ora prima di andare a letto», consiglia la ginecologa. «In associazione, funzionano bene la cimicifuga racemosa e l'agnocasto, che favoriscono il buon riposo e aiutano a contrastare le vampate. L'agnocasto, in particolare, ha un effetto simile al progesterone naturale perché rilassa profondamente e crea quella condizione di calma e benessere che aiuta a scivolare nel sonno». L'importante è assumere gli integratori con continuità, a cicli di tre mesi con altrettanti di sospensione.

64

Il farmaco allo studio

È stato sperimentato un farmaco non ormonale di nuova concezione, i cui promettenti risultati sono appena stati pubblicati sulla rivista scientifica *Lancet* che riporta uno studio dell'Imperial College di Londra su 28 donne. «Si tratta di una molecola di sintesi capace di bloccare, a livello del cervello, il recettore della neurochinina 3, sostanza che entra in gioco nello scatenamento delle vampate» spiega la professoressa Rossella Nappi. «La molecola (chiamata MLE4901) è stata somministrata per 4 settimane, mostrando di riuscire a ridurre vampate e sudorazioni fino al 45%. Prima del suo lancio, però, occorre attendere ulteriori conferme.



COSÌ TIENI A BADA I SINTOMI DELLA MENOPAUSA

Non è una malattia, ma spesso causa diversi disturbi. Ecco le strategie per vincerli e vivere al meglio questa delicata fase di passaggio

di Valeria Ghitti



Consulta gratis il nostro esperto

**DOTT.SSA
FIAMMETTA
TRALLO**

Ginecologa a
Bologna

.....

Tel. 02-70300159
20 ottobre
ore 10.30- 11.30

Proprio in questa settimana, il 18 ottobre, si celebra la Giornata mondiale della menopausa. Per l'occasione fino al 22 ottobre l'Osservatorio nazionale per la salute della donna organizza in oltre 100 ospedali open day con consulenze gratuite, esami e conferenze dedicate a questa delicata tappa della vita (per sapere di più vai sul sito bollinirosa.it). In effetti, anche se molte donne hanno imparato a vivere il climaterio come un nuovo punto di partenza, occorre spesso fare i conti con sintomi fastidiosi (si presentano nell'80% dei casi), che si manifestano ancora prima della fine del ciclo mestruale. Con l'aiuto degli esperti, facciamo quindi il punto sulle soluzioni più efficaci e innovative per far fronte ai problemi più diffusi.

SPEGNI LE CALDANE

Un forte calore che all'improvviso prende il petto, il collo e il volto, accompagnato da sudorazione e battiti cardiaci accelerati. Pur durando pochi minuti, può ostacolare le normali attività quotidiane mentre di notte ti spezza il sonno. Così si manifestano le vampate, il sintomo più spesso associato alla menopausa. «Il calo degli ormoni estrogeni che si verifica con la scomparsa del ciclo mestruale interferisce con il sistema nervoso centrale e in particolare con il centro della termoregolazione che ha sede nell'ipotalamo, mandandolo in tilt», spiega il dottor Franco Vicariotto, ginecologo consigliere della Società italiana della menopausa e fondatore della Sifiog (Società Italiana di fitoterapia e integratori in ostetricia e ginecologia). «Per

contrastare le caldane, la soluzione ideale è la terapia ormonale sostitutiva, da utilizzare alla minima dose necessaria a controllare il disturbo. Non tutte le donne, però, vogliono assumere ormoni che, tra l'altro, sono controindicati a chi ha avuto un tumore al seno, all'utero o all'ovaio, alle fumatrici, alle obese e a chi ha problemi cardiovascolari. In questi casi un'opzione efficace e innovativa è l'assunzione di due compresse al giorno di un integratore che contiene due diversi pollini di origine svedese (purificati, quindi non a rischio allergie). Associati alla vitamina E, aumentano i livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che entra in gioco nel sistema di termoregolazione». In pratica, questo integratore agisce come gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina, noti farmaci antidepressivi. Oltre a ridurre vampate e sudorazione, migliora il tono dell'umore, contrasta l'irritabilità, l'affaticamento, il calo di concentrazione e i disturbi del sonno.

COMBATTI LA SECCHENZA VAGINALE

«L'atrofia interessa il 60% delle donne in menopausa, a cui dobbiamo aggiungere un altro 20% che ne soffre in silenzio senza parlarne con il ginecologo per pudore», rivela la dottoressa Fiammetta Trallo, ginecologa a Bologna. «Consiste nella progressiva modificazione della mucosa vaginale a seguito della carenza di estrogeni, ormoni che nutrono i tessuti intimi rendendoli elastici e idratati. In menopausa, questi si assottigliano, diventano più fragili e anche la lubrificazione appare insufficiente, causando rapporti sessuali poco gratificanti se non addirittura dolorosi».

Altri sintomi correlati alla secchezza vaginale sono il bruciore, il prurito e il senso di perenne irritazione. Per lenire i fastidi, si può ricorrere alla terapia ormonale locale, con estrogeni in crema, gel e ovuli. Sono efficaci per ridare tono e spessore alla mucosa vaginale riducendo al minimo l'impatto ormonale sul resto dell'organismo. «In alternativa, esiste un farmaco in compresse, l'ospemifene, che è un modulatore

selettivo dei recettori degli estrogeni», prosegue la dottoressa Trallo. «In pratica, non è un ormone ma agisce in modo simile andando a stimolare i recettori estrogenici che si trovano a livello della vulva e della vagina, mentre non agisce su quelli della mammella. L'alternativa naturale? Inserire in vagina ovuli e gel a base di di acido ialuronico, glicerina, acido lipoico, colostro bovino e vitamine che migliorano la lubrifica-

zione interna. Sempre sul filone "niente ormoni", l'opzione consigliata dall'Associazione ginecologi italiani porta il nome di MonnaLisa Touch, un laser CO₂ frazionato con effetto microablativo a cinque livelli di profondità. Come dimostrano oltre trenta lavori scientifici, il laser innesca meccanismi fisiologici di riparazione e ringiovanimento vaginale, stimolando la riattivazione dei fibroblasti, le cellule deputate alla produ- →

→ zione di collagene ed elastina». In genere, bastano tre sedute distanziate un mese l'una dall'altra, anche se già dopo la prima la secchezza si riduce in maniera sensibile. Se il dolore ai rapporti permane, si fa un'ulteriore seduta a livello dell'ingresso vulvare». Il trattamento è ambulatoriale, non è doloroso e le sedute, che durano circa 10 minuti, costano 250 € l'una.

RICONQUISTA BUONUMORE E DESIDERIO

Umore ballerino, irritabilità, nervosismo, ansia e calo del desiderio. Sì, la menopausa può minare la serenità. «Il crollo di estrogeni influenza anche la produzione dei neurotrasmettitori, come la serotonina e la dopamina, che regalano benessere, mentre la diminuzione del testosterone porta a una caduta del desiderio e dell'eccitazione sessuale», sottolinea il dottor Anto-

MOLTI DISTURBI POSSONO ESSERE EFFICACEMENTE CONTRASTATI CON LA DIETA E L'ATTIVITÀ FISICA.

nio Canino, ginecologo all'Ospedale Niguarda di Milano e autore del libro *Menopausa. Vivere bene il cambiamento* (Giunti Edizioni, 12 €). «A tavola, è bene ridurre carni rosse, cibi conservati e zuccheri semplici, a vantaggio di frutta e verdura fresche, legumi, cereali integrali, frutta secca a guscio e tanto pesce. Apportano zinco, magnesio, potassio, fenilalanina, tirosina, vitamine del gruppo B e Omega 3, che sono tutti nutrienti alleati del buon umore». Importante è anche bandire la sedentarietà. Una regolare attività fisica, soprattutto aerobica, favorisce il rilascio di endorfine, sostanze che regalano un senso di appagamento e di energia. «Camminare a passo svelto almeno mezz'ora al giorno, correre, nuotare o ballare incrementano la massa muscolare che favorisce la sintesi del testosterone, prezioso per far decollare l'eccitazione sessuale», prosegue Canino. Se le correzioni allo stile di vita non bastano puoi aiutarti con la fitoterapia. «La griffonia, la rhodiola rosea e la schisandra sono piante "adattogene", che aiutano l'organismo

a superare lo stress che accompagna le fasi di cambiamento», suggerisce ancora l'esperto. «In farmacia puoi trovare degli integratori che associano il tris di piante, da assumere tutti i giorni almeno per tre mesi» .

RITROVA IL SONNO PERDUTO

La menopausa non ti lascia dormire? Succede a una donna su due. «La qualità del sonno, che diventa spesso frammentato, dipende dal funzionamento dell'ipotalamo, l'area del cervello che regola i ritmi sonno-veglia e che risente anch'essa del calo ormonale», ricorda la dottoressa Fiammetta Trallo. Inoltre, le vampate notturne costringono a svegliarsi spesso, lasciando la donna al mattino più stanca di quando si è coricata. Che fare? «Per facilitare la fase di addormentamento è consigliabile assumere un milligrammo di melatonina tutte le sere un'ora prima di andare a letto», consiglia la ginecologa. «In associazione, funzionano bene la cimicifuga racemosa e l'agnocasto, che favoriscono il buon riposo e aiutano a contrastare le vampate. L'agnocasto, in particolare, ha un effetto simile al progesterone naturale perché rilassa profondamente e crea quella condizione di calma e benessere che aiuta a scivolare nel sonno». L'importante è assumere gli integratori con continuità, a cicli di tre mesi con altrettanti di sospensione. ●

Dimmi che vampate hai e ti dirò come stai

La frequenza delle vampate, la loro entità e durata negli anni possono dire molto sulla salute futura della donna. Lo rivela una revisione di tutti gli studi pubblicata sulla rivista scientifica *Climateric*. «Le caldane, essendo un fenomeno vasomotorio che dipende dal centro di termoregolazione, riguardano sia il sistema nervoso sia quello cardiovascolare. La loro entità rappresenta quindi un biomarcatore, una sorta di campanello d'allarme di eventuali problemi futuri», spiega Rossella Nappi, professore associato di clinica ostetrica e ginecologica dell'università di Pavia e coautore della revisione. «Il rischio esiste per quel 25% di donne in menopausa dette "super-flasher", che sperimentano cioè vampate in modo più pesante delle altre e per 5-10 anni di fila.

Significa che hanno il sistema nervoso e cardiovascolare più sensibili alla carenza di estrogeni e sono quindi più a rischio di sviluppare, nel tempo, malattie neurodegenerative, come il Parkinson e l'Alzheimer, e cardiache. Non solo. Anche le ossa potrebbero risentire molto degli sbalzi ormonali e andare più facilmente incontro a osteoporosi». Cosa fare? Oltre a scegliere, insieme al ginecologo, la terapia più adatta per ridurre le vampate, occorre tenere sotto controllo il peso, la pressione arteriosa e tutti i fattori di rischio cardiovascolare. Senza trascurare il check-up del sistema nervoso e il controllo dell'osteoporosi (effettuando la Mineralografia ossea computerizzata e adottando adeguate misure di prevenzione». Considerando le vampate severe un fattore predittivo, insomma, è possibile giocare d'anticipo e allontanare i guai.

Il farmaco allo studio

È stato sperimentato un farmaco non ormonale di nuova concezione, i cui promettenti risultati sono appena stati pubblicati sulla rivista scientifica *Lancet* che riporta uno studio dell'*Imperial College* di Londra su 28 donne. «Si tratta di una molecola di sintesi capace di bloccare, a livello del cervello, il recettore della neurochinina 3, sostanza che entra in gioco nello scatenamento delle vampate» spiega la professoressa Rossella Nappi. «La molecola (chiamata *MLE4901*) è stata somministrata per 4 settimane, mostrando di riuscire a ridurre vampate e sudorazioni fino al 45%». Prima del suo lancio, però, occorre attendere ulteriori conferme.

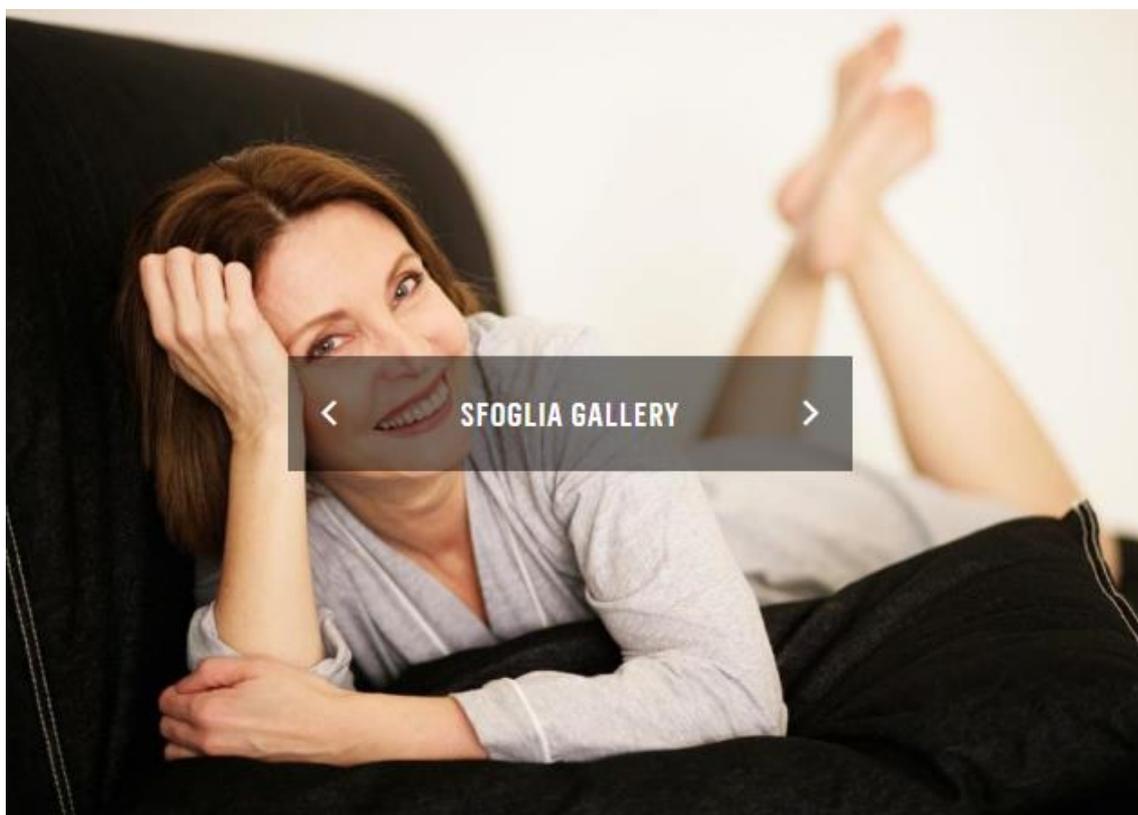
18 ottobre 2017

VANTY FAIR.it

BENESSERE SALUTE E PREVENZIONE

Menopausa, i miti da sfatare

Facciamo chiarezza su come affrontare questo passaggio delicato della vita



Il ciclo inizia a saltare: man mano diventa irregolare. È questo uno dei primi segnali che preannuncia la **menopausa**. Accade in media intorno ai 45-50 anni, anche se

può verificarsi qualche anno prima (menopausa precoce) o dopo (menopausa tardiva). «L'età da alcuni decenni si è abbassata. Cinquant'anni fa si andava in menopausa più tardi perché si facevano più figli. Diversi studi hanno rilevato che la durata dell'età fertile dipende molto dal numero di gravidanze: mettendo a riposo per un certo periodo le ovaie prolungano l'età fertile», spiega la dottoressa **Stefania Piloni**, medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia.

«La menopausa- precisa l'esperta- è un passaggio fisiologico delicato per la salute della donna. **È caratterizzato da profondi cambiamenti che si ripercuotono anche sulla qualità della vita.** Può comportare infatti diversi disturbi, come **vampate di calore, insonnia, aumento del peso, sbalzi d'umore, secchezza vaginale, ma anche ipertensione, fragilità delle ossa** e altre malattie che possono compromettere la salute e il benessere psicofisico della donna». Per affrontare al meglio questa fase «**è fondamentale puntare sulla prevenzione già prima di andare in menopausa**» precisa l'esperta.

Cosa accade al corpo

Il passaggio dall'età fertile alla menopausa non avviene all'improvviso, ma in modo graduale. «Intorno ai 45-50 anni gli ormoni sessuali femminili prodotti dalle ovaie, gli estrogeni e il progesterone, fondamentali per la salute e il benessere della donna, diminuiscono. Scende anche il testosterone, ormone legato al desiderio e alla sessualità» spiega la ginecologa. Questi cambiamenti ormonali dice l'esperta «provocano dal punto di vista fisico oltre alla scomparsa del ciclo mestruale, un **abbassamento del metabolismo.** Si ha un dispendio calorico minore e un aumento del peso e del grasso sul girovita. Ma non solo: si va incontro anche alla fragilità delle ossa. Dal punto di vista psicologico ed emotivo invece i disturbi più frequenti sono **irritabilità, insonnia, stanchezza, calo del desiderio, ecc.**».

Gli esami da fare

«Quando il ciclo inizia a saltare per 2-3 mesi è importante sottoporsi a una visita ginecologica e fare una mammografia e un palp test per controllare la salute del seno, più a rischio in questa fase della vita a causa del calo ormonale. Altro aspetto

da non sottovalutare sono i valori di **glicemia**, colesterolo e **vitamina D** che vanno tenuti sotto controllo con periodici esami del sangue» afferma Piloni.

Se sei vicina all'età o sei già in menopausa per testare il benessere menopausale approfitta delle visite e degli incontri informativi gratuiti promossi fino al 22 ottobre da **Onda** (Osservatorio Nazionale sulla salute della donna). Grazie alla prima edizione di “**(H)-Open day menopausa**” in oltre 100 ospedali italiani con i Bollini Rosa potrai sottoporerti a consulti diagnostici, clinici e informativi gratuiti. A Milano, ad esempio, mercoledì 18 e venerdì 20, l'ospedale **Humanitas San Pio X** offrirà MOC vertebrali e femorali, ecografie transvaginali, visite senologiche, ma anche consulenze nutrizionali gratuite. Puoi visualizzare l'elenco completo dei centri coinvolti e i servizi offerti su bollinirosa.it. Sul sito è possibile, inoltre, conoscere date, orari e modalità di prenotazione.

Nella gallery 7 miti da sfatare sulla menopausa.



VF

1

L'età della menopausa dipende da quella della prima mestruazione

Falso

«L'età del climaterio dipende dalla predisposizione genetica. La durata della vita fertile si eredita dalle donne della propria famiglia. Alcuni fattori come il fumo però possono accelerarne la fine. E anche il peso conta: secondo diversi studi le donne normopeso hanno una vita fertile più lunga» precisa Piloni.

Foto: stock.adobe.com

VF



2

Durante la menopausa il ciclo può ricomparire.

Vero

«Può accadere in modo sporadico nei primi due anni della menopausa». Il consiglio? Se si ripresenta parlane con il ginecologo.

Foto: stock.adobe.com

VF



3

Con la fine dell'età fertile non si prova più piacere sessuale

Falso

«Il calo ormonale, in particolare del testosterone, riduce la motivazione sessuale causando un calo del desiderio. In questi casi si può ricorrere a una crema al testosterone da spalmare sul clitoride e al DHEA, una terapia a base di ormoni identici a quelli femminili prodotti dal corpo da assumere per bocca sotto forma di pastiglia: favoriscono il desiderio» spiega l'esperta.

Foto: stock.adobe.com

VF



4

La secchezza vaginale è un disturbo comune a tutte le donne in menopausa.

Falso

Quando si presenta influenza senza dubbio l'intimità di coppia. In menopausa gli organi genitali possono essere meno lubrificati e il rapporto diventa più doloroso. «La secchezza vaginale - spiega l'esperta - riguarda però solo il 30% delle donne in menopausa. Dipende dall'assenza di idratazione e di elasticità della pelle. In questi casi esistono terapie a base di antiossidanti che aiutano ad affrontarla, come quelle a base di collagene, acido ialuronico, enzima Q10, resveratrolo da assumere per bocca. Nutrono la pelle dall'interno e ne favoriscono la morbidezza» dice la ginecologa.

Foto: stock.adobe.com

VF



5

L'aumento di peso in menopausa non si può evitare

Falso

«Dipende da come si affronta la premenopausa». Si allo sport, meglio puntare però sulle attività dolci per non stressare articolazioni e ossa, già fragili. A tavola spazio ai cibi che favoriscono l'equilibrio ormonale, in particolare a quelli ricchi di fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni femminili come pomodori, soia, fagioli, riso integrale, finocchio, farro, ceci, ecc. Si anche agli alimenti ricchi di calcio per nutrire le ossa, come latte e derivati. Attenzione poi alle quantità: «per evitare di ingrassare meglio distribuire il carico calorico nella prima parte della giornata e fare una cena leggera. E infine, evitare il fumo» dice Piloni.

VF



6

La terapia sostitutiva ormonale fa ingrassare

Falso

«Se il medico stabilisce la giusta combinazione di ormoni, dosaggio e somministrazione (pillola, cerotti o ovuli vaginali) non si rischia di mettere su peso. Questa terapia è a base di un mix di estrogeni e progestinici. Può essere iniziata dopo 6 mesi dall'ultima mestruazione e può durare al massimo 5 anni. Questa cura utile per tenere sotto controllo i disturbi della menopausa va sempre supervisionata con un palp test, una visita ginecologica annuale e una mammografia» dice l'esperta.

Foto: stock.adobe.com

VF



7

La Tos riduce il desiderio

Falso

«Tutte le terapie che prevedono l'impiego di estrogeni in verità aumentano la morbidezza vaginale e favoriscono il desiderio sessuale» dice la dottoressa Piloni.

Foto: stock.adobe.com



8

La terapia ormonale sostitutiva è rischiosa

Falso

«La TOS è molto sicura a patto però che sia somministrata dal ginecologo. Non è adatta per chi ha già avuto un tumore alla mammella o per chi soffre già di malattie cardiovascolari. Per aumentarne i benefici e diminuirne i rischi è importante che sia personalizzata. Sarà il medico a stabilire dosaggio e somministrazione dopo aver valutato il singolo caso», conclude l'esperta. Foto: stock.adobe.com

PROFESSIONALI

7 settembre 2017

PANORAMA
DELLA SANITÀ
Newsletter



Onda, salute femminile: due settimane di servizi gratuiti negli ospedali con i Bollini Rosa

Dal 10 al 17 ottobre la quarta edizione di (H)Open day sulla salute mentale e dal 18 al 22 ottobre la prima edizione di (H)Open day sulla menopausa. Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre e della Menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e ...

[Leggi tutto.](#)

Onda, salute femminile: due settimane di servizi gratuiti negli ospedali con i Bollini Rosa

07/09/2017 in [News 0](#)



Dal 10 al 17 ottobre la quarta edizione di (H)Open day sulla salute mentale e dal 18 al 22 ottobre la prima edizione di (H)Open day sulla menopausa.

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre e della Menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. “Nella settimana dal 10 al 17 ottobre coinvolgendo gli ospedali con i Bollini Rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all’iniziativa” spiega Onda “saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info point, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell’umore, del sonno e del comportamento alimentare. Inoltre, dal 18 al 22 ottobre Onda organizza il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali con i Bollini Rosa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato in particolare al problema della secchezza vaginale. I servizi offerti sono consultabili dal 25 settembre sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri aderenti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione”.

Onda, salute femminile: due settimane di servizi gratuiti negli ospedali con i Bollini Rosa

07/09/2017 in [News 0](#)



Dal 10 al 17 ottobre la quarta edizione di (H)Open day sulla salute mentale e dal 18 al 22 ottobre la prima edizione di (H)Open day sulla menopausa.

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre e della Menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. “Nella settimana dal 10 al 17 ottobre coinvolgendo gli ospedali con i Bollini Rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all’iniziativa” spiega Onda “saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info point, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell’umore, del sonno e del comportamento alimentare. Inoltre, dal 18 al 22 ottobre Onda organizza il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali con i Bollini Rosa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato in particolare al problema della secchezza vaginale. I servizi offerti sono consultabili dal 25 settembre sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri aderenti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione”.

27 settembre 2017



I servizi di Onda per la popolazione femminile

Categoria: [Blister](#)

Ultima modifica il Martedì, 26 Settembre 2017 15:38

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre e della Menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. Nella settimana dal 10 al 17 ottobre coinvolgendo gli ospedali con i Bollini Rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info-point, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Inoltre, dal 18 al 22 ottobre Onda organizza il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali con i Bollini Rosa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. I servizi offerti sono consultabili dal 25 settembre sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri aderenti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione.

27 settembre 2017



Newsletter

"

[Blister](#)

[I servizi di Onda per la popolazione femminile](#)

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre e della Menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. Nella settimana dal 10 al 17 ottobre coinvolgendo gli ospedali con i Bollini Rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info-point, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare...

I servizi di Onda per la popolazione femminile

Categoria: [Blister](#)

Ultima modifica il Martedì, 26 Settembre 2017 15:38

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre e della Menopausa il 18 ottobre, organizza due settimane di servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile. Nella settimana dal 10 al 17 ottobre coinvolgendo gli

ospedali con i Bollini Rosa e molti presidi dedicati alla salute mentale che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite psichiatriche, colloqui psicologici, sportelli di ascolto, info-point, conferenze e distribuzione di materiale informativo per ansia, depressione, psicosi, disturbi dell'umore, del sonno e del comportamento alimentare. Inoltre, dal 18 al 22 ottobre Onda organizza il primo (H)Open day sulla menopausa: gli ospedali con i Bollini Rosa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. I servizi offerti sono consultabili dal 25 settembre sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri aderenti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione.

7 ottobre 2017

quotidiano**sanità**.it

Newsletter

Regioni e Asl

Salute delle donne. Agli Ifo di Roma tre giorni di open day in “rosa”



07 OTT -

Non solo eco mammografie gratuite per donne tra i 45 e i 49 anni tutti i mercoledì di ottobre e novembre. Nel mese dedicato alla lotta contro il tumore al seno, agli Ifo ci saranno anche consulenze psicologiche e psichiatriche, laboratori di yoga e di trucco e altro ancora. Primo open day il 12 ottobre, dedicato a Benessere e Fatigue. Il 13 ottobre si parla di Benessere Mentale e il 17 ottobre giornata dedicata alle pazienti in menopausa oncologica. [Leggi >](#)

Salute delle donne. Agli Ifo di Roma tre giorni di open day in “rosa”

Non solo eco mammografie gratuite per donne tra i 45 e i 49 anni tutti i mercoledì di ottobre e novembre. Nel mese dedicato alla lotta contro il tumore al seno, agli Ifo ci saranno anche consulenze psicologiche e psichiatriche, laboratori di yoga e di trucco e altro ancora. Primo open day il 12 ottobre, dedicato a Benessere e Fatigue. Il 13 ottobre si parla di Benessere Mentale e il 17 ottobre giornata dedicata alle pazienti in menopausa oncologica.



07 OTT - Al via agli IFO gli Open day promossi negli ospedali con Bollini Rosa su Salute Mentale e Menopausa e gli altri incontri di Ottobre.

Si inizia il 12 Ottobre con l'evento aperto alla popolazione su Benessere e Fatigue. Gli esperti Ifo affronteranno il tema “fatigue”: spossatezza, stanchezza, debolezza sintomi che colpiscono circa il 50% delle donne in chemioterapia.

Intervengono **Francesco Cognetti**, Responsabile dell'Oncologia Medica 1, la psicologa **Patrizia Pugliese** e l'oncologa **Alessandra Fabi** autori del recente lavoro su fatigue durato 10 anni, e

l'oncologo **Massimo Bonucci** Presidente dell'Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate. Ampio spazio sarà dato a domande e risposte. Porteranno la loro testimonianza le donne operate di tumore al seno dell'Associazione Pagaie Rosa Dragon Boat. Appuntamento al Centro Congressi IFO alle ore 12.00.

Due i laboratori aperti a tutti: yoga alle 11 e alle 13 nell'aula B; lezioni di trucco dall'esperienza di successo "Insieme più belle" nell'atrio principale dalle 10 alle 12.

Il 13 ottobre appuntamento con l'open day Benessere Mentale: pazienti e familiari potranno ricevere consulenze psichiatriche prenotando un appuntamento: 0652662055 o tonino.cantelmi@ifogov.it.

Il 17 Ottobre giornata dedicata alle pazienti in menopausa oncologica. Dalle 8:00 alle 11:00 sarà possibile effettuare prelievi del sangue per il controllo dell'assetto ormonale, dalle 08:30 alle 12:30 visite endocrinologiche, ultrasonografiche, ginecologiche e colloquio psicologico. L'accesso è aperto a tutte le donne in menopausa medica o chirurgica senza prenotazione.

Senza dimenticare la campagna della Regione Lazio Ottobre Rosa: tutti i mercoledì di ottobre e novembre al Regina Elena San Gallicano eco-mammografie per donne di età dai 45 ai 49 anni. Questa è la fascia che non rientra nei percorsi di screening organizzati dalle ASL. Per fare gli esami è necessaria la prenotazione al numero 06-5266-6978 dal Lunedì al Venerdì dalle 10:00 alle 12:00.

Salute delle donne. Agli Ifo di Roma tre giorni di open day in “rosa”

Non solo eco mammografie gratuite per donne tra i 45 e i 49 anni tutti i mercoledì di ottobre e novembre. Nel mese dedicato alla lotta contro il tumore al seno, agli Ifo ci saranno anche consulenze psicologiche e psichiatriche, laboratori di yoga e di trucco e altro ancora. Primo open day il 12 ottobre, dedicato a Benessere e Fatigue. Il 13 ottobre si parla di Benessere Mentale e il 17 ottobre giornata dedicata alle pazienti in menopausa oncologica.



07 OTT - Al via agli IFO gli Open day promossi negli ospedali con Bollini Rosa su Salute Mentale e Menopausa e gli altri incontri di Ottobre.

Si inizia il 12 Ottobre con l'evento aperto alla popolazione su Benessere e Fatigue. Gli esperti Ifo affronteranno il tema “fatigue”: spossatezza, stanchezza, debolezza sintomi che colpiscono circa il 50% delle donne in chemioterapia.

Intervengono **Francesco Cognetti**, Responsabile dell'Oncologia Medica 1, la psicologa **Patrizia Pugliese** e l'oncologa **Alessandra Fabi** autori del recente lavoro su fatigue durato 10 anni, e l'oncologo **Massimo Bonucci** Presidente dell'Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate. Ampio spazio sarà dato a domande e risposte. Porteranno la loro testimonianza le donne operate di tumore al seno dell'Associazione Pagaie Rosa Dragon Boat. Appuntamento al Centro Congressi IFO alle ore 12.00.

Due i laboratori aperti a tutti: yoga alle 11 e alle 13 nell'aula B; lezioni di trucco dall'esperienza di successo “Insieme più belle” nell'atrio principale dalle 10 alle 12.

Il 13 ottobre appuntamento con l'open day Benessere Mentale: pazienti e familiari potranno ricevere consulenze psichiatriche prenotando un appuntamento: 0652662055 o tonino.cantelmi@ifogov.it.

Il 17 Ottobre giornata dedicata alle pazienti in menopausa oncologica. Dalle 8:00 alle 11:00 sarà possibile effettuare prelievi del sangue per il controllo dell'assetto ormonale, dalle 08:30 alle 12:30 visite

endocrinologiche, ultrasonografiche , ginecologiche e colloquio psicologico. L'accesso è aperto a tutte le donne in menopausa medica o chirurgica senza prenotazione.

Senza dimenticare la campagna della Regione Lazio Ottobre Rosa: tutti i mercoledì di ottobre e novembre al Regina Elena San Gallicano eco-mammografie per donne di età dai 45 ai 49 anni. Questa è la fascia che non rientra nei percorsi di screening organizzati dalle ASL. Per fare gli esami è necessaria la prenotazione al numero 06-5266-6978 dal Lunedì al Venerdì dalle 10:00 alle 12:00.

18 ottobre 2017



Domani Giornata della menopausa, porte aperte in 100 ospedali

Onda promuove il primo (H)-Open day dedicato ...continua

SALUTE: 18 OTTOBRE GIORNATA DELLA MENOPAUSA, PORTE APERTE IN 100 OSPEDALI

Onda promuove il primo (H)-Open day dedicato

Milano, 17 ott. (AdnKronos Salute) - Oltre 100 ospedali italiani col 'bollino rosa' aprono le porte dal 18 al 22 ottobre per offrire gratuitamente esami, consulenze e informazioni alle donne in menopausa. Per la prima volta Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, dedica un (H)-Open day a questa fase della vita femminile, in occasione della Giornata mondiale della menopausa che si celebra domani. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it, insieme all'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e su www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare all'Avv, atrofia vulvo-vaginale. Un problema che interessa secondo gli esperti circa la metà delle donne in menopausa.

"La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna - afferma Francesca Merzagora, presidente di Onda - L'(H)-Open Day è

un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del network Bollini rosa che aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa, con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

L'iniziativa gode del patrocinio di Senonetwork Italia Onlus, Società italiana di cardiologia (Sic), Società italiana di cardiologia geriatrica (Sicge), Società italiana di endocrinologia (Sie), Società italiana ginecologia terza età (Sigite), Società italiana ginecologia e ostetricia (Sigo), Società italiana menopausa (Sim), Società italiana di oncologia ginecologica (Siog), Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), Società italiana di psichiatria (Sip) e Società italiana di reumatologia (Sir), ed è sostenuta dal contributo incondizionato di Shionogi.

"L'atrofia vulvo-vaginale - evidenza Maria

Rizzotti, vice presidente della Commissione Igiene e Sanità del Senato - è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno". Infatti, "per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa, e di conseguenza la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani. Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'Avv ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia".

"Con la convinzione che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne - ricorda Rizzotti - nei mesi scorsi ho depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione e informazione sull'Avv, sia nei casi di menopausa fisiologica sia di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno".

L'Avv è "una condizione patologica cronica e progressiva che oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa", avverte Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. Eppure, a causa di sintomi come "secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Aspetti ancora più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità". Per questo, "in occasione della Giornata mondiale della menopausa Shionogi offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini rosa", e "mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Iscc, l'Istituto di sessuologia clinica di Roma".

RADIO-TV-CANALI ON LINE

19 ottobre 2017



www.radiowellness.it/radio.php



#SALUTE www.radiowellness.it



Programma: #Salute

Intervista Francesca Merzagora

Conduce: Dott. Alessandro Fornaro

Link audio: [http://www.hcc-milano.com/stampa/ONDA/Open%20Day%20Menopausa/MULTIMEDIA/INTERVISTA%20F.MERZAGORA%20su%20menopausa%20RADIO%20WELLNESS%2019%20OTTOBRE%20\(online-audio-converter.com\).mp3](http://www.hcc-milano.com/stampa/ONDA/Open%20Day%20Menopausa/MULTIMEDIA/INTERVISTA%20F.MERZAGORA%20su%20menopausa%20RADIO%20WELLNESS%2019%20OTTOBRE%20(online-audio-converter.com).mp3)

E-ZINE

25 settembre 2017

Donna
+ in salute

Menopausa precoce: che fare?

- Paola Trombetta

- Medicina

- 25 settembre 2017 15:13



È una tappa fisiologica della donna. La menopausa si verifica solitamente tra i 48 e 52 anni, ma una donna su 100 smette di avere il ciclo mestruale prima dei 40 anni e il 3-4% prima dei 45 anni. Con non poche conseguenze sulla salute, a causa dell'improvvisa perdita degli estrogeni, considerati gli ormoni del benessere.

Come prevenire e affrontare questa menopausa anticipata? Ne abbiamo parlato con **Rossella Nappi** (nella foto sotto), **professore di Ostetricia e Ginecologica all'Università di Pavia e responsabile del Centro di Procreazione medicalmente assistita, Endocrinologia e Menopausa del Policlinico IRCCS San Matteo**, intervenuta al primo Congresso nazionale "La salute della donna", promosso i giorni scorsi da **Onda** (Osservatorio nazionale sulla salute della donna) a Milano.



Esistono campanelli d'allarme che potrebbero far prevedere una menopausa precoce?

«C'è sicuramente una componente genetica che potrebbe allertare la donna, nei casi in cui, ad esempio, la mamma abbia avuto una menopausa precoce (prima dei 45 anni). C'è poi la menopausa causata dai farmaci che la donna deve assumere dopo un tumore oppure gli interventi chirurgici che rimuovono le ovaie. Nel 50% dei casi però non si conoscono i reali motivi. I primi segnali d'allarme sono le irregolarità del ciclo mestruale o anche la difficoltà a concepire un figlio. In molti casi, infatti, la giovane donna, pur continuando ad avere il ciclo mestruale, ha una scarsa riserva di ovociti, con conseguenti problemi di infertilità. In questi casi sottoponiamo la donna ad esami specifici, come la ricerca di alcuni marcatori (ormone anti-mulleriano e ormone follicolo-stimolante nei primi tre giorni del ciclo). In presenza di valori anomali, possiamo ipotizzare l'insorgenza di una menopausa precoce».

Cosa fare in questi casi? Esistono farmaci che si possono assumere per ripristinare la fertilità?

«Purtroppo non esistono farmaci che possano riattivare la funzionalità ovarica, anche perché, solitamente, quando ci accorgiamo che la donna è in procinto di entrare in menopausa precoce, la produzione ovarica è già molto scarsa e gli ovociti di bassa qualità. Per questo abbiamo coniato il termine di "Fertipausa", che indica appunto la sospensione della fertilità. Tentativi di ringiovanimento delle ovaie sono stati fatti con il DHEA (deidropiandrosterone), un ormone precursore degli estrogeni e degli androgeni, senza però ottenere risultati promettenti sulla fertilità. In questi casi, purtroppo, dobbiamo supportare la donna, soprattutto psicologicamente, e aiutarla ad affrontare questa realtà, proponendole, se sta cercando un figlio, i percorsi di fecondazione assistita con l'ovodonazione».

Oltre alla perdita di fertilità, quali ripercussioni sulla salute può comportare la menopausa precoce?

«La perdita degli estrogeni comporta un rischio per la salute delle ossa e di organi quali cuore e cervello. Non a caso, nelle donne in menopausa precoce, è più elevato il rischio di osteoporosi, ma anche di malattie cardio-cerebro-vascolari (ipertensione, ictus, diabete) e disturbi emotivi e cognitivi (calo della memoria, irritabilità, insonnia, fluttuazioni del tono dell'umore). Ma non solo. Oltre agli estrogeni, vengono meno anche gli androgeni, ormoni che regolano il desiderio sessuale e l'energia fisica, con conseguenti problemi di secchezza vaginale, affaticamento e stanchezza».

Alcuni recenti studi ipotizzano addirittura una riduzione degli anni di vita, nelle donne che non producono estrogeni...

«In particolare sono stati pubblicati proprio in questi giorni sulla rivista *Menopause* i risultati di una rivisitazione del famoso studio americano WHI (Women Health Initiative) condotto su più di 16mila donne, dai 40 ai 79 anni. Si è visto che avere le mestruazioni per più di 40 anni aumenta la possibilità di raggiungere l'età di 90 anni del 13% rispetto ad averle per meno di 30 anni. In uno studio precedente, infatti, era stato calcolato che, per ogni anno di ritardo della menopausa, si registra la riduzione del 2% di mortalità».

Un motivo in più, allora, per perorare la causa della Terapia ormonale sostitutiva (Tos), soprattutto nelle donne che vanno precocemente in menopausa.

«È un orientamento ormai consolidato dalle più importanti Società scientifiche, ma poco conosciuto dal mondo femminile. La Tos è oggi consigliata alle donne in menopausa, che non hanno fattori di rischio per tumore mammario, e che hanno sintomi, soprattutto vampate, irritabilità, insonnia, secchezza vaginale. Diventa una terapia essenziale per le donne che vanno in menopausa precoce, perché le protegge soprattutto dal rischio cardiovascolare, di osteoporosi e malattie neurodegenerative, oltre a

evitare inutili sofferenze causate dai sintomi, più severi e inaspettati rispetto alle donne che vanno in menopausa fisiologica. In particolare, per le donne che devono assumere farmaci anti-tumorali e hanno problemi di secchezza vaginale, è disponibile oggi un farmaco (ospemifene) che ha una specifica indicazione per questi casi e sembra agire anche sul metabolismo dell'osso, purché venga prescritto al termine dei trattamenti oncologici. Sono allo studio nuove molecole (antagonista dei recettori della neurochinina 3) che potrebbero in futuro essere utilizzate con successo anche per controllare in modo specifico le vampate di calore, senza usare ormoni».

di Paola Trombetta

11 ottobre 2017

benessere.com

INIZIATIVE: Prima edizione di (H)-Open day

Comunicato del 11/10/2017

In occasione della Giornata Mondiale della Menopausa la prima edizione di (H)-Open day. Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna. Servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alle donne per promuovere il benessere in menopausa consultabili sul sito www.bollinirosa.it.

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. **Dal 18 al 22 ottobre** gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un’attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”, spiega Francesca Merzagora, Presidente di Onda. “L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l’obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita”.

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell’Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’intimità di coppia.

L’(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell’Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

“L’Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l’induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani”, sottolinea la Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica. “Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con

un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”.

“Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa”, spiega Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. “L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi – nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”.

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

11 ottobre 2017

Sardegna
Medicina

Primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa

- Mer, 11/10/2017 - 14:48

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.



La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

*"Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna", spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. "L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".*

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in

particolare al problema dell'Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia.

L'(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

"L'Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani", sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica**. *"Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno".*

"Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa", spiega **Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia**. *"L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi - nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia".*

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail aeventi@bollinirosa.it.

12 ottobre 2017

diabete.com



Giornata Mondiale della Menopausa: Onda inaugura la 1° edizione di (H)-Open day

12 ottobre 2017

Dal 18 al 22 ottobre 2017, porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna. Servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alle donne per promuovere il benessere in menopausa.

L'iniziativa

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open Day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre 2017, gli oltre 100 ospedali con i [Bollini Rosa](#) che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa

La **menopausa** è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta alla **menopausa**, dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul **benessere della donna**. Fondamentale è il ruolo della **prevenzione primaria** di una valutazione generale dello **stato di salute** per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di **prevenzione** e **cura**.

L'impegno di ONDA



*“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La **menopausa** merita un’attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”, spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. “L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli **ospedali del Network Bollini Rosa** che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una **giornata dedicata alla menopausa** con l’obiettivo di promuovere il **benessere della donna** in questa fase della sua vita”.*

I **servizi offerti** sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al **benessere intimo** e in particolare al problema dell’**Atrofia Vulvo Vaginale** che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’**intimità di coppia**.

L’Atrofia Vulvo-Vaginale (AVV)

*“L’**Atrofia Vulvo-Vaginale** è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di **tumore al seno**, in quanto per coloro che sono state soggette a **terapia ormonale** il trattamento oncologico comporta l’induzione sostanziale della **menopausa** e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani”, sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica**.*

*“Considerando che il **tumore alla mammella** rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all’avanzamento dell’età, per queste donne l’**Atrofia Vulvo-Vaginale** ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una **Mozione** che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull’AVV, sia nei casi di **menopausa fisiologica** che di quella indotta nelle donne con una storia di **tumore al seno**”.*

*L’**Atrofia Vulvo Vaginale**, i cui sintomi prevalenti sono **secchezza vaginale** e **dolore durante il rapporto sessuale**, ha un forte impatto sulla **qualità di vita della donna** e sulla sua **vita di coppia**. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la **donna in menopausa** è una donna attiva che vive a pieno la sua **sessualità**. In tale contesto, in occasione della **Giornata Mondiale della Menopausa** il prossimo 18 ottobre, verrà attivata la rete degli Ospedali **Bollini Rosa** – un **circuito di 248 ospedali in tutta Italia** che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi. Sarà messo inoltre a disposizione un **Servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell’ISC – Istituto di Sessuologia Clinica di Roma**, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia.*

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

I patrocini dell’ (H)Open day menopausa

L'(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR).

16 ottobre 2017

LE NEWS
.INFO

In occasione della Giornata Mondiale della Menopausa la prima edizione di (H)-Open day

- In [Medicina/Salute](#)
- 10/2017

onda
Osservatorio nazionale sulla salute della donna

18 ottobre 2017: Giornata Mondiale della Menopausa
DAL 18 AL 22 OTTOBRE
SERVIZI GRATUITI PER IL BENESSERE IN
MENOPAUSA IN OLTRE 100 OSPEDALI

H Menopausa
open
day

Consulenze e colloqui, esami strumentali, conferenze,
info point e distribuzione di materiali informativi
negli ospedali con i Bollini Rosa

Per conoscere i servizi offerti gratuitamente dal 18 al 22 ottobre
visita il sito: www.bollinirosa.it
e clicca sul banner "Consulta i servizi offerti"

Con il patrocinio di:
Associazione Senanetwork Italia Onlus
SIC Società Italiana di Cardiologia
SICGE Società Italiana di Cardiologia Geriatrica
SIE Società Italiana di Endocrinologia
SIGITE Società Italiana Ginecologia Terza Età
SIGO Società Italiana Ginecologia e Ostetricia
SIM Società Italiana Menopausa
SIOG Società Italiana di Oncologia Ginecologica
SIOMMS Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro
SIP Società Italiana di Psichiatria
SIR Società Italiana di Reumatologia

Grazie al contributo incondizionato di:
SHIONOGI

Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della

donna: Servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alle donne per promuovere il benessere in menopausa consultabili sul sito www.bollinirosa.it

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

*“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un’attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”, spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. “L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l’obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita”.*

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell’Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’intimità di coppia. L’(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell’Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

*“L’Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l’induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani”, sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica**. “Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento*

di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”.

“Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa”, spiega Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. “L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa – un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi – nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC – Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”.

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it

17 ottobre 2017

TUTTASALUTENEWS

Giornata Mondiale della Menopausa

Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day

Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna

Servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alle donne per promuovere il benessere in menopausa consultabili sul sito www.bollinirosa.it

Milano, 17 ottobre 2017 - Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

*“Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un’attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna”, spiega **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. “L’(H)-Open Day è un’iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest’anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l’obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita”.*

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l’elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell’Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull’intimità di coppia.

L'(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

“L'Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani”, sottolinea la **Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica**. *“Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno”.*

“Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa”, spiega **Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia**. *“L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi – nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia”.*

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

17 ottobre 2017

Puglialive

Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day

17/10/2017

Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna

Servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alle donne per promuovere il benessere in menopausa consultabili sul sito www.bollinirosa.it

Milano, 17 ottobre 2017 - Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

"Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna", spiega Francesca Merzagora, Presidente di Onda. "L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia.

L'(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

"L'Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani", sottolinea la Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica. "Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno".

"Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa", spiega Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. "L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in

occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi - nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia".

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

17 ottobre 2017

LIBERO 24x7

Puglia live

Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day

PugliaLive |  1 | 17-10-2017

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H) Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla ...

[Leggi la notizia](#)

Personae: cardiologia geriatrica presidente

Organizzazioni: società italiana onda

Prodotti: open società italiana menopausa

Luoghi: italia roma

Tags: day prima edizione



Domani, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa, la prima edizione di (H)-Open day

17/10/2017

Dal 18 ottobre porte aperte in oltre 100 ospedali del network Bollini Rosa di Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna

Servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alle donne per promuovere il benessere in menopausa consultabili sul sito www.bollinirosa.it

Milano, 17 ottobre 2017 - Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa.

La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate.

Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura.

"Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna", spiega Francesca Merzagora, Presidente di Onda. "L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita".

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia.

L'(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (SIC), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (SICGE), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), Società Italiana Ginecologia Terza Età (SIGITE), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Società Italiana Menopausa (SIM), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (SIOG), Società Italiana

dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS), Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di Reumatologia (SIR) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi.

"L'Atrofia Vulvo-Vaginale è ancora più critica nelle pazienti con un trascorso di tumore al seno, in quanto per coloro che sono state soggette a terapia ormonale il trattamento oncologico comporta l'induzione sostanziale della menopausa e, di conseguenza, la manifestazione in forma molto severa dei sintomi tipici della patologia, anche nelle donne più giovani", sottolinea la Sen. Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità, Senato della Repubblica. "Considerando che il tumore alla mammella rappresenta la neoplasia femminile più diffusa, con un incremento di rischio parallelo all'avanzamento dell'età, per queste donne l'AVV ha un forte impatto sulla qualità della vita e sulla vita di coppia. Con la convinzione dunque che sia necessario dare un contributo concreto a queste donne, nei mesi scorsi ho depositato in Senato una Mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno".

"Shionogi è lieta di collaborare con Onda sul tema dell'Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione patologica cronica e progressiva che nonostante interessi una donna su due in menopausa, oggi risulta la più sottodiagnosticata, sottovalutata e dunque sottotrattata tra le condizioni associate alla menopausa", spiega Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia. "L'Atrofia Vulvo Vaginale, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della Giornata Mondiale della Menopausa il prossimo 18 ottobre, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa - un circuito di 248 ospedali in tutta Italia che offrono gratuitamente servizi diagnostici e informativi - nonché mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'ISC - Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni utili per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia".

Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

17 ottobre 2017



Al via il primo (h)-open day per le donne in menopausa

Lo promuove l'Osservatorio Onda. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alle donne con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point

- [commenta](#)

17 ottobre 2017

ROMA - Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna promuove il primo (H)-Open day dedicato alle donne in menopausa. Dal 18 al 22 ottobre gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa apriranno le porte alla popolazione femminile con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info point per promuovere il benessere in menopausa. La menopausa è una tappa fisiologica nella vita della donna e rappresenta un momento particolarmente delicato per le profonde modificazioni fisiche e patologiche ad essa correlate. Le reazioni e le modalità di risposta a questo grande cambiamento dipendono da numerosi fattori che possono influire in modo rilevante sulla qualità e sul benessere della donna. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria e di una valutazione generale dello stato di salute per identificare situazioni di rischio e definire strategie efficaci di prevenzione e cura. "Onda è da sempre impegnata nella promozione della salute e del benessere della donna. La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna- spiega Francesca Merzagora, Presidente di Onda- L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per varie patologie, in cui gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita". Così in un comunicato Onda.

I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri coinvolti con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia. L'(H)Open day menopausa gode del patrocinio di Associazione Senonetwork Italia Onlus, Società Italiana di Cardiologia (Sic), Società Italiana di Cardiologia Geriatrica (Sicge), Società Italiana di Endocrinologia (Sie), Società Italiana Ginecologia Terza Età (Sigite), Società Italiana Ginecologia e Ostetricia (Sigo), Società Italiana Menopausa (Sim), Società Italiana di Oncologia Ginecologica (Siog), Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (Siommms), Società Italiana di Psichiatria (Sip), Società Italiana di Reumatologia (Sir) ed è reso possibile anche grazie al contributo incondizionato di Shionogi. Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it.

17 ottobre 2017



Giornata della menopausa: consulenze gratuite negli Ospedali del Network Bollini Rosa

- Medicina**

17 ottobre 2017 18:30

In occasione della Giornata dedicata alla Menopausa, dal 18 al 22 ottobre, gli oltre 100 ospedali con i Bollini Rosa apriranno le porte alle donne con consulenze, colloqui, esami strumentali, conferenze e info-point per promuovere il benessere in menopausa. L'iniziativa di questi (H)-Open-day è di Onda (Osservatorio Nazionale per la Salute della Donna). *<La menopausa merita un'attenzione speciale per la molteplicità dei cambiamenti fisici, psicologici e sociali che comporta in una donna>*, puntualizza **Francesca Merzagora, Presidente di Onda**. *<L'(H)-Open Day è un'iniziativa già sperimentata per altre patologie: gli ospedali del Network Bollini Rosa che vi aderiscono aprono le porte alla popolazione mettendo gratuitamente a disposizione diverse tipologie di servizi. Quest'anno abbiamo deciso di realizzare per la prima volta anche una giornata dedicata alla menopausa con l'obiettivo di promuovere il benessere della donna in questa fase della sua vita>*. I servizi offerti sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it dove è possibile visualizzare l'elenco dei centri coinvolti, con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Negli ospedali aderenti e sul sito www.ondaosservatorio.it sarà disponibile un dépliant informativo dedicato al benessere intimo e in particolare al problema dell'Atrofia Vulvo Vaginale che interessa circa la metà delle donne in menopausa e che ha un impatto negativo sulla quotidianità e sull'intimità di coppia>.

<L'Atrofia Vulvo-Vaginale (AVV) è ancora più critica nelle pazienti che hanno avuto un tumore al seno: il trattamento oncologico ormonale comporta infatti l'induzione della menopausa, con la comparsa di sintomi in forma molto severa, anche nelle donne più giovani, con un forte impatto sulla qualità di vita e la vita di coppia>, sottolinea la **senatrice Maria Rizzotti, Vice Presidente Commissione Igiene e Sanità del Senato** che, nei mesi scorsi, ha depositato in Senato una mozione che impegna il Governo a promuovere adeguate iniziative di informazione sull'AVV, sia nei casi di menopausa fisiologica, che di quella indotta nelle donne con una storia di tumore al seno>.

<L'Atrofia Vulvo-Vaginale è una condizione patologica cronica e progressiva che interessa una donna su due in menopausa: oggi risulta però sottodiagnosticata, sottovalutata e sotto trattata>, aggiunge **Simona Falciai, General manager di Shionogi Italia**. *<L'AVV, i cui sintomi prevalenti sono secchezza vaginale e dolore durante il rapporto sessuale, ha un forte impatto sulla qualità di vita della donna e sulla sua vita di coppia. Questi aspetti sono ancor più rilevanti se si pensa che oggi la donna in menopausa è una donna attiva che vive a pieno la sua sessualità. In tale contesto, in occasione della **Giornata Mondiale della Menopausa del 18 ottobre**, l'Azienda offre il proprio supporto all'interno della rete Bollini Rosa, mettendo a disposizione un servizio di consulenza telefonica da parte di un team di sessuologi dell'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma, che fornirà indicazioni per aiutare le donne ad affrontare con serenità questo momento delicato della vita personale e di coppia>*. Per maggiori informazioni visitare il sito www.bollinirosa.it o inviare una e-mail a eventi@bollinirosa.it

Paola Trombetta