

CONTRACCETTIVI

CONDOM FEMMINILE

CONDOM E PILLOLA

Il condom maschile protegge dalle Mst*, è il metodo più utilizzato dai maschi. La pillola contraccettiva inibisce l'ovulazione ed è molto diffusa tra le donne

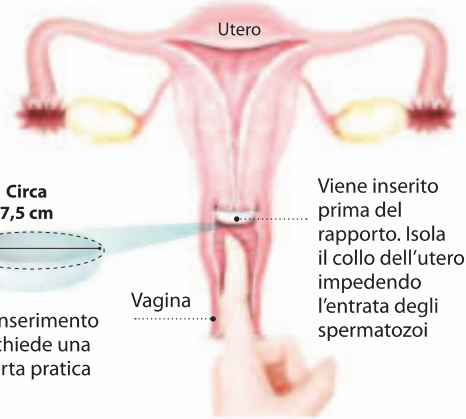
*Malattie sessualmente trasmissibili



DIAFRAMMA

È una coppa di gomma morbida montata su un anello di metallo flessibile

Circa 7,5 cm
Anello flessibile
L'inserimento richiede una certa pratica



SISTEMA COMPUTERIZZATO (SULLE URINE)

Monitora i cambiamenti dei livelli ormonali nell'urina e identifica i giorni del ciclo mestruale in cui vi sono maggiori e minori probabilità di rimanere incinta

Stick con campione di urina



> LUI & LEI
ROBERTA GIOMMI



TENERE ACCESI I CERVELLI

Carlotta mi chiede cosa deve fare perché ha avuto rapporti a rischio con più ragazzi nella stessa sera e sta aspettando con paura le mestruazioni. È minorenne e la invito ad andare al consultorio giovani. Provo sgomento a pensare che sono passati tanti anni da quando sono nati i consultori giovani e ancora non si sa come coniugare il desiderio di essere liberi nel sesso e la protezione. A Giulia e al suo ragazzo si è rotto il preservativo e hanno parlato con la mamma di lui, più disponibile e attenta che li ha accompagnati nella ricerca di risposte. Un gruppo di ragazze parla di contraccezione e subito nascono preoccupazioni che la pillola fa ingrassare e poi per le malattie si deve usare in ogni modo il preservativo. Si confrontano in gruppo i problemi e si cerca di coinvolgere anche i maschi: la protezione è un problema di tutti e se il sesso viene fatto in serate in cui si cerca di essere disinibiti è meglio pensare prima a come costruire un giusto rapporto tra libertà e protezione. Ci confrontiamo sui giorni fecondi, sulla capacità di dire no a situazioni che possono creare cattivi risvegli. Diventa urgente parlare con i genitori che ai figli dicono di tutto, ma poco o niente del valore delle esperienze buone della capacità di vivere la sessualità con consapevolezza e gioia senza essere imprudenti. L'altra falsa credenza è che il sesso orale sia meno pericoloso, e dobbiamo chiarire che non è così per le malattie sessualmente trasmesse.

www.irf-sessuologia.it

Contraccettivi. Dal summit europeo di Lisbona l'appello dei ginecologi per corsi a scuola dal prossimo anno. In aumento le malattie, anche l'Hiv, e le false credenze tra i giovani

Sesso sicuro i teenager "analfabeti"

DAL NOSTRO INVIATO
ELVIRANASELLI

LISBONA

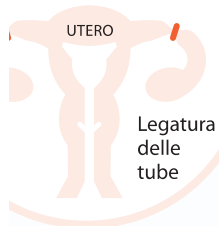
I METODI CHIRURGICI

IL LIVELLO di contraccezione di un paese dipende da molti fattori, dall'entità del rimborso da parte del Servizio sanitario nazionale, dalla disponibilità dei sistemi più moderni, da quanto le donne sono seguite nella scelta ma, soprattutto, dalla conoscenza diffusa. Conoscenza che passa per l'educazione scolastica, ormai presente in quasi tutti i paesi della Ue ma non ancora nel nostro. Una battaglia lunga decenni. Non a caso la Sigo, l'associazione italiana dei ginecologi e degli ostetrici, ha scelto il palcoscenico di Lisbona, dove si è da poco concluso il tredicesimo congresso dell'Esc, la società europea di contraccezione e salute riproduttiva, per lanciare un appello al ministro della Pubblica Istruzione, Stefania Giannini, perché già dal prossimo anno — con l'ausilio degli specialisti dell'associazione — si possa arrivare nelle classi delle scuole medie per parlare di sessualità responsabile, di salute riproduttiva, di protezione della fertilità, di difesa dalle malattie sessualmente trasmesse. In una parola di educazione affettiva, anticoncezionale e sessuale.

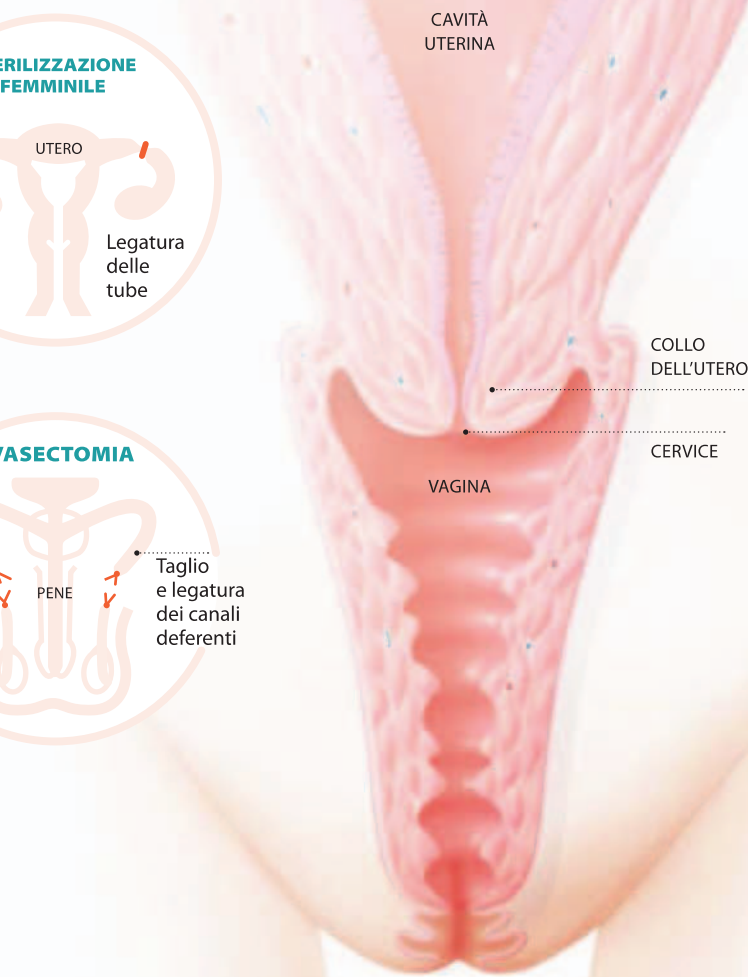
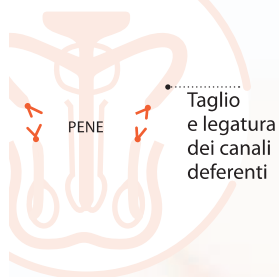
«Oggi permangono delle barriere culturali, non sociali — premette Paolo Scollo, presidente Sigo — e le si possono abbattere solo passando per la scuola. Il nostro obiettivo è abbattere le interruzioni di gravidanza tra le giovanissime, così come le gravidanze under 18. E per farlo è fondamentale arrivare a scuola».

Le conoscenze delle ragazze, per quanto possa sembrare strano, sono molto poco af-

STERILIZZAZIONE FEMMINILE



VASECTOMIA

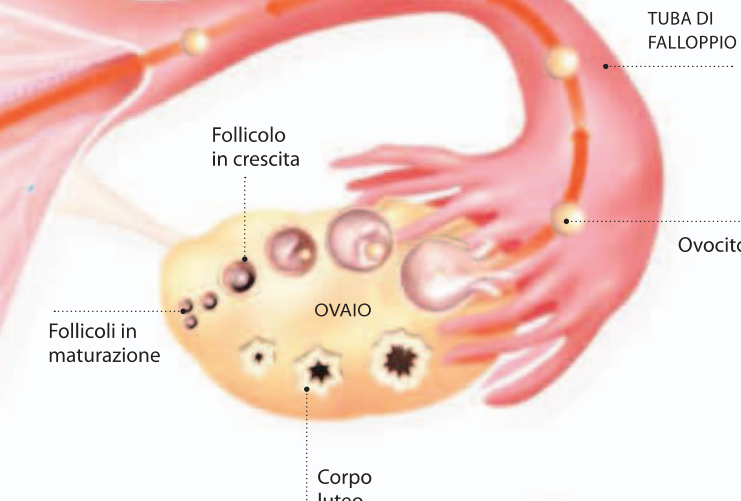
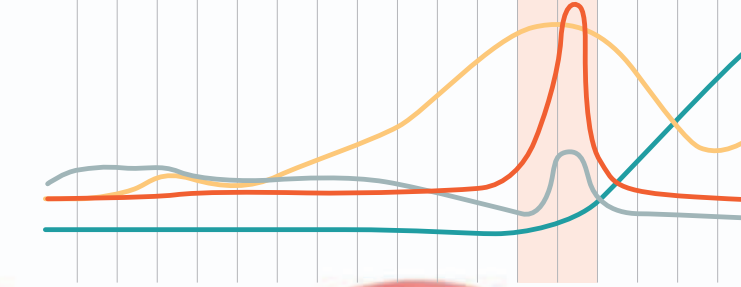


IL CICLO OVARICO

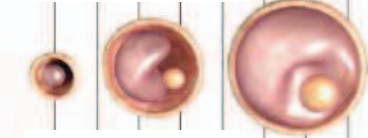
GIORNI DEL CICLO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

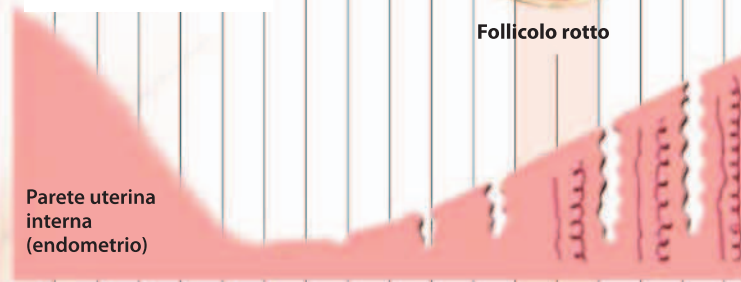
I LIVELLI ORMONALI



CICLO OVARICO



CICLO DELL'ENDOMETRIO



MESTRUAZIONE

FASE FOLLICOLARE OVULAZIONE

GIORNI DEL CICLO 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

FONTE: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE / WWW.SCEGLITU.IT / TRUSSELL J. CONTRACEPTIVE EFFICACY, ARDENT MEDIA, 2011

di contraccezione. E per i più giovani bisognerebbe puntare, come si fa negli Stati Uniti, su sistemi di lunga durata come i dispositivi intrauterini, l'ultimo dei quali, in Italia da qualche settimana (Jaydess), è di dimensioni ridottissime, rilascia soltanto progesterone, è più facile da inserire e adatto a tutte le età. Inoltre dura tre anni e mette al riparo da dimenticanze ed errori. Non a caso questi dispositivi sono la forma di contraccezione più usata al mondo dopo la sterilizzazione femminile, mentre in Italia vengono utilizzati dal 4-5 per cento delle donne in età fertile.

«Ad oggi per la protezione è necessario il condom — precisa Emilio Arisi, presidente Smic — che va aggiunto sempre ad ogni tipo

di contraccezione. E per i più giovani bisognerebbe puntare, come si fa negli Stati Uniti, su sistemi di lunga durata come i dispositivi intrauterini, l'ultimo dei quali, in Italia da qualche settimana (Jaydess), è di dimensioni ridottissime, rilascia soltanto progesterone, è più facile da inserire e adatto a tutte le età. Inoltre dura tre anni e mette al riparo da dimenticanze ed errori. Non a caso questi dispositivi sono la forma di contraccezione più usata al mondo dopo la sterilizzazione femminile, mentre in Italia vengono utilizzati dal 4-5 per cento delle donne in età fertile.

Ogni donna ha la sua contraccezione, soprattutto se questa donna ha il diabete, un

tumore, il lupus o è obesa. E si affaccia anche il concetto di «contraccezione verde», quella cioè che per packaging e modalità di utilizzo ha minore impatto ambientale. La più «verde» è la spirale al rame mentre i dispositivi a rilascio ormonale, così come la pillola o gli anelli vaginali, inquinano le acque. I dati sui fiumi Ottawa e St. Lawrence (ricerca presentata da Diana Bliethe) hanno rivelato dati preoccupanti su inquinamento da etinilestradiolo e il collasso di alcune popolazioni di pesci esposte. L'escrezione di estrogeni è molto elevata nelle donne in gravidanza e in quelle che prendono la pillola. E finora nessuno ci aveva mai pensato.

PERSAPERNE DI PIÙ
www.sigo.it
www.aogoi.it

CEROTTO
Rilascia in modo graduale una bassa dose di ormone. Si applica sulla cute



CANNULA SOTTOCUTANEA
Ha una durata di 3 anni

4cm

Cannula
È fatta di un polimero sottile e flessibile. Si impianta sotto la pelle e rilascia piano progesterone



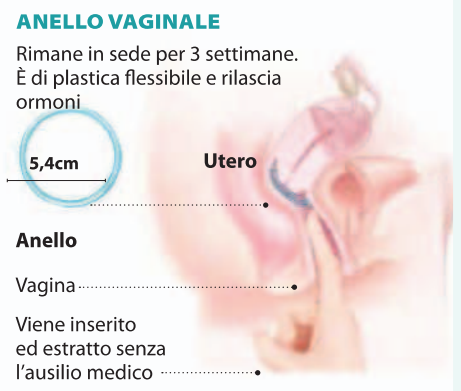
ANELLO VAGINALE
Rimane in sede per 3 settimane. È di plastica flessibile e rilascia ormoni

5,4cm

Anello
Viene inserito ed estratto senza l'ausilio medico

Utero

Vagina



SPIRALE
Evita l'impianto dell'embrione nell'utero

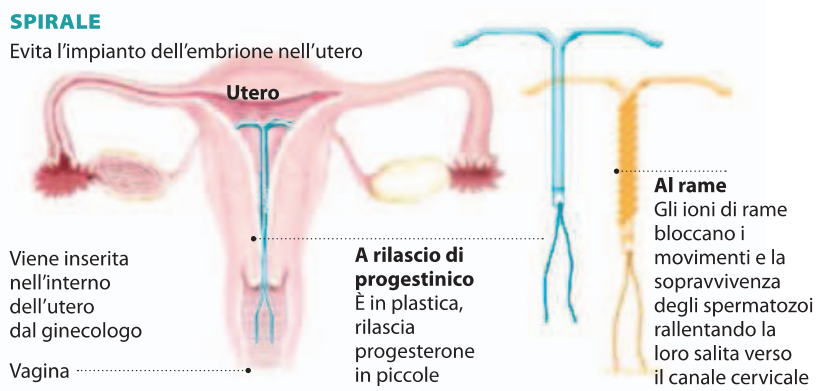
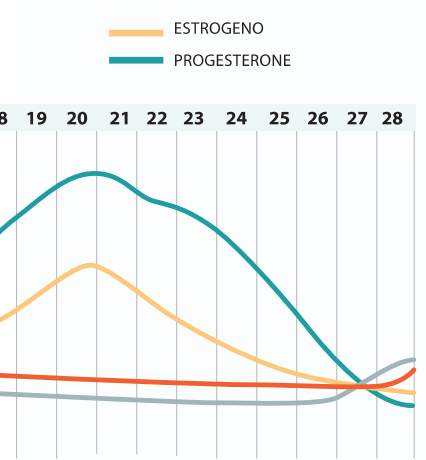
Utero

Al rame
Gli ioni di rame bloccano i movimenti e la sopravvivenza degli spermatozoi rallentando la loro salita verso il canale cervicale

A rilascio di progestinico
È in plastica, rilascia progesterone in piccole quantità

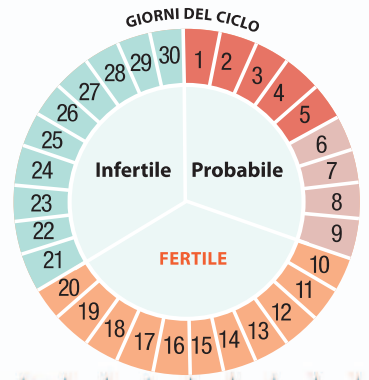
Viene inserita nell'interno dell'utero dal ginecologo

Vagina

MUCO CERVICALE E FERTILITÀ
Dal muco cervicale si possono conoscere i giorni fertili:

● MESTRUAZIONE ● MUCO SECCO
● MUCO UMIDO ●



EFFICACIA DEI METODI

| METODO (CON UTILIZZO PERFETTO) | EFFICACIA |
|--------------------------------|------------|
| Diaframma | 94% |
| Condom femminile | 95% |
| Condom maschile | 98% |
| Sterilizzazione femminile | 99,5% |
| Cerotto adesivo | 99,7% |
| Anello vaginale | 99,7% |
| Pillola ormonale | 99,7-99,8% |
| Spirale | 99,4-99,8% |
| Sterilizzazione maschile | 99,9% |
| Impianto sottocutaneo | ~100% |

RICERCA.
E nella "zona d'ombra" della fertilità maschile scoperta la proteina chiave

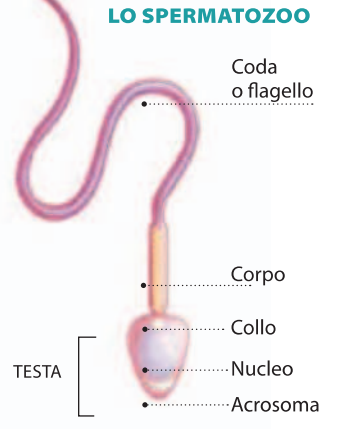
ALDO FRANCO DEROSE

Ogni anno in Italia circa un 25% delle coppie, a 24 mesi dalle nozze, lamenta infertilità con responsabilità del mancato concepimento che vanno equamente distribuite tra maschio e donna. Le cause di infertilità maschile, oltre al varicocele, infezioni dovute a malattie sessualmente trasmesse, stress, terapie oncologiche, inquinanti ambientali, ormoni utilizzati in zootecnia (estrogeni),

alterazioni genetiche (sindrome di Klinefelter), o ancora, secondo uno studio su oltre duemila soggetti appena pubblicato su *Human Reproduction*, il fumo di cannabis, spesso rimangono sconosciute.

A far luce su questa "zona d'ombra" potranno però contribuire i risultati di una ricerca americana secondo cui molte delle infertilità maschili dipenderebbero dalla mancanza di quella che è stata definita la "proteina della fertilità". Si tratta di

un gene, il CHD5, che è responsabile del rimodellamento della cromatina del DNA durante lo sviluppo degli spermatozoi. La ricerca è avvenuta nei laboratori del Cold Spring Harbor, ha interessato i topi ed è stata pubblicata su *Nature Communication* con risultati interessanti: rimuovendo infatti entrambe le copie del gene CHD5 dai topi maschi, questi soffrivano di gravi forme di infertilità, mostrando una significativa riduzione del numero degli spermatozoi, diminuzione



della motilità ma soprattutto alterazione della forma. L'anomalia risiedeva proprio nella testa dello spermatozoo dove avviene l'"impacchettamento" o la compattezza del Dna che invece, in questi casi, risultava frammentato e le doppia elica del genoma danneggiata in molti punti.

Queste alterazioni non consentono agli spermatozoi di fecondare l'ovulo del topo femmina nemmeno in vitro. «La comprensione di questo meccanismo», ha dichiarato Alea Mills responsabile della ricerca, «potrà aprire la strada per ripristinare la proteina della fertilità e

Anomalia nella testa dello spermatozoo durante lo sviluppo

nello stesso tempo ridurre i casi di infertilità maschile».

Infertilità che spesso concorre al calo di natalità, come dimostrato dai recenti dati dell'Istat presentati al congresso Meet Male Fertility, svoltosi in questi giorni a Camogli e organizzato dalla Merck Serono.

Infatti, i nati in Italia nei primi sette mesi del 2013 sono stati il 4,26% in meno rispetto allo stesso periodo del 2012; in proiezione, ciò si tradurrebbe in 22.756 neonati in meno nell'intero anno e il dato è allarmante in quanto sarebbe il più basso dal 1980. Ma, secondo gli esperti, a concorrere a questa infertilità c'è anche il "fattore tempo" nel senso che la coppia inizia spesso a cercare la prima gravidanza dopo i 30 anni e arriva alle tecniche di procreazione medicalmente assistita (PMA) a 36,5 anni contro la media europea che è di 34,3.

*Specialista Urologo e Andrologo, Clinica Urologica ospedale S. Martino, Genova

SECONDO NATHURA.

Arance rosse, tè al limone, fragola o vaniglia? Scegli che sapore dare alla tua regolarità. Psylllogel Fibra è l'integratore alimentare a base di fibra di psyllium pura al 99%, che ti aiuta a ritrovare la tua naturale fisiologia senza irritare l'intestino. Aggiungilo a un'alimentazione sana, ricca di acqua, frutta e verdura e preparati a ritrovare il tuo benessere quotidiano. Perché di Nathura ti puoi fidare: da oltre vent'anni, infatti, passione e rigore scientifico garantiscono la reale efficacia dei suoi prodotti. Psylllogel Fibra ti aspetta in farmacia. Nella pratica confezione da 20 buste o nel comodo vasetto risparmio.

NATHURA.COM

Segui Nathura su 