

# Ginecologia

Allerta dei ginecologi dal congresso nazionale: l'apparato riproduttivo va tutelato dagli anni dell'adolescenza

## Maternità sicura bisogna pensarci fin da ragazzine

ANNAMARIA MESSA

**R**agazze attenzione. L'età in cui avere un figlio non è negoziabile. E va preservato l'apparato riproduttivo, protetta la fertilità. «Con tutto il parlare di figli quando vuoi, a 50-60 anni, la donna non ha dubbi e rimanda. Non è così. Va sfatato il mito dell'onnipotenza della scienza a ogni età». Un allarme energico quello di Alessandra Graziottin, direttore Centro ginecologia e sessuologia medica, ospedale San Raffaele Resnati, Milano. Un semaforo rosso che rimbalza dai quattro giorni a Bari sul tema delle *Emozioni in rosa* del congresso nazionale Sigo, Società italiana ginecologia e ostetricia. Dalla pubertà alla menopausa, la salute dell'apparato riproduttivo femminile è legata a doppio filo con il benessere emotivo. E le emozioni sono governate dagli ormoni. «Occorre chiarezza», precisa Giorgio Vittori, presidente Sigo, «l'età fertile va dai 20 ai 35 anni. Dopo i 30 in tutte c'è una sub-fertilità per il crollo biologico del numero di ovociti. A 35-36 coincidono il minimo di capacità riproduttiva, possibili patologie croniche (fibromatosi, endometriosi, aderenze, tube chiuse), il mas-

simo di stress, di lavoro, di carico sociale. Dopo i 37 anni il parto è statisticamente molto meno possibile». Istruzioni per l'uso: spostare indietro di dieci anni le lancette dell'orologio biologico. Non solo. «A 14, 15 anni c'è sempre più spesso attività sessuale: va richiesto e fatto il pap test», raccomanda Graziottin. E, per evitare aborti, indispensabile l'anticoncezionale. «Oggi è sicuro per la salute, personalizzato, c'è anche la pillola con ormone naturale. In Italia, invece, le ragazze tra i 14 e i 20 anni consumano il 55 per cento delle pillole del giorno dopo. Oltre 380 mila pillole l'anno! Bisogna pensarci prima». La contraccezione non basta a mettere al sicuro tube e utero da malattie sessualmente trasmissibili. Essenziale la protezione con il profilattico. «Imponete sempre al maschio il condom per non pagare un prezzo altissimo in termini di infertilità, di rischio oncologico (papilloma virus), di morbidità, di sofferenza emotiva». Maternità in cassaforte già da ragazzine. Anche con una buona qualità di vita, con l'alimentazione, giusto movimento fisico, pochissimo alcol, niente fumo. E "rispetto" del sonno.

### I consigli

Quando ci sono sintomi che riguardano l'apparato genitale consultare il ginecologo anche se si tratta di una bimba

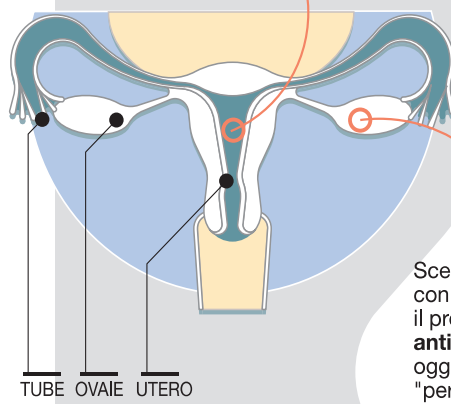
Fonte: Rielaborazione su dati Sigo e Onda

31 anni in media il primo figlio in Italia  
26/30 in Europa

Per conservare bene l'apparato riproduttivo anche dopo i trent'anni:

Doppia protezione nei rapporti sessuali:

- Pillola o altro per evitare aborti
- Condom del partner per evitare malattie



Il primo controllo ginecologico dovrebbe coincidere con la prima volta

Importante una valutazione periodica

Adottare anche per essere mamme uno stile di vita sano:

- Alimentazione corretta
- Poco alcol
- Niente fumo
- Tanto sonno

Scegliere con attenzione il proprio metodo anticoncezionale, oggi può essere "personalizzato"



### In libreria

#### Psicologia

##### LE "MALATTIE" DELL'EDUCAZIONE

Affronta i temi dell'educazione, come la trasformazione del ruolo genitoriale, i conflitti, le "malattie dell'educazione", carenze educative nel bambino con sintomi psicofisici, comportamentali, emotivi.



**DALLA PARTE DEI GENITORI**  
Daniele Novara  
139 pagine,  
16,50 euro  
Franco Angeli /  
Le Comete

#### Terapie naturali

##### LA PERSONALITÀ E LE GIUSTE CURE

Una guida per conoscere gli aspetti della propria personalità e scegliere come curarsi o prevenire qualche disturbo con le terapie complementari e naturali. Test e approfondimenti completano il volume.



**LA VIA INDIVIDUALE AL BENESSERE**  
Dalla Via Santarcangelo  
185 pagine  
15,90 euro  
Tecniche Nuove

INFOGRAFICA MASSIMO MANZI

Informazione pubblicitaria

# I migliori ingredienti per un gusto a prova di mamma

Sani, privi di grassi idrogenati, conservanti e coloranti, i wafer e la Gran Pasticceria Loacker deliziano i palati di grandi e piccini, golosi e buongustai

**U**na natura incontaminata, ingredienti freschi e materie prime selezionate e garantite, nessun conservante o additivo. Una favola? No, una realtà che dal 1925 produce pasticceria di primissima qualità. Sì, perché proprio in quell'anno Alfons Loacker decide di aprire a Bolzano una propria pasticceria. Inizia così la "storia dei wafer", specialità a cui è legato da sempre il

nome Loacker. Alfons era così abile nella sua arte, che presto divenne famoso in tutto il Sudtirolo per i suoi dolci deliziosamente freschi, le cui ricette si rifacevano alla fine arte pasticceria, secondo il modello austriaco. La sua passione fu ereditata dai figli Christine ed Armin, che avviarono la produzione industriale. Il segreto di questo successo? Gli squisiti dolci vengono prodotti in mezzo ai monti del Tirolo, a 1.000 metri

d'altitudine, in una delle più belle zone d'Europa.

### Uno snack per tutti

Le specialità Loacker vengono prodotte nel cuore delle Dolomiti, a più di mille metri d'altezza. Gli esperti scelgono con cura gli ingredienti provenienti da tutto il mondo, grazie ai quali nascono, specialità inconfondibili. Il gusto e la genuinità sono garantite anche da processi di lavorazione non contaminati, impianti sempre modernissimi e un sistema di produzione e imballaggio altamente tecnologico. Tutte le dolcezze Loacker,



infatti, sono confezionate appena uscite dal forno, con imballaggi multistrato ad altissimo livello di protezione, per conservare intatti (18 mesi i wafer e 14 mesi il cioccolato) tutta la loro fragranza e la loro bontà. Fine pasticceria, snack a base di wafer, snack al cioccolato o wafer: il gusto incompromissibile è comune a tutti i

prodotti. La novità? La gamma "Gran Pasticceria", deliziosa, cremosa e "cioccolatosa", tra cui spicca la "Tortina", la grande innovazione nel mercato delle praline, un vero sogno per i buongustai.

### Garanzia di naturalità

Da sempre Loacker non utilizza grassi idrogena-

ti, né coloranti, né conservanti né ingredienti geneticamente modificati per garantire sempre una qualità unica e certificata, in linea con la filosofia aziendale.

### I Quadratini

Hanno la dimensione ideale di un bocconcino creato con cinque fragranti cialde di wafer leggero e croccante, che racchiudono quattro strati di deliziosa crema. Il loro gusto inconfondibile e unico è dato proprio dall'elevata quantità del ripieno, che costituisce il 74% del prodotto.



Cinque cialde di wafer leggero

### GLI INGREDIENTI

**LIMONE**  
Il gusto è dato da vero succo di frutta liofilizzata.



**CIOCCOLATO**  
Le migliori miscele di cacao puro e il più pregiato cioccolato.



**NOCCIOLE**  
Solo nocciole coltivate in Italia, tostate in azienda.



**LATTE**  
Soltanto il latte più genuino e puro.

