

La salute delle donne

Tra corpo e mente



LA SALUTE DELLE DONNE

© 2023 Altroconsumo Edizioni S.r.l.
Via Valassina 22 – 20159 Milano
Testi a cura di **Donatella Sghedoni**

ISBN 978-88-99780-70-8

Coordinamento editoriale: Sonia Basili
Redazione: Laura Sarotto
Copertina e impaginazione: Sara Cattaneo

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione,
memorizzazione elettronica e adattamento totale o parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i paesi

La salute delle donne

Tra corpo e mente

Le pubblicazioni di ALTROCONSUMO

Per consultare il catalogo completo dei nostri libri vai su
> altroconsumo.it/inpratica

Per conoscere tutte le nostre attività e pubblicazioni vai su
> altroconsumo.it/chisiamo

Sommario

AVVISO PER GLI UTENTI

Le pagine di questo ebook sono navigabili. Cliccando sui titoli del sommario verrai portato direttamente nella pagina di riferimento e, viceversa, cliccando sui titoli dei paragrafi verrai riportato al sommario. Anche i riferimenti alle pagine sono navigabili: cliccandoci sarai trasferito alla pagina interessata.

Cliccando sui link dei siti indicati nel testo potrebbe aprirsi una finestra di “Avviso di protezione”. In tal caso si potrà proseguire nella navigazione, poiché i link sono stati controllati prima della pubblicazione della guida.

AVVERTENZA

La nostra missione è tutelare i tuoi diritti di consumatore, fornendoti gli strumenti utili a difenderti e a farti valere in ogni contesto della vita quotidiana. Ci impegniamo ogni giorno, cercando di offrirti un'informazione corretta, completa e sempre aggiornata al momento in cui scriviamo.

Tutto, però, è in continua evoluzione e, quando prenderai in mano questa guida, qualcosa potrebbe essere cambiato.

Per stare al passo con gli argomenti che ti interessano, non dimenticare di consultare le nostre riviste e di collegarti al sito www.altroconsumo.it. Qui potrai sempre trovare le ultime news e sapere quando sarà disponibile una nuova edizione di questa guida.

Introduzione.....	9
-------------------	---

Capitolo 1 – Sesso, genere e i modi diversi di ammalarsi

La differenza fra sesso e genere.....	11
---------------------------------------	----

Modi diversi di ammalarsi	19
---------------------------------	----

Capitolo 2 – Cosa ci rende diverse: anatomia e fisiologia

Gli organi genitali	29
---------------------------	----

La biologia del cervello	41
--------------------------------	----

Differenze ormonali	42
---------------------------	----

Capitolo 3 – L'importanza della prevenzione

Alimentazione e peso corporeo.....	43
------------------------------------	----

Attività fisica e movimento	50
-----------------------------------	----

Salute mentale e cognitiva	52
----------------------------------	----

Comportamenti da evitare.....	58
-------------------------------	----

Il rapporto con il medico	61
---------------------------------	----

Fare prevenzione contro la violenza	63
---	----

CAPITOLO 4 – Dall’infanzia all’adolescenza

La prima infanzia	67
La pubertà e l’adolescenza	70
La prima visita ginecologica	75
Le vaccinazioni	77
La mente in un corpo che cambia.....	80

CAPITOLO 5 – Problematiche dell’età fertile

Le mestruazioni e i disturbi correlati.....	83
I fibromi uterini.....	87
L’endometriosi	89
La policistosi ovarica	91
Le vulvovaginiti	92
Le cistiti.....	97
La cistite interstiziale	99
Le disfunzioni sessuali femminili	100

Capitolo 6 – La contraccezione

La situazione dei contraccettivi in Italia.....	103
Una scelta condivisa fra partner	104
I diversi tipi di contraccezione.....	104
Prima del rapporto sessuale	105
Durante il rapporto sessuale	114
Dopo il rapporto sessuale	118

Capitolo 7 – La scelta di una gravidanza

Fertilità e sterilità: scelte e desideri.....	119
Prendersi cura della propria fertilità	121
Prepararsi al meglio per una gravidanza	126
Perché la gravidanza non arriva	127
Diagnosticare l’infertilità	130

La procreazione medicalmente assistita e la Legge 40	132
Interrompere una gravidanza	135

Capitolo 8 – La menopausa e la sessualità che cambia

La menopausa nella storia	139
Prepararsi alla menopausa	141
La sessualità in menopausa e oltre.....	149

Capitolo 9 – Prevenzione dei tumori femminili

Prendersi cura di sé.....	151
Importanza e limiti degli screening.....	152
Tumore al seno.....	153
Tumore al collo dell’utero	159
Tumore ovarico	163
Tumore dell’endometrio.....	164
Tumore della vagina e della vulva	165
Sopravvivere a una diagnosi di tumore	167

Capitolo 10 – La terza e la quarta età

Nuove definizioni di anzianità.....	169
L’osteoporosi postmenopausale	170
Il rischio cardiovascolare.....	173
Le vaccinazioni negli “over”	176
Problemi sensoriali e di masticazione	178
Salute mentale e ambiente di vita.....	181

Appendice – Letture consigliate

Libri	186
Risorse online	187

Indice analitico.....	189
-----------------------	-----

Introduzione

In un momento storico in cui le donne continuano a battersi per la parità di genere, ci si può chiedere se abbia senso parlare di salute al femminile. La risposta è, senza alcun dubbio, affermativa.

In primo luogo, perché parità non significa uguaglianza: uomini e donne sono psicologicamente e biologicamente diversi. E di questo medicina e farmacologia stanno cominciando a rendersi conto.

In secondo luogo, perché, per colmare la disparità, bisogna partire proprio dalle differenze. Parlare di donne permette di sfatare luoghi comuni radicati nella nostra cultura, di puntare un faro sulla peculiarità della condizione femminile, che è stata (ed è) spesso trascurata: storia, sociologia, psicologia, medicina stessa sono stati per anni (e secoli) incentrate sul punto di vista maschile.

Insomma, uomo e donna non sono uguali e questa diversità va valorizzata, proprio nell'ottica di una parità vera. Anche nella salute. E a dirlo non siamo solo noi, ma anche l'Organizzazione mondiale della sanità, che definisce il genere come *il risultato di criteri costruiti su parametri sociali circa il comportamento, le azioni e i ruoli attribuiti a un sesso e come elemento portante per la promozione della salute*. E, in base a tali indicazioni, definisce “medicina di genere” come *lo studio dell'influenza delle differenze biologiche (definite dal sesso) e socio-economiche e culturali (definite dal genere) sullo stato di salute e di malattia di ogni persona*. Perché non solo esistono problematiche proprie di ciascun sesso, ma anche una stessa malattia che colpisce sia l'uomo che la donna può presentare una sintomatologia, un decorso, una prognosi e una risposta farmacologica differenti.

Il libro che avete in mano affronta il tema della medicina al femminile con schiettezza e competenza. Scritta da un medico donna per le donne (e non solo),

questa guida, pur non potendo essere esaustiva, cerca di fornire elementi utili per capire il funzionamento del corpo e della psiche femminile in salute e nelle patologie più comuni.

Lo scopo è mettere le donne in grado di fare prevenzione, quando possibile e di efficacia provata, di fornire indicazioni per gestire in autonomia piccoli disturbi (il cosiddetto *empowerment*) e di capire quando è invece necessario rivolgersi al medico di famiglia.

Il volume si rivolge a donne di tutte le età, prestando attenzione alle diverse fasi della vita, dalla nascita all'età anziana, con un occhio anche per la sostenibilità ambientale. Con linguaggio semplice, ma accurato, si addentra nei vari aspetti della salute delle donne; senza tabù né preconcetti affronta argomenti che riguardano l'anatomia, la psicologia e la sessualità del genere femminile. E accenna a temi tanto attuali quanto controversi in ambito bio-psico-sociale, come il genere, la procreazione medicalmente assistita, l'interruzione volontaria di gravidanza, la sessualità nelle diverse età, la violenza nei confronti delle donne. Il volume si chiude con una bibliografia e una sitografia essenziali, per approfondire e per sapere dove rivolgersi.

Sesso, genere e i modi diversi di ammalarsi

Maschietto o femminuccia? È questa la domanda di rito che ogni donna in attesa di un bimbo si sente rivolgere. Ma è poi così importante? Da un punto di vista fisiologico, il sesso con cui nasciamo condiziona molti aspetti. Al di là delle questioni sociali e dei diritti (che dovrebbero essere uguali per tutti), da un punto di vista anatomico le differenze tra uomo e donna sono evidenti e comportano differenze anche per la nostra salute.

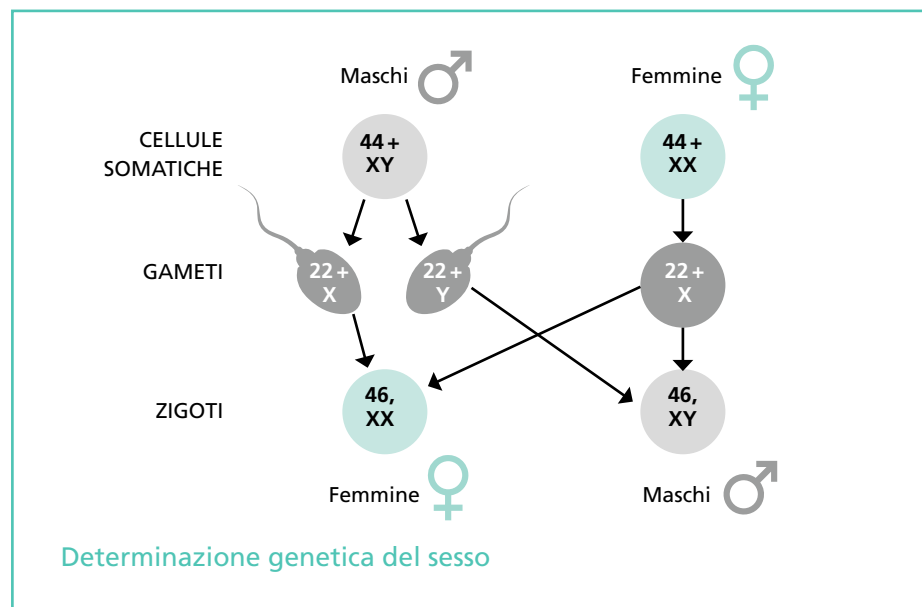
La differenza fra sesso e genere

I bambini già dai tre-quattro anni sono in grado di autodefinirsi come maschi e femmine e spesso, fino a quando non inizia l'adolescenza, con il crescere delle curiosità e dei desideri sessuali, i mondi e i giochi dei “maschi” e delle “femmine” nell'infanzia tendono a essere separati. La “differenza” è insomma una parte importante della nostra identità.

Allora è tutto semplice e definito solo dalla “natura” e dall'anatomia? No, negli ultimi decenni la scienza, la psicologia e la sociologia hanno scoperto che le cose sono più complicate e che, oltre alla genetica, molto altro contribuisce alla creazione dell'identità di ognuno, con un ventaglio di differenze impensabile fino a pochi anni fa.

Cromosomi sessuali

Il sesso cromosomico di un nuovo individuo si stabilisce al concepimento quando i gameti (ovulo e spermatozoo, cellule germinali, con metà dei cromosomi contenuti nelle cellule somatiche, cioè dell'organismo) si fondono per dare origine a un nuovo individuo, lo zigote, che poi evolverà in un embrione, feto e, dopo la nascita, neonato o neonata. Se l'ovulo materno (che ha 22 cromosomi e solo un cromosoma sessuale X) viene fecondato da uno spermatozoo (anch'esso con solo 22 cromosomi e, in alternativa, o X o Y) potrà risultare uno zigote e poi un embrione 46, XX (cioè geneticamente femminile) oppure 46, XY (cioè geneticamente maschile). I cromosomi contengono **tutti i geni** (costituiti da DNA o acido desossiribonucleico), che determinano molte nostre caratteristiche e anche alcune malattie. In realtà, ormai è noto che anche l'**ambiente**, a partire da quello prima della nascita all'interno dell'utero per arrivare poi all'inquinamento e a come viviamo, è fondamentale per la regolazione dell'espressione dei geni. La nuova e affascinante disciplina medica che studia le influenze ambientali sul corredo genetico è l'**epigenetica**. Ogni cellula dell'organismo ha quindi di norma **22 coppie** di cromosomi cosiddetti autosomi e una coppia diversa, con due cromosomi XX (chiamati così per la loro forma) oppure con un cromosoma X e un cromosoma Y, (di forma diversa e un po' più piccolo), i cromosomi sessuali; il cariotipo risultante si esprime come 46, XX per le femmine e 46, XY per i maschi.



Anomalie genetiche

La genetica (la disciplina che studia i cromosomi e i geni), si è molto evoluta e oggi, oltre alla classica tecnica di replicazione in vitro e colorazione delle cellule usata per il cariotipo classico, ci sono altre **tecniche per analisi** più dettagliate e puntuali. Questi complessi esami (per esempio analisi dell'ibridazione fluorescente in situ e analisi cromosomica con microarray) possono essere eseguiti sul liquido amniotico (amniocentesi) e le cellule della placenta (prelievo di villi coriali o villocentesi) e, con alcune limitazioni, anche sul sangue materno durante la gravidanza per poter fare una diagnosi prenatale. L'esame del sangue e di altre cellule dell'organismo permette poi, a qualunque età, di studiare il cariotipo e il corredo genetico di una persona e individuare alcune anomalie, come un diverso numero dei cromosomi oppure la perdita o la duplicazione di piccole zone e anche di alcuni singoli geni in maniera mirata. Esistono molti tipi di malattie genetiche. Vediamo le più note.

- **Malattie cromosomiche** Sono causate da uno o più cromosomi danneggiati da un'alterazione in difetto o in eccesso del numero dei cromosomi. Nel caso, per esempio, di un cromosoma 21 in più (tutte le copie di cromosomi, che contengono geni diversi sono convenzionalmente numerate da 1 a 44), si ha la Sindrome di Down, che avrà quindi un cariotipo 47, XX, se femmina o 47, XY se maschio. Le persone con trisomia 21 (cioè tre cromosomi 21, invece di due), come è più corretto chiamarle, hanno un volto e caratteristiche fisiche particolari, difficoltà di apprendimento e una maggior propensione ad alcune malattie, in grado variabile. La mancanza totale di un cromosoma somatico è incompatibile con la vita ed è una causa di aborto spontaneo precoce.
- **Malattie monogeniche** Sono causate da mutazioni di un singolo gene. Possono essere dominanti (una copia del gene malato è sufficiente a dare la malattia, presente in tutti i discendenti) o recessive (per la malattia sono necessari due copie del gene malato). In questo ultimo caso si può anche essere portatore sano (cioè trasmettere la malattia senza essere malato) e, se il gene è sul cromosoma X, si parla di malattie *X-linked* e la malattia si trasmetterà attraverso le madri portatrici e ci saranno solo figli maschi malati. Esempi classici di malattie X-linked (o legate all'X) sono l'emofilia (difficoltà del sangue di coagulare normalmente dopo piccole ferite) e il daltonismo (incapacità di distinguere alcuni colori), vedi figura alla pagina seguente.
- **Malattie genetiche complesse o multifattoriali** Sono le più diffuse e quelle per cui non si può calcolare le probabilità di trasmissione, perché dipendono dall'interazione tra alterazioni geniche, ambiente e stili di vita, ma che sono più presenti in alcune famiglie (per esempio il diabete, le malattie cardiovascolari, il morbo di Alzheimer e alcuni tumori).

La salute delle donne

Tra corpo e mente

Fisiologia, psicologia e sessualità: sono questi i grandi temi che trattiamo all'interno di questo volume. E lo facciamo da un punto di vista dichiarato: quello femminile. È la donna, quindi, e la sua salute, a essere al centro, per capire senza pregiudizi come funziona il suo corpo, quali sono le patologie specifiche più comuni, come prevenirle. Scritta da un medico donna, questa guida ambisce ad aiutare tutte le donne, di ogni età, a conoscersi meglio e a rompere gli antichi tabù che circondano il corpo femminile.

AL SUO INTERNO

- Come sono fatte le donne: organi genitali, cervello e ormoni
- Quali sono le problematiche femminili più comuni nelle diverse fasi della vita
- Come fare una prevenzione il più possibile efficace

Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su

www.altroconsumo.it/Inpratica