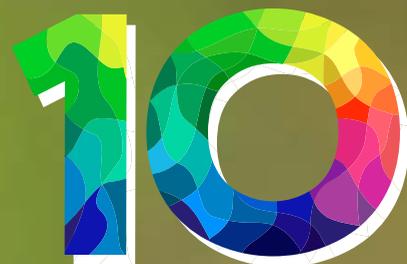


PROFILOSALUTE

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX Anno X / n. 2 - 2016 / Marzo - Aprile / Bimestrale / € 1,00 / Poste Italiane SpA / Spedizione in Abbonamento Postale / 70% LO/BS XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

LA RIVISTA DI SALUTE - BENESSERE - BELLEZZA



2006 - 2016

ANNI D'ORO



I pericoli del parto

a cura di CARLO GASTALDI

Responsabile Unità operativa Ostetricia e Ginecologia - Istituto Clinico Città di Brescia



I fattori che aumentano i rischi per la futura mamma

Lostetricia è una branca della medicina, che si occupa dell'assistenza della donna durante la gravidanza, il parto ed il puerperio.

L'assistenza ostetrica si avvale di due figure professionali, il medico specialista in ostetricia e ginecologia e la figura professionale dell'ostetrica.

In Italia nel 2014 si sono verificate 509 mila nascite con una riduzione di circa 4 mila nascite rispetto all'anno precedente.

L'Italia, sotto il profilo demografico, è il Paese con il più basso tasso di natalità.

Di fronte a questo primato negativo, la speranza di vita sia per gli uomini che per le donne in Italia si attesta come una delle maggiori nel mondo.

Come ormai ben documentato, la qualità della vita in Italia, ma soprattutto la qualità del cibo rimane uno dei fattori, che maggiormente influiscono sulle nostre aspettative di vita.

Oltre al cibo anche la qualità della assistenza medica ed ostetrica durante l'evento gravidanza ci assicura un altro primato in campo mondiale.

L'Italia e, quindi, il sistema sanitario Italiano per quanto riguar-

da l'assistenza alla gravidanza ed al parto risultano ad oggi uno dei più efficienti e sicuri.

Nel mondo in generale la mortalità materna è 15 volte superiore nei Paesi in via di sviluppo, rispetto ai Paesi industrializzati; in Italia, inoltre, il dato risulta, a sua volta, inferiore rispetto a quanto evidenziato in altri Paesi

IL SISTEMA SANITARIO ITALIANO RISULTA AD OGGI UNO DEI PIÙ EFFICIENTI E SICURI

socialmente avanzati.

Nonostante la cronaca abbia recentemente riportato, in un lasso di tempo molto breve, una serie di eventi avversi durante il parto, il dato su base annuale rimane tra i più bassi in Europa. Questo dato, quindi dovrebbe risultare molto tranquillizzante per le future mamme.

Tuttavia vogliamo di seguito analizzare i fattori, che aumentano i rischi per una futura mamma.

Sicuramente l'aumento dell'età media al parto è uno dei fattori, che maggiormente contribuisce (in Italia la percentuale di donne con età superiore ai 35 anni al momento del parto si è triplicata nell'ultimo triennio), il rischio di eventi avversi durante la gravidanza od il parto è di circa 3 volte superiore, se l'età materna è superiore ai 35 anni.

Un altro elemento di criticità in Italia è rappresentato dal numero crescente di tagli cesarei: il ricorso al taglio cesareo è il più alto d'Europa (38%) e questo espone la donna ad un maggior rischio di esiti sfavorevoli.



L'EMORRAGIA POST-PARTUM È LA MAGGIORE CAUSA DI MORTE MATERNA

Quali sono le cause più frequenti di eventi avversi, che possono portare anche alla morte di una donna durante il parto? In base ai dati raccolti su base europea, l'emorragia post-partum rappresenta la maggiore causa di morte materna, seguita dall'embolia del liquido amniotico, dalla tromboembolia e dalle complicanze ipertensive.

A queste cause dirette andrebbero associate anche delle cause indirette, nelle quali ai primi posti troviamo le neoplasie, le patologie cardio e cerebro-vascolari ed i suicidi causati dalla depressione post-partum.

Ridurre le morti materne è possibile, molto spesso l'evento avver-

so può essere prevenuto.

La programmazione di una gravidanza in età avanzata, oltre ad aumentare sensibilmente il rischio di infertilità (va ricordato che la riserva ovarica, cioè il numero e la qualità delle cellule uovo a disposizione di una donna per l'ottenimento di una gravidanza, cala in maniera brusca dopo i 35 anni), aumenta il rischio di patologie come il diabete e l'ipertensione.

In gravidanza il corpo della donna va incontro ad una serie di adattamenti e modificazioni dei vari apparati, respiratorio, cardiovascolare, ematico, renale, ecc, cambiamenti questi sicuramente meglio tollerati in età giovanile.

Un'adeguata assistenza pre-concezionale è indispensabile al fine di evidenziare alcune patologie, che potrebbero, a causa della gravidanza, peggiorare con serie conseguenze sulla salute della donna. Un'alimentazione sana e soprattutto equilibrata (non bisogna mangiare per due in gravidanza!) riduce il rischio di diabete gravidico e fenomeni ipertensivi in gravidanza.

È bene anche ricordare che i periodici controlli con gli specialisti del settore (medico, ostetrica), i vari controlli ecografici, i controlli ematochimici eseguiti mensilmente aiutano a prevenire e ridurre alcune eventi avversi. Inoltre un'adeguata preparazione (attraverso i corsi di preparazione al parto) all'evento-nascita aiuta a ridurre tutte quelle ansie e paure, che si sviluppano durante il periodo di gestazione e possono portare a fenomeni come la depressione post-partum. ●

Seligo Il benessere in purezza

NOVITÀ

Stress,
Stanchezza Fisica e Mentale,
Fame Nervosa?
Rodiovis, Li Vince Naturalmente.
Chiedi in farmacia.

STRESS, ASTENIA,
LA FORZA DI RHODIOLA ROSEA

RODIOVIS

Rodiovis è integratore alimentare a base di estratto secco di Rhodiola Rosea, in compresse.

La Rhodiola Rosea può esplicare azione tonico-adattogena (stanchezza fisica, mentale), e favorire il normale tono dell'umore.

COD.: 934429313



WWW.SELIGO.BIZ - INFO@SELIGO.BIZ



Quali piante contro i disturbi della MENOPAUSA?

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI - www.paganotti.it

Specialista in Ostetricia e Ginecologia - Istituto Clinico Città di Brescia



Un trattamento alternativo per le donne senza gravi effetti collaterali

La fitoterapia (dal greco phytón: pianta e therapía: cura) è una medicina complementare, che prevede l'impiego di piante o estratti di piante per la prevenzione e la cura di alcune malattie.

Nella fase della menopausa possono essere utilizzate piante che contengono fitoestrogeni, come la soia e il trifoglio rosso, e piante sostanzialmente prive di fitoestrogeni, come la cimicifuga e l'agnocasto, per contrastarne alcuni disturbi.

PIANTE A FITOESTROGENI

La soia è la pianta erbacea a contenuto di fitoestrogeni più conosciuta e studiata. I fitoestrogeni sono sostanze naturali, che si legano ai recettori degli estrogeni, imitandone l'azione, ma 500-1000 volte più lievemente (estrogeni vegetali o deboli). I migliori sono gli isoflavoni e le forme attive sono la genisteina e la daidzeina.

Benefici

Studi epidemiologici segnalano nelle popolazioni cinesi e giapponesi,

la cui alimentazione è ricca di soia, una minor presenza dei disturbi della menopausa. È noto che vampate e sudorazioni colpiscono solo il 10-20% delle donne orientali rispetto al 70-80% di quelle occidentali. Secondo la North American Menopause

**LA SOIA È LA PIANTA
ERBACEA A CONTENUTO
DI FITOESTROGENI PIÙ
CONOSCIUTA E STUDIATA**



Society (NAMS) dosi di 50 mg o più al giorno di isoflavoni di soia sono in grado di ridurre la frequenza delle vampate di calore. L'uso alimentare di soia è stato messo in relazione con il ridotto rischio di malattie cardiovascolari e di fratture riferibili all'osteoporosi nelle popolazioni orientali. Secondo la NAMS, se gli isoflavoni di soia comportano dei benefici cardiovascolari, è ancora in evoluzione e non esistono prove sufficienti per raccomandarne l'uso per prevenire l'osteoporosi.

Effetti collaterali e rischi

Possibili effetti collaterali della soia sono: nausea, meteorismo e stipsi. È controindicata in caso di tumori estrogeno-dipendenti (endometrio e mammella) e di terapie con antiestrogeni (tamoxifene). Controindicazioni relative sono: iperplasia o polipi endometriali, terapia con tiroxina sanguinamenti vaginali non diagnosticati. Pertanto il ricorso a piante a con-

LA CIMICIFUGA NON MOSTRA RILEVANTI EFFETTI COLLATERALI

tenuto fitoestrogenico richiede periodici controlli clinico-strumentali (visita ginecologica, ecografia transvaginale, mammografia e MOC).

PIANTE PRIVE DI FITOESTROGENI

Una pianta priva di fitoestrogeni usata nel trattamento dei sintomi della menopausa è la Cimicifuga, pianta erbacea, il cui nome deriva da cimex (cimice) e fugare (fuggire) per il suo odore repellente da far fuggire perfino le cimici. L'azione sui sintomi della menopausa è da attribuirsi alla sua attività sul sistema nervoso centrale, non svolgendo attività ormonale e non interferendo con i recettori degli estrogeni.

Benefici

La Cimicifuga Racemosa è utilizzata, in Europa da almeno 50 anni per la cura dei disturbi della menopausa, quali vampate, sudorazioni, insonnia e stati depressivi, inoltre sembra aiutare a prevenire l'osteoporosi. L'European Medicines Agency (EMA) suggerisce l'uso di cimicifuga per il sollievo delle vampate di calore e le sudorazioni profuse a una dose di 40 mg/die di estratto secco diviso in 1 o 2 dosi.

Effetti collaterali e rischi

La Cimicifuga non mostra rilevanti effetti collaterali (meno del 5% delle donne lamenta lievi disturbi gastrointestinali). Sono stati segnalati episodi di insufficienza epatica, comunque recenti studi hanno escluso rischi di epatotossicità.

La Cimicifuga può essere usata con sicurezza nelle donne con precedente tumore alla mammella e non interferisce con l'azione del tamoxifene. Infine non modifica lo spessore dell'endometrio.

Conclusioni

Le piante medicinali sono indicate alle donne con sintomi lievi-medi della menopausa, ma che non vogliono o non possono seguire il classico trattamento ormonale.

Nonostante diversi dati promettenti, sono necessari ulteriori studi per confermarli e per valutarne i possibili rischi. Ad oggi possiamo affermare che le piante medicinali sono un trattamento alternativo per le donne in menopausa, senza gravi effetti collaterali. ●

PERICLIM™

Integratore alimentare

a base di Fermenti Lattici Vivi, Vitamina D, Melatonina e Cimicifuga

La risposta completa ai problemi della Menopausa



Privo di attività estrogena



Modalità d'uso:
1 capsula al giorno preferibilmente la sera prima di coricarsi

srfarmaceutici.com

S&R

FARMACEUTICI