

domande&risposte a cura di Chiara Masciocchi

salute



dotto**r** Carlo Gastaldi, responsabile Ostetricia e ginecologia dell'Istituto clinico Città di Brescia (Gruppo ospedaliero San Donato).

Vorrei che mi chiarisse quanto segue: i termini "ciclo" e "mestruazione" sono sinonimi? Si può avere la mestruazione senza aver precedentemente ovulato? È possibile ovulare ma non avere, poi, la mestruazione?

Lettera firmata, via email



dopo un certo spessore viene eliminato, simulando una specie di mestruo. La corretta mestruazione è data da un certo livello di progesterone e estrogeni; in alcuni casi, il progesterone a livelli non corretti (più bassi) sfocia comunque in una mestruazione, ma senza che avvenga una ovulazione corretta.

Per ciclo si intende il periodo di tempo che va da una mestruazione all'altra. La mestruazione, invece, è quel periodo del ciclo durante il quale la donna è soggetta a perdite di sangue. Se c'è un'ovulazione sicuramente seguirà il mestruo, a meno che non si sia incinta. Al contrario, può esserci un mestruo, magari ogni 90 giorni, ma questo non significa che sia avvenuta una corretta ovulazione: per esempio nelle donne che non ovulano correttamente, spesso il livello degli estrogeni fa crescere l'endometrio, che

raffreddore

COLPISCE DI PIÙ CHI DORME POCO

Il buon sonno è uno dei fattori più importanti per il benessere delle persone. Ora, alla lunga lista degli effetti collaterali delle notti insonni si aggiunge anche il raffreddore: i ricercatori della Carnegie Mellon university e dell'università di Pittsburgh (Usa) hanno stabilito, infatti, che chi dorme solo sei ore per notte, se è esposto ai virus di stagione, corre un rischio quattro volte maggiore di ammalarsi rispetto a chi lo fa per più di sette ore. Secondo gli scienziati il riposo notturno è importante per la nostra salute e l'abitudine di dormire poco è legata allo sviluppo di malattie croniche o alla predisposizione alla morte prematura. Studi precedenti hanno dimostrato che le persone che dormono poco sono meno protette anche dopo aver fatto un vaccino.



Scrivete a Viversani e belli domande&risposte salute corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, oppure email posta@viversaniebelli.com

Segue a pag. 63

