

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

NEWS

ANNO IV, NUMERO 14

Consulenza scientifica
HF
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia Coni

LUNEDÌ 26 GENNAIO 2015

CERCACI SU



A ROMA GLI ESPERTI DELLA SIGO SPIEGANO COME CAMBIA IN ITALIA LA DONNA CHE PARTORISCE

I ginecologi: "In 3 anni -17% di baby mamme ma sempre più gravidanze over 40"

In tre anni è diminuito del 17% il numero delle baby mamme italiane con meno di 19 anni. E' quanto è emerso in un incontro a Roma organizzato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). "E' un grande successo per l'intera collettività che testimonia la sempre maggiore consapevolezza e responsabilità degli adolescenti - **ha commentato il prof. Paolo Scollo Presidente Nazionale SIGO** -. Accogliamo con grande soddisfazione questo dato ma resta ancora molta strada da percorrere. In Italia, infatti, ci sono ancora forti differenze tra i vari territori. Solo in alcune zone l'uso dei contraccettivi raggiunge i livelli europei. E oltre il 60% delle giovanissime madri italiane viene da Regioni del Mezzogiorno". "Negli ultimi anni abbiamo assistito ad un



Da sinistra: il prof. Paolo Scollo, il dott. Mauro Boldrini (direttore comunicazione SIGO) e il prof. Mauro Busacca

altro fenomeno: l'aumento del 12% delle madri ultra 40enni, + 5.000 rispetto al 2010 - **ha sottolineato il prof. Mauro Busacca Vice Presidente SIGO** -. Attualmente rappresentano oltre l'8% di tutte le partorienti italiane. Mettere al mondo un figlio in età avanza-

ta, dal punto di vista medico e scientifico, non presenta particolari problemi. E' una tendenza ormai consolidata e noi ginecologi siamo in grado di gestire anche questo tipo di gravidanze". "L'età media delle madri si sta alzando e quindi una donna deve adottare, fin da giovane, stili di vita sani per non compromettere la propria salute riproduttiva - hanno affermato i proff Scollo e Busacca -. Seguire una dieta equilibrata è sempre più importante per prevenire molte malattie ginecologiche ed ostetriche. L'alimentazione corretta è inoltre un fattore che il medico specialista deve monitorare con estrema attenzione nei controlli successivi alla diagnosi della patologia. Per questo la nutrizione sarà il tema centrale del nostro 90° congresso nazionale che si terrà a EXPO 2015".

INFLUENZA

I medici di famiglia: "Sono 550.000 gli italiani a letto"

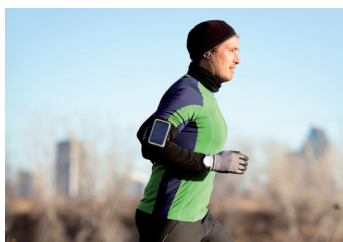


Oltre 550.000 italiani sono a letto per colpa dell'influenza. E' quanto emerge dal Bollettino della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) riferito alla settimana dal 12-18 gennaio. "L'epidemia è sotto controllo - rassicura il dott. Claudio Cricelli presidente SIMG -, ma quest'anno il virus è stato più aggressivo, anche perché le vaccinazioni hanno fatto registrare un calo del 20% e i casi di influenza fra gli ultra 65enni sono raddoppiati, con il rischio di complicanze gravi legati proprio all'età". "Grazie alla nostra rete di medici sentinella conclude il dott. Aurelio Sessa, presidente regionale SIMG Lombardia -, siamo in grado di fornire con tempestività informazioni sull'evoluzione della patologia e svolgiamo un'attività sia di tipo epidemiologico che virologico".

ATTIVITA' FISICA

Il momento migliore per una corsa? Il mattino

Stare all'aperto, alla luce del sole, tra le 8 e le 12 di mattina per avere un fisico scattante e magro. E' quanto hanno scoperto un gruppo di scienziati americani della Feinberg school of medicine della Northwestern University. Gli individui che sono regolarmente all'aria aperta nella fascia oraria mattutina hanno un indice di massa corporea (il BMI che misura il rapporto tra peso-altezza-grassi) più bassa di chi va abitualmente fuori solo nel pomeriggio. E' la prima volta che viene individuato l'impatto della luce sul peso come fattore indipendente dalle calorie ingerite o dall'esercizio fisico seguito. L'ipotesi è che la luce mattutina più scintillante armonizza i ritmi circadiani, regola l'equilibrio energetico ed ha effetti positivi sugli ormoni come quello della melatonina, inducendo un migliore equilibrio veglia-sonno che ha effetti sull'obesità. Il messaggio quindi è: se volete dimagrire uscite alle 8 del mattino.



IL NOSTRO PROGETTO SUL SITO DELLA TV

Il Ritratto della Salute on line su



Il Ritratto della Salute è online sul portale di Sky Sport HD (sport.sky.it). Vicino alle notizie della tua squadra del cuore puoi trovare tante informazioni utili sul benessere, con il bollino delle principali società scientifiche italiane. Clicca sul bottone "Salute" e leggi ogni giorno i consigli dei più importanti esperti nazionali su temi come stili di vita, sport, alimentazione, wellness con news, consigli, chat e video.