

IN MATERNITÀ I MEDICINALI VANNO ASSUNTI SOLO SOTTO CONTROLLO DELLO SPECIALISTA

Farmaci in gravidanza contro il mal di testa? OK, ma niente cure fai-da-te!

Durante la gravidanza il livello degli ormoni femminili, gli estrogeni, sale velocemente e le donne che soffrono di mal di testa spesso notano un miglioramento se non una scomparsa del disturbo. I benefici di solito proseguono durante l'allattamento. In questa fase, infatti, i livelli di estrogeni si stabilizzano, mentre aumentano i valori di altri ormoni

che aiutano a diminuire la sensibilità al dolore. Questo fenomeno può interessare fino all'80% delle neo-madri, ma è un beneficio passeggero: nella quasi totalità delle donne l'emicrania si ripresenta dopo il parto. Che fare, quindi, se il mal di testa prosegue anche durante la dolce attesa?



Non aver paura di utilizzare i farmaci consigliati dal medico. Le complicanze per mamma e bambino collegate al disturbo, possono essere più dannose della terapia. I farmaci alleviano il dolore e i sintomi durante la fase acuta, oppure prevengono ulteriori attacchi, soprattutto se associati a nausea, vomito, anoressia o idratazione. Sono questi i consigli del Ministero della Salute e dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) che nei mesi scorsi ha lanciato la campagna nazionale *Farmaci e gravidanza* per informare la popolazione e gli operatori sanitari sull'importanza dell'uso corretto e appropriato dei medicinali durante la maternità. L'AIFA sottolinea

“Vogliamo far capire alle donne che bisogna vivere serenamente la gravidanza, senza paura di curarsi - afferma il prof. Sergio Pecorelli presidente dell'AIFA e di Healthy Foundation -. Però è necessario evitare le iniziative fai-da-te e rivolgersi sempre a un esperto. Eventuali sostanze nocive assunte potrebbero passare al nascituro attraverso il latte materno e mettere a rischio la salute sia delle mamme che quella dei loro bambini”.

ISEGRET DELL'ALIMENTAZIONE

Melanzane, tutti i benefici del colore viola

Frutta e verdura sono veri e propri concentrati di salute. Come fare a scegliere quelle più indicate per noi? Guarda il colore! Da questo dipende una serie di molecole che forniscono le proprietà salutari. Un esempio? La buccia viola delle melanzane, il cui colore dipende dalla presenza di quantità elevate di antociani, molecole che esercitano un'azione antiossidante che protegge le cellule dai danni dei radicali liberi. I benefici del consumo di melanzane non finiscono però qui. Nella buccia si trovano anche fibre che aiutano a tenere sotto controllo il peso, aumentando il senso di sazietà e riducendo l'appetito. Non solo, le fibre, così come il potassio, la vitamina C, la vitamina B6 e i flavonoidi proteggono la salute del cuore. L'acido clorogenico aiuta anche a ridurre il colesterolo LDL (quello considerato "cattivo"), esercitando allo stesso tempo un'azione antimicrobica e antivirale.



due aspetti fondamentali:

- Se in gravidanza si soffre di mal di testa non prendere iniziative personali: i farmaci si possono usare ma sempre dietro prescrizione medica
- L'emicrania è una malattia che richiede cure farmacologiche che sono comunque compatibili con la gravidanza

ALL'ARIA APERTA

Il giardinaggio, un'attività ricca di vantaggi

Il giardinaggio come perfetto antidoto allo stress quotidiano. Secondo studi scientifici attività come scavare, trapiantare, lavorare il compost, zappare, potare le piante hanno effetti paragonabili a un'attività sportiva moderata. E le ricadute sono molto positive sullo stato di salute generale. Chi ha la fortuna di essere portato per il giardinaggio sarà felice di sapere che bastano tre ore a settimana per guadagnare due anni di vita rispetto ai coetanei sedentari, con un effetto paragonabile a smettere di fumare per un tabagista, mentre dedicarsi al giardinaggio dopo i 50 anni dimezza il rischio di morte precoce. Senza dimenticare che occuparsi delle piante migliora l'umore e allevia lo stress, riducendo il livello di cortisolo. E poi non ci si annoia mai, perché il giardino ha bisogno di cure costanti e molto varie. L'unica precauzione, attenzione al mal di schiena nel sollevare pesi: ricordate di piegare le gambe.

BENESSERE FEMMINILE

L'oncologo: "La scelta della Jolie azzera i rischi, ma ci sono alternative"

La scelta di Angelina Jolie di farsi asportare ovaie e tube azzera il rischio di tumore, ma l'attrice aveva delle alternative meno drastiche. Lo afferma Carmine Pinto, presidente dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM). "Una volta che una donna scopre di avere la mutazione genetica che aumenta il rischio ci sono due strade - spiega Pinto -. Da una parte c'è la scelta della Jolie, quella più estrema, ma dall'altra ci si può sottoporre a controlli periodici per scoprire sul nascere eventuali tumori. Dipende dalla donna, se è in grado di sopportare lo stress di vivere con questa spada di Damocle o se preferisce invece sottoporsi agli interventi. È fondamentale come si dà la notizia del rischio alla paziente - prosegue Pinto -. Serve una cultura del counseling genetico, per cui in Italia siamo ancora indietro, e l'associazione sta lavorando a dei corsi sul tema".

