Donna è Sport

Vinci la medaglia d'oro
della tua sessualità e
della contraccezione consapevole

Una forma... olimpica!

Ciao,
sono **Margherita Granbassi**,
campionessa mondiale di fioretto!

Sai vero cosa c'è in programma per quest'estate? Il 27 luglio 2012 scatterà a Londra, capitale del Regno Unito, la 30° Edizione dei Giochi Olimpici estivi.
Io purtroppo non riuscirò a partecipare a questa edizione, per colpa di un infortunio. Ma non mollo: sto già lavorando duro per la prossima edizione, Rio 2016!
Dato che sono qui, ne approfitto per presentarti le mie 'amiche' e colleghe, pronte per fare incetta di medaglie!
Sono **Flavia Pennetta, Simona Gioli, Jessica Rossi, Silvia Salis, Tania Cagnotto e Valentina Vezzali**.
Le conosci? Sono vere campionesse, che hanno dedicato le loro vite allo sport e sono delle grandi donne nella vita di tutti i giorni, come puoi esserlo anche

tu! Flavia, Simona, Jessica, Silvia, Tania e Valentina sono amiche anche di "Scegli Tu" **(www.sceglitu.it)**, il progetto educazionale della Società Italiana di Ginecologia ed Ostetricia (SIGO) che da anni promuove comportamenti sessuali corretti e una contraccezione consapevole!
Per farti diventare una vera campionessa nella quotidianità.

Per questo, non serve infatti partecipare per forza alle Olimpiadi!
Pensa a tutti gli impegni che riesci a portare a termine in una giornata! Quando arriva la sera, non ti senti nel tuo piccolo una vera ragazza da record?
Tra studio, lavoro, stress e i piccoli problemi quotidiani, hai compiuto anche delle vere e proprie imprese! Tutto questo però richiede un corpo e una mente ben allenati.
Leggi queste pagine per capire come fare!

Qual è il tuo rapporto con lo sport? Ritagli del tempo per mantenerti in forma ogni giorno? Curare il tuo fisico significa non solo correre e giocare, ma anche seguire certi comportamenti e stili di vita adeguati, che non ti espongano a rischi. Non parliamo infatti solo dei pericoli "noti" legati all'alcol, al fumo o all'utilizzo di droghe. Esistono anche altre condotte azzardate, magari meno note, che possono comunque mettere a repentaglio la tua salute. Hai mai pensato ai rischi che derivano da rapporti sessuali non sicuri? Sai cosa sono le malattie sessualmente trasmissibili e qual è la reale possibilità di rimanere incinta senza volerlo, quando non si utilizza un'adeguata protezione?
Una contraccezione da medaglia d'oro è fondamentale per moltissimi aspetti, più di quanti tu possa immaginare!

La “sparring partner” migliore per te è sicuramente la pillola. Oltre alla tranquillità che ti può dare, grazie alla sua efficacia contraccettiva assoluta, è amica del tuo corpo, della tua sessualità e del tuo apparato riproduttivo. È in grado infatti di mantenerlo in forma, anche quando sarai più in là con gli anni.

Come vedi, non esistono scuse per perdere queste grandi opportunità!

I benefici dello sport

Lo sport è un **prezioso amico del tuo corpo, della sessualità e della tua salute riproduttiva**. Praticare un’attività fisica rende attivi, energici e preserva da molte malattie. Ma non solo. Lo sport ti fa diventare **più bella e attraente!** Permette infatti di mantenere il peso forma e rende i muscoli tonici e scattanti.
Durante la pratica sportiva, potrai inoltre apprezzare ancora di più i benefici della contraccezione! La pillola anticoncezionale infatti, in accoppiata con il movimento, è amica dello spirito e della mente. **Previene i fastidiosi disturbi premestruali** che rovinano “quei giorni” a troppe ragazze della tua età! Elimina tutti quei fastidiosi inestetismi che potrebbero farti passare la voglia di uscire di casa, come brufoli e pelle grassa.
Quando si è allenati poi a prendere decisioni in tempo reale durante una

partita o una performance, diventa molto più semplice affrontare e risolvere i problemi quotidiani. Infine, pensa a tutto lo **stress** che, insieme a frustrazioni e tensioni, si accumula durante la giornata. Grazie alla pratica sportiva **puoi scaricare tutte queste "energie negative"** e ricominciare alla grande! **Con la bella stagione poi le possibilità di muoversi aumentano in modo esponenziale: approfittane!**

Tieniti alla larga dalla sedentarietà!

Ecco cosa rischi se preferisci oziare davanti alla tv invece che ritrovarti con le amiche a fare due tiri a pallavolo o una corsetta:

- La probabilità di soffrire di depressione e disturbi dell'attenzione raddoppia
- Se più vulnerabile (tre volte tanto!) all'uso di **fumo, alcol e droghe**
- Aumenta la possibilità di essere colpita da vari disturbi, inclusi quelli legati al **ciclo**
- Sei più esposta ai pericoli di comportamenti fuori dalle regole, anche sul fronte **sessuale** (rapporti molto precoci e non protetti, con conseguente possibilità di **gravidanze indesiderate** e di contrarre **malattie sessualmente trasmissibili**).

La ginnastica per l'amore

Praticare un'attività fisica permette inoltre di migliorare l'intesa di coppia: si impara a capirsi al volo, ad essere di stimolo l'uno all'altro, a sostenersi. La vostra storia d'amore sarà sicuramente da campioni! Se invece sei single, frequentare palestre e centri sportivi può diventare l'occasione per fare nuove conoscenze.
Cosa aspetti?

Io usavo la pillola quando avevo 16-17 anni, soprattutto per combattere l'acne! Oggi sono molto leggere, non creano alcun problema e aiutano solamente. Moltissime mie 'colleghe' atlete ne fanno uso. In Italia, per fortuna, sta aumentando il dialogo su temi come questo. Essere informati è infatti fondamentale per fare la scelta migliore. I giovani possono tranquillamente trovare qualsiasi tipo di risposta sulla contraccezione e la sessualità su un sito certificato e molto conosciuto come Scegli Tu.

Flavia Pennetta

Flavia Pennetta è entrata nella storia il 15 agosto 2009 quando, prima italiana di sempre, ha fatto il suo ingresso nella top ten della classifica mondiale. Lo stesso giorno infrange anche un altro record: le sue 15 vittorie di fila nel circuito WTA (Women's Tennis Association) sono la striscia più lunga di successi nel tennis femminile italiano. Lascia giovanissima la famiglia per seguire la strada del tennis. Si trasferisce all'estero e si allena tra Svizzera e Spagna. Resta comunque molto legata ai genitori. Deve infatti al padre, Oronzo, la passione per lo sport. Fu lui infatti a metterle una racchetta in mano all'età di cinque anni. Bella, spigliata e diretta, Flavia è riuscita ad imporsi come personaggio schietto e simpatico anche fuori dal momdo del tennis. Il 25 febbraio ha compiuto 30 anni. Un'età critica che spesso per una donna coincide con un primo bilancio: "Ho una mamma giovane e mi sono sempre detta che a 28 anni avrei avuto un figlio. Invece... Mi sento un po' in ritardo. Ma adesso ho deciso di investire tutto sul mio sport e aspetto con ansia la mia seconda Olimpiade. La prima l'ho vissuta forse con troppo entusiasmo, ora sarò più concentrata sul torneo". In bocca al lupo Flavia!

IL TENNIS: Con oltre un milione praticanti in Italia e circa 200 mila tesserati, il tennis è uno degli sport più amati nel nostro Paese. Si tratta di una disciplina che unisce le dimensioni fisica, tecnica e tattica e che può essere praticata da soli o in coppia (doppio). Giocare a tennis richiede un grande sforzo fisico! Le partite possono durare a lungo, sotto il sole cocente, e le articolazioni devono incassare bruschi cambiamenti di direzione.

PERCHÉ FA BENE Il tennis è costituito da momenti di scatto e altri di relativo riposo. I benefici si sentono soprattutto a livello cardiocircolatorio e respiratorio. Allena moltissimo la coordinazione e le abilità spaziali, necessarie per non mancare la palla e, inoltre è un ottimo antistress. Una bella schiacciata ti può far dimenticare tutte le tensioni accumulate durante la giornata. Il tennis poi permette di allenare la mente, in quanto richiede abilità strategiche e tattiche ben precise.

Evita gli infortuni

Tutti i tipi di sport devono essere praticati con il giusto grado di preparazione. Il rischio di infortuni altrimenti aumenta. Un corretto allenamento permette di dare il meglio di sé, sia dal punto di vista fisico che da quello mentale. **Non ci si improvvisa atleti da un giorno all'altro!**
Sai che lo stesso discorso vale anche per il sesso? Un rapporto completo ti permette di bruciare circa 200/300 calorie, come una corsetta! Un motivo in più quindi per non tirarsi indietro. Attenzione però! Anche in questo campo la preparazione è fondamentale. **Una contraccezione adeguata renderà le tue storie ancora più appaganti**, perché potrai viverle in piena libertà e coscienza.

I contraccettivi si distinguono in tre grandi gruppi:

- **metodi ormonali** (pillola, cerotto, anello e il sistema intrauterino a rilascio di progestinico)
- **chimici-meccanici** (ad es. spirale, diaframma, preservativo, ecc.)
- **di auto-osservazione** (più noti come metodi naturali, che si basano su calcoli legati alla comparsa del ciclo mestruale, come l'Ogino-Knaus, o sulle modificazioni del muco cervicale, come il Billings).

Alla tua età i migliori sono sicuramente quelli ormonali, cioè **pillola**, cerotto ed anello. Sono infatti i più sicuri (presentano un'efficacia vicina al 100%).
Ricordati comunque che non sono in grado di proteggerti dalle MST: utilizza quindi sempre anche il profilattico!

Ma la contraccezione continua anche dopo una gravidanza.

Esiste un metodo, alternativo alla pillola, che è appropriato per le donne che hanno già avuto un figlio. Si chiama **sistema intrauterino a rilascio di progestinico**. È un sistema a forma di T, con un particolare deposito costituito da una membrana semipermeabile che contiene l'ormone progestinico. Ogni giorno, dal momento del posizionamento eseguito dal ginecologo, viene rilasciata nella cavità uterina una piccola quantità regolare dell'ormone.
Il sistema intrauterino contraccettivo può rimanere in sede fino a 5 anni e dopo può essere sostituito. L'efficacia contraccettiva di questo metodo è

Io uso la pillola da tantissimi anni e non me ne sono mai pentita. Anzi, devo anche a lei una parte dei miei successi!

superiore a quella delle spirali al rame e migliora eventuali dismenorree (mestruazioni dolorose) e menorragie (perdite abbondanti durante il ciclo). Il sistema intrauterino è inoltre uno dei pochissimi metodi contraccettivi indicati in allattamento, e può essere utilizzato già a partire da 4-6 settimane dal parto, secondo il parere del ginecologo.

Ok, abbiamo capito quali sono i contraccettivi ormonali, e ora?

La scelta dipende dalle proprie esigenze. La pillola esiste in moltissime combinazioni ed è più facile individuare quella "su misura", capace di aiutarti anche a risolvere problemi come la pelle grassa, l'eccesso di peluria e i problemi premestruali. Esistono prodotti che prevedono l'assunzione di 21 confetti, con una pausa di 7 giorni, altre che funzionano con **un'assunzione continua (24 pillole attive più 4 "placebo" – cioè prive di ormoni)**, consigliate a chi è un po' smemorata. Questo tipo di pillola, a base di drospirenone, è una delle più usate al mondo ed è in grado di ridurre le fluttuazioni dei tuoi ormoni.

Il **cerotto** va sostituito ogni settimana, si può applicare anche in punti poco visibili e resiste all'acqua.

L'**anello vaginale** richiede una minima manualità per l'inserimento ma una volta posizionato resta in vagina per tre settimane.

I benefici con questa pillola sono evidenti per chi sperimenta, come me, sintomi come mal di testa, crampi, tensione mammaria, nervosismo, ecc. più frequenti durante i giorni di sospensione!

Ho lasciato il borsone a casa...

Se ti dovessi dimenticare di prendere la pillola, verifica prima di tutto quanto tempo è passato, rispetto al momento in cui sarebbe dovuta avvenire l'assunzione:

- **meno di 12 ore,** la protezione contraccettiva è mantenuta. Bisogna quindi assumere immediatamente la pillola dimenticata e continuare normalmente l'assunzione fino alla fine della confezione;
- **oltre 12 ore:** la protezione contraccettiva può essere ridotta. Va quindi utilizzato un altro metodo contraccettivo (es. profilattico) fino alla fine della confezione.

Sono stata una pazza a tornare in palestra così presto dopo il parto. Ora non lo rifarei perché non mi sono goduta le prime fasi della nascita di mio figlio. Ma la gravidanza mi ha fatto molto bene, perché mi sono passati tanti piccoli acciacchi.

Simona Gioli

Simona Gioli è una vera campionessa. Nel 2009, con un bimbo di soli 3 anni, Gabriele, è stata giudicata il miglior "martello" ai campionati Europei di pallavolo. Ha iniziato però con altri sport, come il nuoto e lo skateboard. Si è avvicinata al mondo 'della rete' grazie ad un'amica. La sua prima volta in campo? Sicuramente non da fenomeno. Simona la ricorda come "una figuraccia. Non conoscevo le regole, tutto il palazzetto rideva". In serie A1 dal 1996, ha vinto tutto quello che c'era a disposizione e dal 2008 si è trasferita in Russia, dove gioca per il Ženskij Volejbol'nyj Klub Fakel di Novyj Urengoj. È soprannominata "mamma fast", sia perché non ha perso tempo per rientrare in campo dopo la maternità (il suo bimbo è nato il 2 settembre, a novembre ha ripreso gli allenamenti e a dicembre è tornata in gara!) ma anche per il suo attacco veloce con stacco a un piede, tipico del volley femminile, di cui è indiscussa maestra. Prima della maternità, era nota per essere un "animale notturno" e per essere un'amante della vita spensierata ma, da quando è nato Gabriele, è tutta sport e famiglia.

Aspettare un bambino è un'esperienza unica, che ti cambia la vita. Ma rappresenta anche un momento da affrontare quando si ha la piena voglia e consapevolezza di farlo. Avere un figlio quando si è ancora a scuola o all'università, o comunque "troppo giovani", può davvero tradursi in gravi conseguenze per mamma e bambino, soprattutto sul piano sociale. La madre è spesso costretta a lasciare gli studi o la possibilità di carriera, mentre il piccolo può incorrere in problemi di sviluppo, dovuti alla nascita pre-termine.

LA PALLAVOLO è una disciplina molto diffusa nelle scuole perché favorisce la socializzazione e l'armonia tra le giocatrici, tipiche degli sport di squadra. La pallavolo italiana è da anni ai vertici delle graduatorie mondiali. La nazionale femminile ha superato nel tempo i compagni maschietti! Le azzurre infatti sono state capaci, negli ultimi 10 anni, di vincere praticamente tutto: campionati europei, mondiali, Grand Champions Cup, ecc. Mancano solo le Olimpiadi, speriamo che questa sia la volta buona!

PERCHÉ FA BENE La pallavolo fa parte dei giochi di squadra. Ha una grande capacità formativa, perché somma gli aspetti positivi dell'esercizio fisico agli effetti educativi del gioco. Parole d'ordine sono: solidarietà, impegno, sacrificio e volontà! Nella pallavolo vengono coinvolti tutti i muscoli. Tra battute, bagher, alzate, palleggi e schiacciate quelli delle braccia risultano tonificati e rinforzati. Anche gli addominali vengono irrobustiti durante i salti e mentre si riceve. I muscoli delle gambe, soprattutto glutei e polpacci, vengono tonificati e rassodati grazie ai continui salti e ai piegamenti.

Lo sport non è un impedimento

Lo sapevi che il 70% delle ragazze tra i 14 e i 19 anni abbandona lo sport per i disturbi e i disagi legati al ciclo mestruale? Per fortuna, si tratta di un problema che si può affrontare e risolvere, ad esempio utilizzando la pillola contraccettiva, come molte atlete ai massimi livelli, per risolvere i disagi legati alle mestruazioni e per "programmarle" in modo che non interferiscano con le gare.

In particolare, la formulazione con **dienogest (un progestinico) ed estradiolo valerato (un estrogeno)**, prevede una somministrazione continua di 26 pillole ed è in grado di mantenere una stabilità dei livelli ormonali circolanti per una migliore qualità di vita. Questa pillola contiene, per la prima volta nella storia, un estrogeno del tutto identico a quello prodotto naturalmente dal corpo femminile. La sua caratteristica vincente è quella di essere indicata per **trattare anche i flussi mestruali abbondanti, così come riconosciuto dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA).**

Oltre al disagio fisico le donne che soffrono di flussi mestruali abbondanti riferiscono sintomi quali fatica, spossatezza e un tasso doppio di dolori mestruali e cefalea.

Sul ciclo sono nate molte voci senza alcun fondamento, come quelle che imponevano alle donne, in "quei giorni", di non affaticarsi, di non farsi la doccia e di non praticare sport.

Sono tutte bugie!

Durante il flusso si può svolgere una vita del tutto normale e l'attività fisica non è da considerarsi tabù. Certo, questo dipende da persona a persona. Non è detto infatti che tu debba per forza ridurti ad uno straccio! Se però questo dovesse capitare, potresti provare a risolvere i problemi scatenati da questi giorni "particolari" con la contraccezione ormonale. **Le formulazioni oggi disponibili infatti sono utili per ridurre la durata, l'intensità delle perdite, il dolore o i disturbi premestruali.**

Ciclo e attività fisica: le regole d'oro per ogni disciplina

Se non sei un'agonista (sottoposta ad allenamenti controllati), ecco alcune **buone norme da seguire** per non rinunciare al tuo sport preferito anche durante il ciclo:

IN PISCINA: la temperatura dell' acqua non deve essere né troppo calda né troppo fredda. È sconsigliato restare in acqua tropo a lungo. Una nuotata a ritmo non troppo intenso può avere un effetto rilassante.

IN PALESTRA: non esagerare con i pesi e con gli attrezzi da cardio-fitness. Ottimi gli esercizi di stretching, soprattutto per le gambe e quelli di allungamento della colonna, con movimenti dolci.

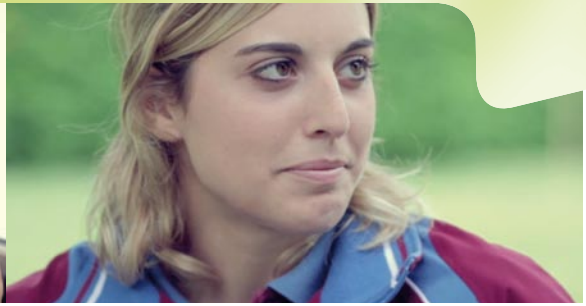
TENNIS, PALLAVOLO, ECC.: se giochi all'aperto, evita le ore più calde della giornata, in modo particolare tra mezzogiorno e le prime ore del pomeriggio. Durante i giorni di flusso può capitare di sentirsi più deboli e possono verificarsi cali di pressione, più probabili quando fa caldo.

JOGGING E BICICLETTA: il ritmo non deve essere troppo elevato, evita le ore più calde e fai attenzione all'idratazione prima, durante e dopo l'attività fisica.

Le mestruazioni servono davvero?

Per essere in buona salute è necessario l'equilibrio di estrogeni, progesterone, testosterone in dosi fisiologiche, non la mestruazione in quanto tale.
La mestruazione è un fenomeno che in persone predisposte può dare origine a problemi anche importanti, che possono peggiorare la qualità della tua vita. Inoltre, noi non siamo state "programmate" per avere gli attuali 480 cicli mestruali nella vita. Pensa che solo un secolo fa, tra figli (in media 4 per ognuna), allattamento (durata di circa 2 anni), aborti (spontanei o volontari) e maggior mortalità i cicli non erano più di 150 in totale. Si sono quindi più che triplicati nell'arco di 100 anni, pochissimi se si considerano i tempi dell'evoluzione biologica!

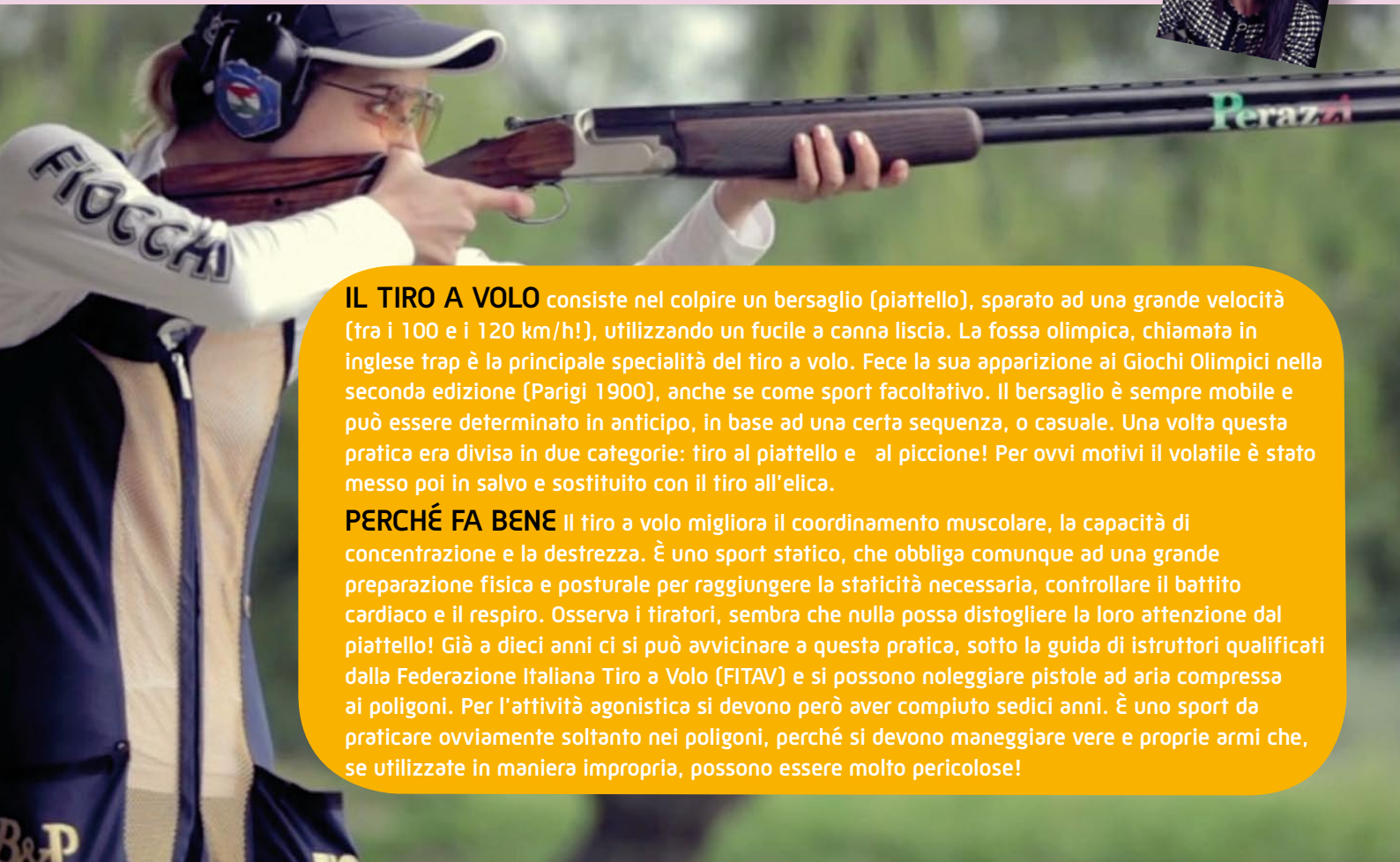
Il tiro al piattello è uno sport molto maschile, ma appena posso mi piace mettere in risalto la mia femminilità, pur apprezzando la semplicità. Vivo bene il mio essere donna in quanto il mio ciclo è regolare e non mi provoca particolare dolore, così riesco vivere con serenità sia l'attività sportiva che la mia vita sentimentale. So comunque che la pillola può aiutare a programmarlo: questo è un aiuto molto importante per noi donne!



Jessica Rossi

Nella fossa dei leoni. Anzi, col leone. Sì, perché **Jessica Rossi** sa tirare fuori gli artigli, anche se è poco più che ventenne. È infatti l'iridata più giovane in quasi cent'anni di tiro a volo, specialità fossa olimpica. Nel luglio 2009, a soli 17 anni, ha stupito tutti vincendo l'oro Europeo a Osijek (Croazia), per replicare poi tre settimane dopo con il titolo mondiale di Maribor (Slovenia). Ha sbaragliato veterane come Irina Laricheva, pluricampionessa del mondo e la vincitrice a Pechino 2008, la finlandese Satu Makela-Nummela. Nel 2011 ha messo in bacheca, ad Al Ain (Emirati Arabi), anche la Coppa del Mondo. Le Olimpiadi di Londra sono quindi un sogno sempre più vicino.

PROF.SSA ROSSELLA NAPPI, Clinica Ostetrico-ginecologica dell'Università di Pavia. Jessica è fortunata, perché spesso quando noi donne abbiamo il ciclo la performance sportiva ne risente parecchio. Ma oggi, grazie ai progressi fatti dalla ricerca nella contraccezione ormonale, la pillola viene incontro a chi, durante il ciclo, soffre di più: permette di gestirlo meglio, riduce il flusso e il dolore.



IL TIRO A VOLO consiste nel colpire un bersaglio (piattello), sparato ad una grande velocità (tra i 100 e i 120 km/h!), utilizzando un fucile a canna liscia. La fossa olimpica, chiamata in inglese trap è la principale specialità del tiro a volo. Fece la sua apparizione ai Giochi Olimpici nella seconda edizione (Parigi 1900), anche se come sport facoltativo. Il bersaglio è sempre mobile e può essere determinato in anticipo, in base ad una certa sequenza, o casuale. Una volta questa pratica era divisa in due categorie: tiro al piattello e al piccione! Per ovvi motivi il volatile è stato messo poi in salvo e sostituito con il tiro all'elica.

PERCHÉ FA BENE Il tiro a volo migliora il coordinamento muscolare, la capacità di concentrazione e la destrezza. È uno sport statico, che obbliga comunque ad una grande preparazione fisica e posturale per raggiungere la staticità necessaria, controllare il battito cardiaco e il respiro. Osserva i tiratori, sembra che nulla possa distogliere la loro attenzione dal piattello! Già a dieci anni ci si può avvicinare a questa pratica, sotto la guida di istruttori qualificati dalla Federazione Italiana Tiro a Volo (FITAV) e si possono noleggiare pistole ad aria compressa ai poligoni. Per l'attività agonistica si devono però aver compiuto sedici anni. È uno sport da praticare ovviamente soltanto nei poligoni, perché si devono maneggiare vere e proprie armi che, se utilizzate in maniera impropria, possono essere molto pericolose!

L'importanza del calendario

Da tempo, grazie alla pillola contraccettiva, è possibile **scegliere in modo consapevole il momento in cui diventare mamma**. Pensa all'importanza che questo può avere per un'atleta, costretta ad allenarsi in continuazione per poter essere sempre al top! Lo stesso discorso vale anche per una donna comune, che non deve seguire preparazioni ferree ma desidera vivere da protagonista questo straordinario momento.
Oltre a fare attenzione al calendario, ricordandoti di **assumere la pillola con regolarità**, dovresti programmare gli appuntamenti dal **ginecologo**.

Hai già fatto la prima visita? Non ti preoccupare se sei ancora minorenne o vergine: dal ginecologo puoi andarci lo stesso! È l'alleato principale della tua salute sessuale e, essendo un professionista, è obbligato al segreto: non potrà quindi dire nulla ai tuoi genitori se tu non vorrai! Il medico ti saprà consigliare e ti guiderà, **come un vero amico**, in tutte le tappe fondamentali della tua vita: dalla prima visita fino a quando deciderai di avere un bambino e oltre.

Nel frattempo tu non perdere tempo!

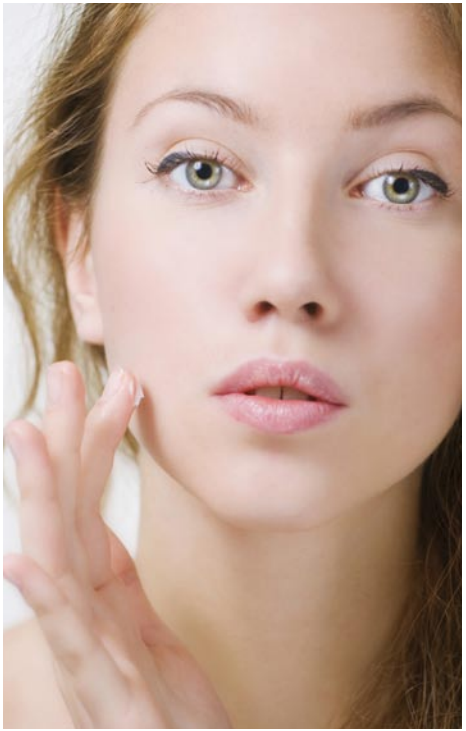
Prenditi cura ogni giorno del tuo corpo e del tuo apparato riproduttivo. Mantienilo sano e pronto ad accogliere un bimbo quando verrà il momento. Quindi:

- **ricordati l'appuntamento annuale dal ginecologo**, indispensabile per identificare in tempo piccoli problemi o fastidi che potrebbero peggiorare ed aggravarsi nel tempo (infezioni, polipi, ecc.)

- **utilizza sempre metodi contraccettivi adeguati** (pillola e preservativo) per proteggerti da gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmissibili
- **segui stili di vita sani**, alimentazione bilanciata e moderata, movimento fisico costante, no al fumo, consumo limitato di alcol.

Non solo sport

Finita la gara, è ora di uscire con compagne e amiche per festeggiare la vittoria o, se l'incontro è andato male, cercare di risollevarsi il morale. Quindi tutte nello spogliatoio per doccia, vestiti e trucco! Ancora una volta, la pillola può aiutarti. Lo sapevi che è una vera alleata della tua bellezza? Questo vale in particolare per chi soffre di pelle grassa o acne. È importante però scegliere una pillola **"antiandrogenica"**, cioè che agisca riducendo i livelli di testosterone e contrastando l'azione a livello dei recettori per il testosterone su follicoli e ghiandole sebacee. Questo effetto è particolarmente evidente nelle pillole che contengono **drospirenone**. Con questi contraccettivi è possibile agire sia sull'ovaio, sia sulla cute, con un effetto cosmetico e curativo migliore.



La pillola, per un'atleta come me, è importantissima. Oltre ovviamente ad assicurarmi una protezione completa da gravidanze indesiderate, mi permette di risolvere tutti quei fastidiosi problemi causati dal ciclo, che non mi lascerebbero altrimenti gareggiare al massimo!

Una contraccezione ormonale adeguata è amica della vita delle atlete, sia dal punto di vista sportivo che sessuale. Su temi delicati come questi è importante però stare attenti e non cadere nella rete. In internet girano infatti molte notizie false sulla contraccezione. L'importante è quindi affidarsi a siti certificati e attendibili al 100%, come www.sceglitu.it, il portale sul mondo della contraccezione e della sessualità consapevole promosso dalla Società Italiana di Ginecologia ed Ostetricia (SIGO): una miniera di informazioni utilissime per tutte le donne!".

Silvia Salis

Silvia è una tipa tosta. Lo si capisce già guardandola: un metro e 79 centimetri di incredibile forma fisica. Necessaria per la sua disciplina: il lancio del martello. In questo Silvia è senza dubbio una campionessa. Pensa che riesce a spedire quella sfera metallica di 4 kg a ben 71,93 metri, suo record personale! Ha vinto per ben 6 volte i campionati italiani, oltre all'edizione 2009 dei Giochi del Mediterraneo. Si sta preparando con una grande grinta ai giochi olimpici di Londra 2012, dove dovrà affrontare le temutissime campionesse dell'est Europa, dominatrici della scena mondiale in questa specialità.

Silvia afferma: "Lo sport agonistico è un'attività logorante, perché sei sempre alla ricerca del tuo limite fisico. Nel caso della mia disciplina poi, può diventare una pratica davvero intensa, soprattutto per una donna. Però non vuol dire che il lancio del martello non sia una cosa molto femminile ed elegante!

PROF.SSA FRANCA FRUZZETTI, Clinica Ostetrico-ginecologica dell'Università di Pisa. Ha ragione Silvia quando dice che la pillola è amica della donna, in quanto è il contraccettivo vincente. Ne esistono tante e si può scegliere quella più consona ai propri bisogni. Quelle con estradiolo valerato non danno disturbi come ad esempio tensione mammaria, quelle con drospirenone combattono invece la ritenzione idrica.

IL LANCIO DEL MARTELLO Girare come una trottola più e più volte e lanciare lontanissimo una sfera attaccata a un cavo d'acciaio, tramite un'impugnatura chiamata appunto martello. Questa è, in sintesi, la specialità. Ogni concorrente ha a disposizione un certo numero di tentativi per tirare l'attrezzo più lontano degli avversari. Per riuscire a lanciare il martello a distanze siderali senza correre il rischio di essere trascinati via col peso, occorrono grande forza e coordinazione motoria. Molti martellisti sono infatti noti per la loro forza e alcuni di essi sono diventati addirittura campioni nazionali di sollevamento pesi, battendo i pesisti di professioni, dotati di una tecnica sicuramente migliore!

PERCHÉ FA BENE L'atletica in generale migliora la resistenza agli sforzi, sia prolungati (pensa alle corse di fondo!) che brevi, come ad esempio il lancio del martello praticato dalla nostra Silvia. La forza in questa specialità è necessaria, altrimenti l'attrezzo di strada ne farà ben poca. Ma non è l'unica dote. È fondamentale infatti anche un'ottima coordinazione, per riuscire a scagliare il martello dove si vuole, senza correre il rischio di prendere inermi passanti!

Ai blocchi di partenza

Lui ti piace e sembra essere un ragazzo con la testa sulle spalle. Ti sei convinta e vuoi fare il grande passo. È giunto il momento della fatidica **"prima volta"**. Pronti, partenza, via allora? No, aspetta un momento! **Sei davvero sicura di essere 'preparata'?** La fretta è sempre cattiva consigliera. Devi giungere a questo appuntamento con coscienza e tutto andrà sicuramente per il meglio! Basta infatti una volta, senza ad esempio le protezioni giuste, per pentirsene amaramente, anche se di lui ti fidi ciecamente!

Devi sapere innanzitutto che **non esiste l'età giusta per la prima volta:** non sei sbagliata se sei rimasta l'unica della classe a non averlo ancora fatto e "cedere" perché "lui ci tiene tanto" non è una buona motivazione. **Il sesso vissuto in maniera imposta o non profondamente desiderata può rivelarsi un'esperienza negativa.**

Ricordati quindi di proteggerti: quando senti che il momento giusto è arrivato, rivolgiti a una persona competente (il tuo medico di famiglia o un ginecologo) per farti consigliare nella scelta contraccettiva migliore per te.

Non pensare che "Tanto la prima volta non si può rimanere incinta": nulla di più sbagliato! La possibilità di una gravidanza è implicita nel fare l'amore, salvo che non ci si protegga con strumenti appropriati ed efficaci. La scelta contraccettiva è molto importante perché da questa dipendono la tua serenità e la salute riproduttiva.

Campionesse si diventa!

Il timore di non essere all'altezza, durante le prime volte, è molto diffuso, soprattutto se il tuo partner ha già avuto altre esperienze e tu ancora no. Ma non ti preoccupare, si tratta di una cosa comune, attraverso cui sono passati tutti. In fin dei conti, **campionesse si diventa!**

Pensa alle tue sportive preferite. Credi che, anche dopo anni e anni di attività ai massimi livelli, non si emozionino al pensiero di dover gareggiare per la medaglia d'oro? Se ti senti particolarmente agitata, parlane con il tuo ragazzo: ti aiuterà a sentirti meglio. La cosa più sbagliata è invece fingere una competenza che non esiste: i bluff nel sesso, come nello sport, vengono subito smascherati! Se la prima volta non andrà benissimo, pazienza: con un po' di pratica, sintonia e intesa reciproca i rapporti miglioreranno sempre più.

A fare l'amore si impara!

Doppia protezione, vittoria assicurata

In generale va tenuta ben presente la regola della doppia protezione: abbinare ad un contraccettivo ormonale (il più sicuro in assoluto) il preservativo, l'unica "barriera" in grado di proteggere da infezioni e malattie sessualmente trasmissibili (MST), come clamidia, HIV, sifilide, candida, gonorrea, herpes, ecc. Questo metodo è noto come "doppio olandese", perché promosso per la prima volta dal governo dei Paesi Bassi.

L'Olanda è simbolo dell'emancipazione femminile: pensa che ad Amsterdam, nel corso della IX Olimpiade, venne assegnata la prima medaglia d'oro nell'atletica ad una donna. La campionessa fu la polacca Halina Konopacka, vincitrice nella specialità del lancio del disco.

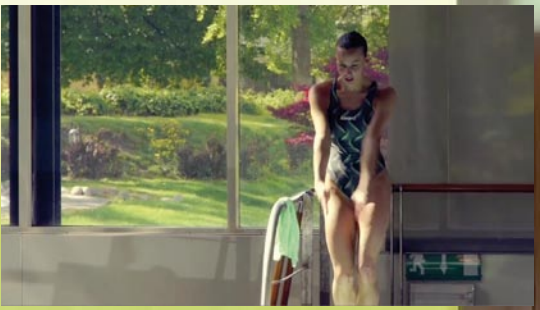
Ciascuno dei due partner quindi si deve assumere la responsabilità della protezione e del rispetto di sé e dell'altro. Questo si traduce nell'uso di una doppia barriera: pillola e preservativo.

È fondamentale arrivare ad un appuntamento importante, come una gara, con il tuo corpo che funziona al 100%. Spesso però le mestruazioni possono ridurre la prestazione. Anch'io quindi le gestisco con la pillola e per questo la figura di riferimento è sicuramente il ginecologo, a cui mi affido per conservare in salute il mio apparato riproduttivo e la mia salute sessuale.

Tania Cagnotto

Figlia d'arte, **Tania Cagnotto**, è la prima donna italiana ad aver conquistato una medaglia mondiale nei tuffi. Il papà, che è anche il suo allenatore, è Giorgio Cagnotto, uno fra i più forti tuffatori del mondo negli anni '70, e anche la mamma, Carmen Casteiner, in quello stesso periodo gareggiava ai massimi livelli in questo sport. Eppure, i genitori hanno cercato in ogni modo di spingerla verso un'altra disciplina: "Mi hanno iscritto al corso di tennis, hanno cercato di farmi innamorare dello sci. Ero anche bravina, una piccola promessa. Ma io mi volevo tuffare e basta. Quando a 6 anni ho compiuto il mio primo tuffo vero nell'acqua di una piscina, mi è sembrato il gesto più naturale del mondo. Proprio come se fossi nata per quello... Volevo imitare quello che avevano fatto loro, mio padre e mia madre, e al tempo stesso mi divertivo come una matta. Ecco, tuffarmi per me voleva dire giocare".

Tania ha capito l'importanza che una contraccezione adeguata riveste nella programmazione di una gravidanza. Con i metodi ormonali, i più sicuri e affidabili, non devi preoccuparti di rimanere incinta, fino a quando non sarai pronta per questo importante passo. Questo è importantissimo per un'atleta ma anche per una donna comune che voglia vivere da protagonista questo straordinario momento. Inoltre, per una sportiva diventa fondamentale riuscire a 'programmare' i giorni del ciclo, per evitare che i flussi capitino proprio durante i giorni di gara! Con la pillola tutto questo è possibile: se lo fa senza problemi una campionessa come Tania, perché tu dovresti essere da meno?



IL TUFFO Anche se non è una disciplina molto praticata, i tuffi sono uno degli sport olimpici più popolari. Gli atleti di successo in questa attività possiedono molte caratteristiche comuni anche ai ginnasti, tra cui troviamo: forza, flessibilità e agilità. È uno sport spettacolare, soprattutto per quanto riguarda i tuffi sincronizzati, che vede due atleti tentare di eseguire contemporaneamente lo stesso tuffo. La prima competizione di tuffi di cui si ha notizia risale al 1883, organizzata dal tedesco Guts Muths, autore del primo testo riguardante questa disciplina.

PERCHÉ FA BENE Anche nel tuffo, così come per il nuoto, viene coinvolta tutta la muscolatura e le articolazioni del corpo e grazie ad esso si può raggiungere il completo controllo di tutti i movimenti. Muscoli saldi, articolazioni mobili, senso meno intenso della fatica fisica, consumo delle calorie in eccesso: questi tutti i benefici che riuscirai ad ottenere! Inoltre, anche il tuo cervello ne gioverà, con un miglior controllo dei movimenti e un potenziamento delle doti di equilibrio psico-fisico.

Sport in viaggio

Praticare un'attività sportiva significa anche viaggiare. I campioni percorrono infatti ogni anno migliaia di chilometri e passano da un aereo all'altro, con tutte le conseguenze che questo può comportare. Pensa infatti agli orari diversi e ai problemi che il **jetlag** può causare. O la necessità di doversi spesso adattare alla cucina locale! Sicuramente non si può essere schizzinosi!
Per viaggiare non servono per forza tanti soldi: esistono modi economici e divertenti per scoprire l'Italia e gli altri Paesi. E ricordati, non conta solo la meta ma godersi anche l'intero percorso!
Per questo, per poter vivere al meglio qualsiasi viaggio, **è bene partire preparate e mantenere la testa sulle spalle**. Anche i viaggi meno impegnativi infatti possono nascondere delle insidie. Soprattutto in vacanza è facile modificare il proprio stile di vita: cambiano gli orari, la notte si inverte col giorno... Tutto lecito, però devi tenere presente alcune cose, soprattutto per quanto riguarda l'igiene, la cura del tuo corpo e la contraccezione.

Pillola e sole

Il rischio che la luce solare crei macchie sulla pelle a chi utilizza la pillola è oggi decisamente ridotto. In rari casi può però capitare. Questo inconveniente si può evitare utilizzando filtri solari ad alta protezione prima dell'esposizione, una precauzione comunque consigliata anche contro il rischio di melanomi o altre malattie della pelle. Evita comunque di esporti al sole dalle 12 alle 16, nelle ore centrali della giornata i raggi solari sono più "aggressivi" e quindi anche più nocivi. Proteggiti sempre con abbondante crema solare: eviterai scottature e anche un invecchiamento precoce della pelle.

Sì, viaggiare di continuo può essere una cosa stressante. Devi essere bravo ad adattarti subito al nuovo fuso orario, al clima, alle tradizioni culinarie locali. Però è una cosa che ti apre la mente e ti arricchisce continuamente. Grazie allo sport possiamo davvero vedere i quattro angoli del mondo! Se sei in partenza, per vacanza o per lavoro, leggi con attenzione le prossime righe!

Igiene in vacanza

Con il caldo, la sabbia e il sudore si è particolarmente a rischio di arrossamenti, pruriti o vere e proprie infezioni intime. Alcune semplici regole ti aiuteranno ad evitare "fastidi":

- biancheria di cotone, la migliore per far traspirare la pelle;
- dopo il bagno in mare sciacquati con acqua dolce ed evita di rimanere a diretto contatto con la sabbia
- se hai le mestruazioni cambia spesso assorbenti (sia interni che esterni);
- cerca di non restare troppo tempo con il costume bagnato
- attenzione all'uso di docce e bagni pubblici, sulla spiaggia o in campeggio.

Proprio ora!

Uffa... le mestruazioni cadono proprio nella settimana di vacanza. Se vuoi evitare il ciclo puoi assumere due confezioni di pillole di seguito, cominciando la seconda non appena ultimata la prima. Questa pratica non comporta conseguenze negative, né necessita di particolari controlli preventivi o successivi.

Ho iniziato a usare la pillola da giovane e mi ha permesso di pianificare la gravidanza, una cosa molto comune tra le atlete. Infatti ho scelto io di rimanere incinta dopo Atene 2004. Diventare mamma era un mio sogno, ma volevo con tutta me stessa riuscire a partecipare anche ai Mondiali del 2005. Se un giorno avrò anche una figlia la porterò dal ginecologo, in modo che possa essere sempre tenuta sotto controllo e inizi a prendere la pillola. Eviterà così il rischio di una gravidanza casuale.

Valentina Vezzali

Soprannominata "lady fioretto", **Valentina Vezzali** è l'atleta italiana più vincente nella storia dello sport italiano. Da anni è al top nella classifica mondiale femminile. Ha vinto ben 10 edizioni di Coppa del Mondo.
Inizia a praticare la scherma all'età di 6 anni. Con un carattere vincente e una determinazione senza pari, Valentina ha superato molti momenti difficili nel corsa della sua vita, come l'infortunio al crociato del 2006, riuscendo ad uscirne ancora più forte di prima.
Nel 2005 dà alla luce la sua gioia più grande: Pietro. Dopo soli 4 mesi è di nuovo in pedana e vince a Lipsia il suo 4° titolo mondiale individuale. A Pechino, alla sua quarta olimpiade, conquista il terzo oro olimpico individuale consecutivo.
Valentina non ha nessuna intenzione di fermarsi. Prossimo obiettivo: Londra 2012, dove tenterà di calare il poker!

PROF.SSA ALESSANDRA GRAZIOTTIN, Direttore Centro ginecologia S. Raffaele Resnati Milano.
Valentina ha voluto essere fin da ragazza un'atleta vincente e ha scelto la pillola come grande alleata della sua sicurezza contraccettiva, potendo così amare profondamente senza, nello stesso tempo, correre rischi. Utilizzare metodi anticoncezionali nella maniera giusta, sin da giovani, permette quindi di proteggere la fertilità.

LA SCHERMA Arte marziale di antichissima origine, è oggi uno sport olimpico di opposizione a contesto aperto, che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di spada, fioretto o sciabola. Le tre armi hanno particolarità differenti, derivanti dai diversi regolamenti e stili di combattimento, nelle categorie giovanili sono in uso anche fioretti e spade con lame di dimensioni ridotte. "Touché" è un modo di dire francese (in italiano toccato) usato da principio nello scherma. È pronunciato dallo schermitore colpito per riconoscere all'avversario l'esattezza della stoccata, da quest'ultimo eseguita.

PERCHÉ FA BENE Questa elegante disciplina, in linea con i benefici tipici di tutte le arti marziali, consente di acquisire scioltezza, velocità, precisione e forza; mette alla prova i nervi, la lucidità e il controllo di sé. Permette di sviluppare la coordinazione, migliora il carattere e le qualità psicologiche. Sviluppa la grinta e la costanza, la sicurezza nei propri mezzi, lo spirito vincente. Tutte doti importanti per difendersi dai colpi avversari e contrattaccare rapidamente.

Eliminata!

Prendersi cura del proprio corpo è fondamentale per **vivere in armonia** con sé stessi e con gli altri. Tenersi in forma non significa solo fare sport e stare attenti all'aspetto fisico, ma anche **avere a cuore la propria salute**. Mangiare correttamente, non tenere comportamenti pericolosi (abuso di sostanze stupefacenti, fumare, esagerare con l'alcol, ecc.) e avere rispetto di sé e del proprio partner utilizzando una contraccezione sicura rappresentano le basi per poter vivere in piena salute.

Alcol

L'abuso di alcol, soprattutto nelle adolescenti, aumenta i rischi che riguardano il mondo della sessualità e i comportamenti correlati. Queste sostanze sono infatti molto più disinibenti nella donna che nell'uomo. Se per caso però tu avessi bevuto un po' troppo e la situazione stesse diventando "calda", con la pillola saresti al riparo comunque da gravidanze indesiderate, anche con la mente poco lucida. Assumerla ogni giorno, allo stesso orario, azzera infatti questo rischio.

Attenzione però!

La possibilità di contrarre malattie

Noi sportivi siamo spesso presi ad esempio per il rispetto che abbiamo per il nostro corpo. Credi che riusciremmo altrimenti a rimanere ai vertici delle classifiche mondiali? Tu, invece, sai che rischi di essere eliminata dai giochi se non segui queste regole?

sessualmente trasmissibili, senza profilattico, rimane comunque!
Bere precocemente abbassa l'età dei primi rapporti sessuali e aumenta la probabilità che si tratti di cose subite o non volute.
Il rischio di violenza o di avere rapporti non protetti è quindi dietro l'angolo, con due gravi conseguenze: **malattie sessualmente trasmesse e gravidanze indesiderate**. Un prezzo di salute molto alto!

Fumo

Il fumo manifesta gli effetti peggiori a **livello cardio-circolatorio**, con conseguenze anche sul piano genitale: può causare problemi di eccitazione e **secchezza vaginale**, dolore durante i rapporti e difficoltà nel raggiungere l'orgasmo.

Una persona che fuma si riconosce lontano un chilometro!

I segni della nicotina sono infatti visibili a occhio nudo: rovina l'elasticità della pelle, **accelera l'invecchiamento** e aumenta la vulnerabilità ai raggi ultravioletti. Le 'bionde' inoltre rovinano il sorriso: macchiano i denti di colore giallastro scuro e favoriscono la comparsa della carie. Inoltre l'**alito** dei fumatori, soprattutto quelli che consumano molte sigarette, tende ad essere piuttosto pesante e non sempre dentifricio e spazzolino sono sufficienti!
Lo sai vero che il fumo compromette anche il **gusto**? I tabagisti accaniti infatti ammettono che, per colpa delle sigarette, non riescono più a percepire come prima i sapori dei cibi.
Che senso ha quindi rovinarsi in questo modo?

Droghe

Oltre a rappresentare un serio pericolo per la tua salute, le droghe possono causare anche disturbi sessuali, soprattutto sul lungo periodo. Gli effetti negativi di queste sostanze sia sugli uomini che sulle donne sono noti da tempo. Recentemente infatti sono state associate anche all'inibizione dell'orgasmo.

Credi che la droga possa amplificare il piacere? Ti sbagli di grosso.

È la scienza a dimostrare che il binomio sesso e droga è una vera e propria bufala. La cocaina è molto usata e diffusa per la sensazione di eccitazione che provoca e perché, apparentemente, fa sentire più forti e creativi amplificando le sensazioni di piacere.

Ma il gioco non vale la candela!

Più del 3% delle morti improvvise in Europa è collegato al consumo di cocaina, i cui effetti devastanti per il cuore sono spesso potenziati da alcol e fumo.

Link utili

www.sigo.it

www.sceglitu.it

www.ilritrattodellasalute.org

www.coni.it

www.valentinavezzali.com

www.flaviapennetta.it

www.taniacagnottoweb.net

SIGO
SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142
federazione@sigo.it

Scegli Tu è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). **www.sceglitu.it**

Realizzazione

Intermedia editore

via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it • www.medinews.it

Con il contributo di

Bayer HealthCare