

Benessere**Donna**

**per ogni età uno stile di vita
le tappe della salute femminile**

Gli
Stati Generali
dello sport e del
benessere dedicano
alla salute della donna e
alle diverse fasi della sua vita
una giornata di confronto e
approfondimento con esperti
dell'alimentazione e delle patologie
femminili

29 settembre ore 16

Via Crea 10, Grugliasco (TO)



CONSIGLIO
REGIONALE
DEL PIEMONTE



ASSOCIAZIONE MEDICO CULTURALE
"CENTRO STUDI SALUTE DONNA"



•SE DESIDERI UN FIGLIO...

•Se nel tuo futuro desideri un figlio prenditi cura della tua salute riproduttiva e sessuale per evitare che patologie o

•comportamenti scorretti e dannosi possano compromettere la fertilità futura:

- Non ingrassare e non dimagrire troppo
- Non fumare
- Non fare uso di sostanze stupefacenti
- Limita l'assunzione di bevande alcoliche
- Stai attenta alle infezioni sessualmente trasmesse

•In generale, se tu e il tuo compagno state pianificando una gravidanza, puoi seguire alcuni pratici consigli:

- Segui un'alimentazione mediterranea, fai esercizio fisico quotidianamente se possibile, e mantieni un giusto peso corporeo.
- Assumi acido folico regolarmente, anche quando usi un contraccettivo (es. pillola anticoncezionale) o controlli la tua fertilità con metodi naturali (es temperatura basale, test di ovulazione).
- Esegui le vaccinazioni contro l'epatite B, la rosolia e la varicella se non ne risulti protetta. Valuta l'opportunità della vaccinazione anti-influenzale con il tuo medico.
- Usa solo farmaci che sono strettamente necessari per la tua salute e solo dopo avere consultato il tuo medico.
- Se devi eseguire un esame radiologico assolutamente indispensabile, informa il radiologo in quale periodo sei del ciclo mestruale, è meglio fare l'esame nei primi giorni del ciclo.
- Se soffri di una qualche malattia (es. diabete, ipertensione) consulta spesso il tuo medico, tienila sotto stretto controllo, sempre.
- Valuta con il tuo medico o con un genetista medico eventuali rischi di malattie genetiche e se è necessario per te e il tuo compagno fare alcuni esami per la diagnosi di portatore di malattie genetiche comuni, non aspettare.

SEI RIMASTA INCINTA...

Consigli per mangiare bene e in modo sano in gravidanza

È del tutto infondato il detto popolare che consiglia alle donne in gravidanza di mangiare per due!

Anzi, l'aumento del peso corporeo in tale periodo va attentamente controllato. Il tipo di alimentazione da seguire non si

discosta da quello degli altri periodi di vita, semplicemente aumenta il fabbisogno di alcuni importanti nutrienti.

In generale

- Segui una dieta quotidiana il più possibile varia e contenente tutti i principi nutritivi
- Fai 4-5 pasti al giorno
- Mangia lentamente, l'ingestione di aria può dare un senso di gonfiore addominale
- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale, non gasata.
- Continua ad assumere acido folico per i primi tre mesi di gravidanza.

Da preferire

- Alimenti freschi per mantenerne inalterato il contenuto di vitamine e minerali
- Carni magre consumate ben cotte
- Pesci tipo sogliola, merluzzo, nasello, trota, dentice, orata cucinati arrosto, al cartoccio, al vapore o in umido
- Formaggi magri tipo mozzarella, ricotta, crescenza, robiola
- Latte e yogurt, preferibilmente magri
- Verdura e frutta di stagione, ben lavata, ogni giorno.

COME INTERPRETARE LA TABELLA

Gli alimenti o gruppi di alimenti sono stati classificati in 3 categorie:



ALIMENTI SICURI

Sono cibi per i quali non sono state evidenziate controindicazioni



ALIMENTI DA CONSUMARE CON PRECAUZIONI

per la loro composizione o modalità di produzione **richiedono particolari attenzioni** come il consumo in tempi brevi dopo l'apertura della confezione, il consumo di quantità non eccessive oppure il lavaggio accurato o la cottura prolungata



ALIMENTI DA EVITARE

sono quegli alimenti ritenuti non adatti per il consumo **durante la gravidanza** che si consiglia di evitare durante il periodo della gestazione.

Da limitare

- Caffè e tè: preferisci i prodotti decaffeinati o decaffeinati
- Sale: preferisci quello iodato
- Zuccheri: preferisci i carboidrati complessi, come pasta, pane, patate
- Uova: non più di 2 a settimana, ben cotte
- Grassi: preferisci l'olio extravergine di oliva.

Da evitare

- Bevande alcoliche.

MANGIA IN MODO SICURO

Per le loro specifiche caratteristiche alcuni prodotti sono meno adatti alle gestanti e devono essere consumati adottando particolari accortezze.

Alcuni alimenti, ad esempio, possono veicolare agenti patogeni come *Listeria monocytogenes* e *Toxoplasma gondii*, responsabili di patologie a carico del feto, altri alimenti possono veicolare germi responsabili di infezioni o tossinfezioni alimentari. Consulta la tabella con i principali alimenti che dovrebbero essere evitati in gravidanza o assunti con le dovute precauzioni.

INFINE RICORDA DI...

- Lavare le mani prima e dopo aver toccato alimenti crudi.
- Consumare i prodotti preconfezionati deperibili subito dopo l'apertura e, comunque, mai oltre la data di scadenza.
- Mantenere separati i cibi crudi da quelli cotti.
- Refrigerare subito gli alimenti già cotti, se non mangiati al momento, e riscaldarli accuratamente fino al cuore, prima di consumarli.
- Evita di consumare carni dei grandi pesci predatori (pesce spada, squaloidi, marlin, luccio) e non consumare tonno più di 2 volte a settimana. In caso si vogliano comunque consumare, si consiglia di non prevedere nella dieta settimanale altre specie di pesce, per evitare una maggiore esposizione ai possibili contaminanti (ad es. metilmercurio).

Alimento	tipologia		Consigli per il consumo
Cereali	Tutti i tipi		OK
Torte	Non farcite		OK
	Farcite		Attenzione al consumo di dolci fatti in casa con uso di uova in guscio. Può essere presente Salmonella
Formaggi	Formaggi stagionati		OK
	Formaggi molli/ semimolli con crosta e muffe (es. gorgonzola, brie)		Evitare. Può essere presente <i>“Listeria monocytogenes”</i>
	Mozzarella - Formaggi spalmabili (stracchino, crescenza)		Evitare la conservazione prolungata dopo l’apertura
Latte, Yogurt	Fresco o a lunga conservazione (UHT)		OK
	Latte crudo acquistato dai distributori, Latte crudo di capra		Consumare previa bollitura Evitare l’acquisto direttamente in allevamento
Uova	Cotte (frittate, fritte, etc)		OK
	Crude o poco cotte (coque, occhio di bue, zabaione, maionese creme tiramisù fatti in casa)		Lavare le mani dopo aver toccato il guscio e consumare entro il giorno successivo creme o maionese. Può essere presente Salmonella
Carni	Carni cotte di tutte le specie		Cuocere bene al cuore del prodotto, consumare ancora calde;
	Carni crude macinate o carni crude a fette (carpaccio)	 	Evitare le macinate. Il carpaccio a fette va consumato immediatamente dopo la preparazione Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST
	Carne in scatola		consumare subito dopo l’apertura evitare la conservazione
	Carni affumicate	 	consumare subito dopo l’apertura della confezione Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST

Alimento	tipologia		Consigli per il consumo
Prodotti di salumeria	Carni salate stagionate: prosciutto crudo, bresaola, speck, pancetta		OK
	Salami stagionati di grosse dimensioni: Ungherese, Milano, Crespone		OK
	Salami freschi (salsiccia) o poco stagionati di piccole dimensioni (cacciatore) Produzioni familiari	 	Consumare con moderazione o evitare: può essere presente Salmonella Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST
	Carni salate Cotte: prosciutto cotto, mortadella, porchetta		OK da conservare in frigo ben protette evitando la conservazione prolungata
Pesce	Pesce crudo (sushi, sashimi, ecc..)		Evitare Può essere presente <input type="checkbox"/> <i>Listeria monocytogenes</i> <input type="checkbox"/>
	Pesce cotto	  	OK pesci di piccole dimensioni; Non superare, per tonno una porzione settimanale o 2 scatolette medie Evitare pesce spada, squaloidi, per accumulo di possibili inquinanti (metilmercurio)
	Pesce affumicato		Sì, consumare subito dopo l'apertura. Può essere presente <input type="checkbox"/> <i>Listeria monocytogenes</i> <input type="checkbox"/>
	Molluschi/Ostriche/crostacei		Consumare solo cotti
Frutta e verdura	Frutta		Meglio se sbucciata
	Frutta in scatola		OK
	Verdure in busta tagliate, prelavate e confezionate		Consumare solo dopo accurato lavaggio
	Verdure congelate		OK
	Erbe aromatiche (basilico)		Consumare previa cottura
	Insalate già pronte al bar o in gastronomia)		Evitare: Possono contenere <i>Listeria monocytogenes</i> <input type="checkbox"/> e <i>Toxoplasma gondii</i>
Avanzi di piatti cotti			Conservare in frigo per non più di 2 gg in confezioni chiuse. Mangiare solo dopo riscaldamento sino a temperatura di ebollizione

NON SOTTOVALUTARE IL PERICOLO DELLE MALATTIE DI CUORE

Ancora oggi è opinione diffusa che le malattie cardiovascolari riguardino soprattutto gli uomini, al contrario colpiscono anche le donne che però hanno una percezione molto bassa dei pericoli di queste malattie!

Quindi informati e prendi consapevolezza dei rischi, solo così puoi facilitare la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Infatti puoi fare prevenzione agendo su alcuni fattori di rischio che sono modificabili!

Non solo, comportamenti e stili di vita sani, ti fanno vivere meglio e ti possono proteggere anche dall'insorgenza di altre

patologie come il diabete, l'obesità, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa. Ricorda inoltre che le malattie cardiovascolari si presentano nelle donne con un ritardo di almeno 10 anni rispetto agli uomini poiché fino alla menopausa le donne sono aiutate dalla protezione ormonale.

COSA PUOI FARE

Inizia subito ad occuparti della tua salute e adotta stili di vita sani:

- Segui una corretta alimentazione
- Fai una regolare attività fisica (basta anche una camminata a passo svelto per almeno 30 minuti al giorno!).
- Limita il consumo di sale (leggi le etichette dei prodotti confezionati e preferisci limone e spezie per insaporire i cibi).
- Mangia frutta, verdura e legumi.
- Scegli alimenti a basso contenuto di grassi (come pesce e pollame).
- Limita le quantità di carni rosse, formaggi, insaccati, dolci e bevande zuccherine.
- Non fumare.
- Evita l'uso rischioso e dannoso di alcol (non superare i 10g/die = 1 UA – LARN 2014).

AIUTA LE TUE OSSA! A TAVOLA E CON UNA VITA ATTIVA

L'osteoporosi è una malattia sistemica dell'apparato scheletrico caratterizzata da bassa densità minerale e dal deterioramento della micro-architettura del tessuto osseo, con conseguente aumento, legato prevalentemente all'invecchiamento, della fragilità ossea e conseguentemente del rischio di frattura (prevalentemente di vertebre, femore, polso, omero, caviglia) per traumi anche minimi.

Si stima che in Italia l'osteoporosi colpisca circa 5.000.000 di persone, di cui l'80% sono donne in post menopausa.

I CINQUE PASSI PER MANTENERE IN SALUTE LE TUE OSSA:

Mantenere uno stile di vita attivo

1. Avere una dieta varia ed equilibrata per prevenire sovrappeso e obesità
2. Assumere adeguate quantità di calcio e vitamina D
3. Ridurre il consumo di sale (che aumenta l'eliminazione del calcio con l'urina)
4. Evitare il fumo e l'abuso di alcol, sovrappeso o obesità

Fonte: ASL.to5 - Ce.I.R.S.A.
(Centro interdipartimentale Ricerca e documentazione Sicurezza Alimentare) [http://
www.ceirsa.org/gravidanza.htm](http://www.ceirsa.org/gravidanza.htm)