

**NUOVO
SETTIMANALE**

7 LUGLIO
2014 - N°13-1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene.it

ROSACEA

**I RIMEDI SOFT E STRONG
CHE LA FANNO SPARIRE**

TENTAZIONE CRACKERS

LA NOSTRA LISTA DI
QUELLI CON **MENO
GRASSI E SALE**

spiagge eco

LE PIÙ BELLE, PULITE
E BEN ORGANIZZATE

Novità contraccettivi

Spirali e pillole a impatto
zero per salute e linea

Diabete

PUOI CURARLO CON
SPORT E CIBI OK

PROVATO
PER VOI

CREME TERMALI
LE FONTI GIUSTE
PER RIVITALIZZARE
LA TUA PELLE

com'è facile
rilassarsi!

CON LE ESSENZE FLOREALI
E IL MASSAGGIO ROLFING

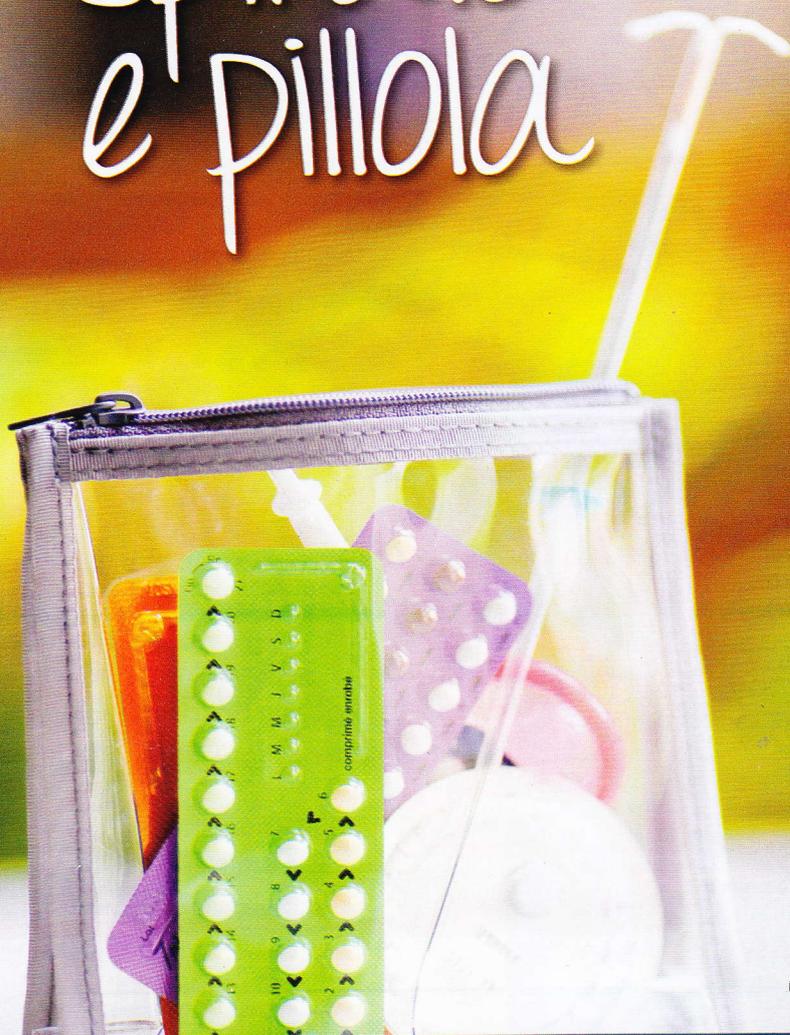
MONDADORI



+ SPECIALE INTEGRATORI: I MIGLIORI ANTIETÀ E ANTICELLULITE

SETTIMANALE - LUGLIO - ANNO XXXIV - N. 13 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - D.L. 359/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, NEVR. - VERONA - AUSTRIA € 4,20 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (CONTI) € 4,00 - SVIZZERA (CANTON TICINO) CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,10 - D.L. GSP 9/04 - USD 6,30 - CANADA 8,90

ECCO LE NOVITÀ SU spirale e pillola



Per tutte le donne che hanno ancora paura della pillola è arrivata la nuova spirale Jaydess, piccolissima e sicura. La metti e puoi dimenticarla per tre anni

Chi ha paura della pillola contraccettiva? Sicuramente le italiane: solo il 16,3% la sceglie contro il 40-46% del Nord Europa. Certo non hanno aiutato le polemiche sulle pillole combinate che possono aumentare il rischio di embolia venosa, portandolo da 6 casi a 10, ogni 10 mila.

● **L'FDA (Food and Drug Administration, l'ente americano** che si occupa della regolamentazione di alimenti e farmaci) ha ordinato alle ditte che le producono di evidenziare questo potenziale pericolo sui bugiardini, sottolineando però che riguarda soprattutto le donne in sovrappeso, ipertese, fumatrici. Gli esperti dell'AIFA, Agenzia italiana del Farmaco, consigliano di orientarsi su pillole a basso dosaggio e contenenti progestinici "a prova di sorprese" come Levonorgestrel, Noretisterone e Norgestimato. Due novità potrebbero cambiare le cose: ecco di cosa si tratta.

Tips

COSA NE PENSANO LE UNDER 30



56%

DELLE DONNE che la utilizza si dimentica, effettivamente, almeno una volta, di assumerla.

19%

VA INCONTRO a una gravidanza indesiderata. Infine l'87% delle donne si dichiara favorevole a una contraccezione "metti e dimentica".

Cosa succede in Europa

Il tasso di utilizzo dei contraccettivi ormonali. L'Italia è al terzultimo posto



UNA SPIRALE CHE DURA FINO A TRE ANNI

● **Si chiama Jaydess** ed è una nuova spirale medicata, ideale per le donne che desiderano una contraccezione "fit and forget" (metti e dimentica) di lunga durata. Per le sue dimensioni (33 mm), è indicata anche per chi non ha ancora avuto figli. «È il dispositivo intrauterino più piccolo al mondo e, a differenza delle vecchie spirali di rame, non rischia di provocare infiammazioni e infezioni delle tube e di causare sterilità», sottolinea Valeria Dubini, ginecologa e consigliere nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia.

● **«Agisce rilasciando, per tre anni di fila, 13,5 microgrammi di levonorgestrel (un progestinico) al giorno, dose che garantisce una contraccezione efficace, pari al 99%. Quella che va in circolo è una dose minima, mentre quella utile ai fini contraccettivi agisce localmente, rendendo il muco cervicale più denso e quindi impenetrabile agli spermatozoi. L'ispessimento funziona anche da barriera protettiva nei confronti di germi che possono provocare vaginiti, compresa la clamidia, responsabile di infertilità»** continua Dubini. «La nuova spirale viene inserita in utero dal ginecologo con una

semplice procedura indolore e poi non occorre più preoccuparsene per tre anni.

● **Nessun problema** anche per chi vuole interrompere la copertura contraccettiva prima del tempo: la spirale può essere rimossa dal ginecologo in qualsiasi momento e la fertilità torna ad essere subito quella di sempre. La nuova spirale, infatti, mantiene inalterata la funzionalità dell'ovaio». Il suo costo: circa 170 €.

LA PILLOLA PER LA PILLOLA

● **Ritenzione idrica, calo della libido, gonfiore, cefalea:** sono i motivi che, dopo i timori relativi alla salute, portano le donne a rinunciare alla pillola. Oggi però la soluzione c'è: si chiama Zyxelle ed è un integratore studiato per ridurre gli effetti collaterali indesiderati.

«Oggi l'alimentazione delle donne è spesso carente di nutrienti che possono esasperare alcuni effetti collaterali della pillola. In particolare il "body feeling", ovvero sensazioni fisiche come il gonfiore o la ritenzione idrica che le italiane detestano e che aumentano in chi è già a rischio: donne in sovrappeso oppure obese», spiega Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica del San Raffaele Resnati di Milano. «Il nuovo integratore contiene vitamina B2 (la cui carenza aumenta la gravità degli attacchi di cefalea), la B6 e l'acido folico, che proteggono dai rischi cardiovascolari, la B12 e il magnesio, micronutriente, responsabile di irritabilità, nervosismo, disturbi del sonno e ricerca compensatoria di cibi dolci e grassi. Inoltre la centella asiatica, con azione anti-cellulite e anti-ritenzione idrica». (In farmacia a 8,90 €, 30 compresse utili per un mese).

PERFETTA PER LE PIÙ GIOVANI

Con il dosaggio giusto la pillola va bene anche per loro

● **Stando alle ultime ricerche,** il 42% delle italiane under 25 non utilizza metodi contraccettivi per la prima esperienza sessuale. Una gravidanza su 5 è indesiderata e il consumo della "pillola del giorno dopo" è aumentato del 60%, negli ultimi sette anni. «La pillola ideale per le giovani: basso dosaggio ormonale e, soprattutto, un quantitativo

UN NUOVO INTEGRATORE RIDUCE NUMEROSI EFFETTI COLLATERALI DELLA PILLOLA

di estrogeni non superiore ai 20 mg» spiega Emilio Arisi, ginecologo, presidente della Società Medica Italiana per la Contraccezione. «Questo tipo di pillola è sicura anche per le fumatrici: sino ai 35 anni, il mix fumo-ormoni non innalza il rischio di trombosi venosa».

IL NOSTRO ESPERTO

Dott.ssa **Alessandra Graziottin**
on

tel. 02-70300159
XX MESE ORE 00-00



■ FOLLICOLARE
■ OVULATORIA
■ LUTEINICA

L'endometrio

Si ingrossa per accogliere un'eventuale gravidanza. Se non si verifica avviene la mestruazione.



La mestruazione

Questa fase segna il passaggio da un ciclo a quello successivo e dà inizio alla maturazione di un nuovo follicolo.

L'ovulazione

La maturazione è completa, il follicolo si rompe e l'ovaio espelle un ovulo maturo verso le tube di Falloppio.

Per saperne di più sui metodi contraccettivi: sceglitu.it