Settimanale viversani & belli 17-APR-2009
Diffusione: 149.743 Lettori: 918.000 Direttore: Silvia Huen da pag. 72

le sportive lo "fanno meglio"

Fare movimento è salutare, fa stare bene con se stesse e favorisce il sesso

Aiuta a prevenire molte malattie, regala buonumore, mantiene la forma fisica. Non solo: lo sport rende le donne anche più consapevoli, perché aumenta la conoscenza del proprio corpo, migliorando così la sessualità e i rapporti intimi. È quanto è emerso al convegno nazionale "Sport, risorsa di salute delle diverse età della donna" tenutosi di recente a Roma. In che modo le attività sportive possono influire sulla sessualità e viceversa?

I vantaggi dell'attività fisica

La regolare attività fisica ha un'importante azione preventiva: secondo il "Rapporto sullo stato di salute delle donne in Italia", le due maggiori cause di morte (malattie cardiache e tumori) sono evitabili attraverso la prevenzione primaria, quindi proprio facendo attività fisica, oltre che regolando la dieta, o la prevenzione secondaria (diagnosi precoce attraverso gli esami di controllo).

■ Infatti, i maggiori fattori di rischio associati alla mortalità prematura (prima dei 65 anni) sono l'assenza di attività fisica, il fumo, l'eccessivo consumo di alcol e una dieta non salutare.

■ Le donne che si muovono, dunque, possono contare su una salute migliore, anche dopo la menopausa, un evento che spesso porta con sé qualche problema. Chi pratica sport arriva a questa soglia con un minore rischio di malattie cardiovascolari e tumorali, ma anche di osteoporosi (problemi ossei).

■ Inoltre, quando le malattie compaiono comunque, magari perché la prevenzione è stata iniziata troppo tardi, le donne sportive riescono ad affrontarle meglio. Per esempio, la scienza ha dimostrato che l'incremento dell'attività fisica dopo una diagnosi di tumore del seno riduce del 45% il rischio di recidive e di morte e ha un impatto favorevole sulla qualità di vita durante i trattamenti.

Settimanale **viversani & belli** 17-APR-2009
Diffusione: 149.743 Lettori: 918.000 Direttore: Silvia Huen da pag. 72

UNA PRATICA "EDUCATIVA"

L'attività fisica ha un forte impatto anche sulle abitudini. Le donne che si muovono con regolarità hanno stili di vita più sani: non fumano, raramente bevono alcolici, non usano sostanze pericolose e sono più attente all'alimentazione. Questo perché facendo sport si comprende quanto il proprio corpo possa essere influenzato dal comportamento. La donna attiva si rende conto presto di come il movimento la aiuti a stare meglio, così corregge anche le altre abitudini sbagliate: provando in prima persona i benefici degli stili di vita sani, è incentivata a proseguire su questa strada. Lo sport spesso funziona come apripista, rendendo più consapevoli e attente le persone. Anche per questo, spesso, gli viene attribuita una funzione educativa.

ADOLESCENTI POCO ATTENTE

Lo sport, considerata la sua capacità di sviluppare una sessualità consapevole, potrebbe rivelarsi un'ottima arma per le ragazze. Alcune indagini, infatti, hanno svelato che da questo punto di vista le giovani italiane sono poco attente. Solo lo 0,3% delle under 19 ha una buona educazione sessuale, il 26,5% sufficiente e ben il 72,9% insufficiente. L'Italia si conferma poi agli ultimi posti in Europa per la contraccezione: per la mancata volontà di utilizzare metodi anticoncezionali (53% delle ragazze), perché non li conoscono (38%), per l'errato utilizzo (9%). Gli esperti insistono, quindi, sull'importanza di praticare attività fisica fin da giovani: oltre che aiutare a livello fisico e psicologico, potrebbe rendere le ragazzine più consapevoli a livello sessuale.

Tre buoni motivi per "muoversi"

Le ragioni per cui lo sport fa bene al sesso sono diverse: eccone alcune.

1 Rende più consapevoli

Innanzitutto, l'attività fisica migliora la conoscenza di sé e del proprio corpo. Una donna attiva, dunque, è più consapevole dei propri desideri e di ciò che la può aiutare a stare meglio sotto vari punti di vista. Di conseguenza, fa scelte più orientate al proprio benessere, anche quando si tratta di sesso.

■ Tende, quindi, a commettere con minore frequenza errori che possano comportare rischi: ecco perché di solito cura con particolare attenzione la contraccezione.

2 Libera dalle inibizioni

La sportiva è anche una donna più soddisfatta di sé e della propria forma, quindi, spesso è meno inibita e più sicura delle proprie potenzialità. Caratteristiche che le fanno vivere meglio la propria intimità.

3 Aumenta il desiderio

La pratica costante di un'attività fisica aumenta nel corpo femminile la produzione di testosterone, che è considerato il principale ormone deputato alla stimolazione e al mantenimento del desiderio sessuale.

MIGLIORA L'AUTOSTIMA

La funzione educativa dello sport non è limitata alla sfera fisica e comportamentale: coinvolge anche il lato psicologico. L'attività fisica contribuisce a formare il carattere di chi la pratica. Le sportive possiedono, in genere, una migliore autostima, perché sono più abituate a mettersi alla prova e ad affrontare gli ostacoli, che le fortifica, rendendole più sicure di sé e più determinate. Chi fa sport impara anche il significato della fatica, dei traguardi da conquistare ogni giorno, della gioia di ottenere qualcosa contando solo sulle proprie forze. Inoltre, le sportive sono due volte meno depresse e sviluppano un'immagine corporea migliore delle donne sedentarie.

Lo sapevi che lo sport...

Le donne italiane che praticano attività fisica sono ancora troppo poche, non solo perché manca una cultura dei benefici dello sport, ma anche perché molte in questa materia tendono a fare confusione. In particolare su tre punti.

Non altera il ciclo

L'attività fisica può interferire con il normale ciclo mestruale, ma solo se è praticata eccessivamente e solo nelle donne molto giovani. L'eccesso di sforzo fisico, infatti, incide sull'ovulazione e di conseguenza sulla regolarità del ciclo, quando la donna si è appena sviluppata. Ecco perché lo sport esasperato è sconsigliato: tennis, nuoto, atletica a livello agonistico, se praticati molto frequentemente, possono portare amenorrea, cioè flusso scarso o assente. A sviluppo completato, invece, se il ciclo è regolare, non ci sono particolari controindicazioni.

Riduce i sintomi della sindrome premestruale

Rinunciare a muoversi per i disagi legati al ciclo mestruale è un controsenso. Infatti, lo sport induce una riduzione significativa dei sintomi premestruali e della dismenorrea. Vantaggi che si possono amplificare scegliendo una contraccezione mirata. Le pillole anticoncezionali, infatti, in particolare quelle che contengono drosperinone, possono favorire la prestazione sportiva, anche ad alto livello, poiché migliorano il controllo dei sintomi mestruali, riducono le fluttuazioni d'umore e permettono di "programmare" le mestruazioni per evitare che coincidano con una gara importante.

Si può fare anche in "quei giorni"

Secondo alcune credenze, fare sport durante il ciclo fa male, in realtà non comporta alcun pericolo per la salute della donna. E non incide nemmeno in modo molto significativo sulle sue prestazioni. L'esercizio fisico non altera, infatti, le mestruazioni e di contro le perdite di sangue non sono così significative da interferire con lo svolgimento delle attività fisiche. Bisogna, però, considerare che non tutti i fisici si comportano allo stesso modo: in alcuni casi durante il ciclo ci può essere un calo di energia.

Settimanale **viversani & belli** 17-APR-2009
Diffusione: 149.743 Lettori: 918.000 Direttore: Silvia Huen da pag. 72

IL MEDICO DELLO SPORT

"Allenarsi è come una medicina"

Abbiamo chiesto al dottor **Maurizio Casasco**, presidente della Federazione medico sportiva italiana (Fmsi), un commento su questo tema.

Sono ancora poche le italiane che praticano sport: come si può intervenire per migliorare la situazione?
Bisogna pensare all'attività fisica come a un vero e proprio farmaco: una medicina, da prescrivere in maniera personalizzata, in base alle necessità e alle caratteristiche individuali. L'importante è non improvvisare, per non creare effetti indesiderati anche molto pericolosi.

Che cosa suggerisce?
Per definire "la giusta dose" di pratica sportiva è indispensabile la competenza dello specialista in medicina dello sport, da integrare a quella del ginecologo che, invece, conosce a fondo le peculiarità e le dinamiche dell'organismo femminile, in tutte le fasi della vita.

Insomma, no al "fai da te"?
Bisogna considerare che l'attività fisica ricopre un ruolo estremamente importante nella vita di una donna, apportando benefici corporei, per esempio sul sistema osteoarticolare (ossa e articolazioni), ma anche a livello psicologico. Tuttavia, non si può negare che ci siano alcuni problemi.

Quali problemi?
Quando parliamo di donne e sport bisogna tenere in considerazione problematiche specifiche, come il ciclo mestruale, la gravidanza, la menopausa e la maternità. È vero che l'attività fisica fa sempre bene, ma è sempre meglio sentire il parere di uno specialista prima di intraprenderla.

Servizio di Silvia Finazzi. Con la consulenza del dottor Maurizio Casasco, presidente della Federazione medico sportiva italiana (Fmsi) e del professor Giorgio Vittori, presidente della Società italiana di ginecologia e ostetricia (Sigo).

PER SAPERNE DI PIÙ

La Società italiana di ginecologia e ostetricia (Sigo) ritiene che lo sport abbia un ruolo fondamentale per la vita sessuale delle ragazze. Per questa ragione, ha voluto che l'attività fisica diventasse uno dei settori trainanti da coinvolgere nel progetto "Scegli tu", una campagna che ha l'obiettivo di promuovere una contraccezione consapevole, ma anche una buona conoscenza di sé e del proprio corpo. Di qui il ruolo fondamentale dello sport. Nel corso della campagna, lanciata nel 2005, sono state realizzate numerose iniziative a favore della salute sessuale delle donne, come opuscoli distribuiti alle ragazze, video su internet, e attivazione di un numero verde (800.555323). Per informazioni: www.sceglitu.it.