

Un percorso a tappe fin dall'adolescenza

Non solo visite e controlli periodici. Per tutelare la salute femminile è importante anche avere uno stile di vita sano e "attento"

a cura di Elena Buonanno

PROF. GIOVANNA TESTA



GINECOLOGO

Nata a Boston (USA), si è laureata a Napoli in Medicina e Chirurgia e specializzata in Ostetricia e Ginecologia a Milano presso la Clinica L. Mangiagalli, approfondendo l'endocrinologia ginecologica. Dal 1994 è stata docente presso l'Università dell'Insubria di Varese. Ha conseguito il Master in comunicazione scientifica presso l'Università di Milano. Libera professionista a Milano.

PER ESSERE SEMPRE VICINA ALLE SUE PAZIENTI HA APERTO I SITI WWW.DANAEDONNA.NET E WWW.MENOPAUSAPRECOCE.IT

“Prima si interviene, maggiori sono i benefici”.

Questa è la regola d'oro della prevenzione.

Prevenire vuol dire eliminare o ridurre le cause di una malattia, i fattori di rischio modificabili, adottando stili di vita adeguati (prevenzione primaria). Ma prevenzione (secondaria) significa anche individuare le lesioni che precedono l'insorgenza di una malattia. Un programma di prevenzione deve essere un percorso a tappe, diverso per uomo e donna, a cadenze differenti in base a età, problematiche e familiarità.

Per una donna, qual è l'età giusta per cominciare la prevenzione?

La prima visita ginecologica è consigliata già in età adolescenziale, ancor prima di iniziare l'attività sessuale. Per sfatare miti



Vaccino contro l'HPV: quando farlo

Il vaccino permette di bloccare specificamente i due tipi di HPV più ad alto rischio, 16 e 18 e i tipi 6 e 11, associati a condilomi genitali e a lievi alterazioni al Pap test. Il massimo beneficio si ottiene prima dell'esposizione all'HPV, che di solito avviene con i primi rapporti. È raccomandato alle ragazze di 11 e 12 anni, sebbene possa essere proposto anche alle bambine di 9 anni e alle ragazze fino a 26 anni. L'esecuzione del vaccino in giovane età permette al sistema immunitario di essere attivato prima del contatto con il virus. Inoltre vaccinarsi a quest'età permette di raggiungere livelli di anticorpi più elevati.

e chiarire dubbi, rassicurare e informare sui normali, fisiologici cambiamenti del corpo, oltre che instaurare un rapporto di fiducia e dare alla visita una certa consuetudine. Il primo incontro è anche occasione per il ginecologo di fornire consigli e valutare le abitudini di vita (fumo, alcol, dieta). Mantenere uno stile di

vita corretto sin da giovani è necessario anche per garantire un'adeguata maturazione del tessuto osseo. Esistono poche e semplici regole per ridurre il rischio di osteoporosi in età adulta: assumere una quantità adeguata di calcio in tutte le fasi della vita e svolgere regolare attività fisica, in particolare



Dopo i 50

Oltre la regolare visita ginecologica con Pap test, può essere utile un'ecografia pelvica trans vaginale per valutare lo spessore dell'endometrio, il rivestimento interno dell'utero, che in età postmenopausale non supera 1-3 mm. Utile la misurazione della densità ossea mediante la Moc per attuare le opportune strategie di prevenzione nei confronti dell'osteoporosi. Da non trascurare la salute dell'intestino che può essere monitorata con la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni anno e la colonscopia ogni 10. La visita dal ginecologo può essere anche l'occasione per parlare di prevenzione cardiovascolare. Dati recenti indicano come prima causa di mortalità fra le donne le malattie cardiovascolari (46,8%), in particolare dopo i 50 anni quando con la menopausa si trovano prive della protezione ormonale.

durante la pubertà. È anche il momento giusto per parlare di **vaccino contro il papilloma virus (HPV)**: utile strumento, oggi disponibile, di prevenzione nei confronti del tumore del collo dell'utero (vedi box).

Quali sono invece gli esami di prevenzione da fare in età adulta?

Dopo il primo rapporto completo a tutte le donne sono consigliati la visita ginecologica e il Pap

test da eseguire annualmente. Il **Pap test**, che nel 2008 ha compiuto 50 anni, rimane ancora oggi un test di grande attualità ed efficacia per prevenire il tumore del collo dell'utero: permette di rilevare lesioni benigne che precedono sempre il tumore, causate spesso dal papilloma virus, causa necessaria, anche se non sufficiente, per lo sviluppo della malattia. Se al Pap test si rilevano alterazioni delle cellule, è possibile eseguire un se-

condo esame, la colposcopia, per verificare se è davvero presente una lesione visibile al collo dell'utero ed eventualmente rimuoverla con un semplice intervento ambulatoriale. L'infezione da HPV è un'infezione comune, solitamente asintomatica. Circa il 75% delle donne l'ha contratta almeno una volta nella vita. Nella maggior parte dei casi il virus scompare spontaneamente nel giro di alcuni mesi. Da quando si con-

trae a quando si sviluppa il tumore possono passare anche 20-30 anni. Per le donne che hanno superato l'età da vaccino, è possibile eseguire, in associazione al Pap test, un test che permette di rilevare la presenza del virus prima che determini le alterazioni cellulari. È importante comunque ricordare a chi ha eseguito il vaccino, che questo non sostituisce lo screening con il Pap test che dovrà comunque essere eseguito.