

**Sintesi dell'intervento**

# Contraception and physical exercise

**Prof.ssa Alessandra Graziottin**

Direttore, Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La donna sportiva è **il paradigma della persona sana**, che si prende cura del corpo, controlla la propria vita e sa sempre quali scelte compiere. Sono tutti vantaggi che derivano dalla pratica agonistica che conferisce, fin dalla più tenera età, autonomia, responsabilità e disciplina.

È noto come **le adolescenti che fanno sport** siano meno attratte dalle grandi sirene che richiamano sempre più spesso i giovani: fumo, alcol, droghe. Presentano inoltre minori rischi di comportamenti sessuali scorretti, di gravidanze indesiderate e di contrarre MST. In particolare, un'analisi condotta dall'Università di St. Louis su oltre 55.000 donne ha rivelato come quelle ad alto rischio siano maggiormente in sovrappeso (il doppio), fumino due volte tanto e praticino il 27% di attività fisica in meno rispetto alle altre. Se l'atleta è di alto livello, il rischio di seguire stili di vita scorretti diminuisce ancora, come evidenziato da un'indagine del 2012 della Heidelberg University di Mannheim. E ancora, come emerge da ulteriori ricerche, sono le donne più magre o normopeso (con un indice di massa corporea fra 15 e 25) a preferire i contraccettivi ormonali, i più sicuri in assoluto.

L'attività fisica permette quindi di investire nella propria salute ed è ormai chiaro come **metodi anticoncezionali ormonali adatti possano offrire numerosi vantaggi alle sportive**. Questi vanno ben oltre la riduzione dei disturbi mestruali e delle anemie da carenza di ferro. Si può ad esempio programmare il ciclo rispetto al calendario delle competizioni o addirittura decidere di saltarlo del tutto per una fase, con un grande beneficio fisico. La mestruazione è infatti un fenomeno infiammatorio dovuto al rilascio di particolari molecole, le citochine, sia a livello locale che sistemico. Tanto più c'è infiammazione, quanto più si presenteranno in una buona percentuale di donne sintomi come il dolore e la depressione, ovviamente deleteri per il buon esito di una competizione.

I vantaggi di una contraccezione ormonale ben calibrata sono ancora più chiari per quelle ragazze che presentano una **dismenorrea importante**, per esempio perché soffrono di endometriosi, nonostante l'utilizzo della pillola. È quindi tutto il sistema riproduttivo femminile a trarne giovamento e la donna stessa può iniziare a pianificare in tutta tranquillità una gravidanza, conscia del fatto che, quando sarà il momento, potrà diventare madre. Si riappropria quindi della scelta di decidere in piena autonomia cosa fare del proprio corpo, d'accordo anche col partner. È questo uno dei grandi capolavori della contraccezione, che chiamiamo **"genitorialità scelta"**.

Abbiamo in proposito, in questo splendido opuscolo che è **"Donna è sport"** – presentato oggi ad Atene nella migliore cornice, quella del Congresso Europeo della Contraccezione – **lo straordinario esempio di Valentina Vezzali**: mamma e grandissima campionessa, che ha voluto essere sin da ragazza un'atleta vincente e ha scelto fin da subito la pillola come naturale alleata della sua sicurezza contraccettiva. Ha potuto così amare profondamente, impegnarsi nello sport e conquistare praticamente tutti i titoli mondiali, senza nello stesso tempo correre rischi. Inoltre, sempre dal punto di vista sportivo, con questi metodi contraccettivi si ottiene una massima affidabilità ormonale e anticoncezionale, che tranquillizza anche dal punto di vista emotivo e psicologico, soprattutto in fase di stress pre-gara.

**Questi ormoni non influiscono affatto sul rendimento sportivo**. Lo evidenzia uno studio dell'Università di Tartu (Estonia) del 2011, in cui sono state confrontate le performance di canoiste che non assumevano contraccettivi orali con

**Contraception and physical exercise**

Abstract of the speech presented at the press conference organized within the 12th Congress of the European Society of Contraception and Reproductive Health on "Myths & misconceptions versus evidence on contraception", Athens, Greece, June 20-23, 2012

**Sintesi dell'intervento**

quelle di colleghe che, invece, prendevano la pillola. Il risultato? Valori come potenza, battito cardiaco e consumo di ossigeno rimanevano identici. Solidi dati ci dicono inoltre che **la contraccezione ormonale è un'alleata nella prevenzione e nella cura della triade dell'atleta**: un insieme di disturbi alimentari, osteoporosi e amenorrea. Una sindrome purtroppo in crescita, dovuta a uno sbilanciamento tra l'energia che si brucia e quella introdotta con il cibo: la dieta diventa disordinata, le mestruazioni scompaiono e le ossa diventano fragili.

Nonostante questa mole di riscontri positivi, **il 70% delle ragazze bianche e fino al 90% delle nere, interrompe qualsiasi attività sportiva durante la pubertà**. Quali sono le cause di questo abbandono massiccio? E quali i fattori che lo predicono? Esistono due principali ragioni: da un lato i disturbi mestruali, la dismenorrea, la sindrome premestruale, i cicli abbondanti. Su questi fattori il ginecologo deve intervenire con decisione, in collaborazione con il medico dello sport, per sviluppare una sinergia per l'ottimizzazione della performance atletica. Ci sono poi complessità oggettive, anche di tipo pratico, come ad esempio i problemi che si possono riscontrare nell'utilizzo di tamponi interni. Inoltre, sono da valutare la difficoltà a conciliare lo studio e l'allenamento, le precarie condizioni economiche delle famiglie e soprattutto l'abbandono della scuola.

Il messaggio cardinale è che **si tratta di fattori modificabili** se si sviluppano una volontà ed un impegno comune a continuare la pratica sportiva come grande alleata del benessere. Le sette atlete protagoniste di "**Donna è sport**" sono l'esempio perfetto di come un'ottima gestione del proprio corpo possa portare a risultati e soddisfazioni incredibili, sia nella pratica agonistica che nella routine quotidiana. Sono sicura che questo opuscolo avrà una grandissima diffusione e sarà molto apprezzato da tutte le donne, più o meno giovani, che devono affrontare ogni giorno la loro piccola olimpiade.