

Ho iniziato a usare la pillola da giovane e mi ha permesso di pianificare la gravidanza, una cosa molto comune tra le atlete. Infatti ho scelto io di rimanere incinta dopo Atene 2004. Diventare mamma era un mio sogno, ma volevo con tutta me stessa riuscire a partecipare anche ai Mondiali del 2005. Se un giorno avrò anche una figlia la porterò dal ginecologo, in modo che possa essere sempre tenuta sotto controllo e inizi a prendere la pillola. Eviterà così il rischio di una gravidanza casuale.



Soprannominata "lady fioretto", **Valentina Vezzali** è l'atleta italiana più vincente nella storia dello sport italiano. Da anni è al top nella classifica mondiale femminile. Ha vinto ben 10 edizioni di Coppa del Mondo.

Inizia a praticare la scherma all'età di 6 anni. Con un carattere vincente e una determinazione senza pari, Valentina ha superato molti momenti difficili nel corso della sua vita, come l'infortunio al crociato del 2006, riuscendo ad uscirne ancora più forte di prima.

Nel 2005 dà alla luce la sua gioia più grande: Pietro. Dopo soli 4 mesi è di nuovo in pedana e vince a Lipsia il suo 4° titolo mondiale individuale. A Pechino, alla sua quarta olimpiade, conquista il terzo oro olimpico individuale consecutivo.

Valentina non ha nessuna intenzione di fermarsi. Prossimo obiettivo: Londra 2012, dove tenterà di calare il poker!

Valentina

Vezzali



PROF.SSA ALESSANDRA GRAZIOTTIN, Direttore Centro ginecologia S. Raffaele Resnati Milano.
Valentina ha voluto essere fin da ragazza un'atleta vincente e ha scelto la pillola come grande alleata della sua sicurezza contraccettiva, potendo così amare profondamente senza, nello stesso tempo, correre rischi. Utilizzare metodi anticoncezionali nella maniera giusta, sin da giovani, permette quindi di proteggere la fertilità.

LA SCHERMA Arte marziale di antichissima origine, è oggi uno sport olimpico di opposizione a contesto aperto, che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di spada, fioretto o sciabola. Le tre armi hanno particolarità differenti, derivanti dai diversi regolamenti e stili di combattimento, nelle categorie giovanili sono in uso anche fioretti e spade con lame di dimensioni ridotte. "Touché" è un modo di dire francese (in italiano toccato) usato da principio nello scherma. È pronunciato dallo schermitore colpito per riconoscere all'avversario l'esattezza della stoccata, da quest'ultimo eseguita.

PERCHÉ FA BENE Questa elegante disciplina, in linea con i benefici tipici di tutte le arti marziali, consente di acquisire scioltezza, velocità, precisione e forza; mette alla prova i nervi, la lucidità e il controllo di sé. Permette di sviluppare la coordinazione, migliora il carattere e le qualità psicologiche. Sviluppa la grinta e la costanza, la sicurezza nei propri mezzi, lo spirito vincente. Tutte doti importanti per difendersi dai colpi avversari e contrattaccare rapidamente.





Eliminata!

Prendersi cura del proprio corpo è fondamentale per **vivere in armonia** con sé stessi e con gli altri. Tenersi in forma non significa solo fare sport e stare attenti all'aspetto fisico, ma anche **avere a cuore la propria salute**. Mangiare correttamente, non tenere comportamenti pericolosi (abuso di sostanze stupefacenti, fumare, esagerare con l'alcol, ecc.) e avere rispetto di sé e del proprio partner utilizzando una



contraccezione sicura rappresentano le basi per poter vivere in piena salute.

Alcol

L'abuso di alcol, soprattutto nelle adolescenti, aumenta i rischi che riguardano il mondo della sessualità e i comportamenti correlati. Queste sostanze sono infatti molto più disinibenti nella donna che nell'uomo. Se per caso però tu avessi bevuto un po' troppo e la situazione stesse diventando "calda", con la pillola saresti al riparo comunque da gravidanze indesiderate, anche con la mente poco lucida. Assumerla ogni giorno, allo stesso orario, azzerava infatti questo rischio.

Attenzione però!

La possibilità di contrarre malattie



Noi sportivi siamo spesso presi ad esempio per il rispetto che abbiamo per il nostro corpo. Credi che riusciremmo altrimenti a rimanere ai vertici delle classifiche mondiali? Tu, invece, sai che rischi di essere eliminata dai giochi se non segui queste regole?

sessualmente trasmissibili, senza profilattico, rimane comunque! Bere precocemente abbassa l'età dei primi rapporti sessuali e aumenta la probabilità che si tratti di cose subite o non volute.

Il rischio di violenza o di avere rapporti non protetti è quindi dietro l'angolo, con due gravi conseguenze: **malattie sessualmente trasmesse e gravidanze indesiderate**. Un prezzo di salute molto alto!

Fumo

Il fumo manifesta gli effetti peggiori a **livello cardio-circolatorio**, con conseguenze anche sul piano genitale: può causare problemi di eccitazione e **secchezza vaginale**, dolore durante i rapporti e difficoltà nel raggiungere l'orgasmo.

Una persona che fuma si riconosce lontano un chilometro!

I segni della nicotina sono infatti visibili a occhio nudo: rovina l'elasticità della

pele, **accelera l'invecchiamento** e aumenta la vulnerabilità ai raggi ultravioletti. Le 'bionde' inoltre rovinano il sorriso: macchiano i denti di colore giallastro scuro e favoriscono la comparsa della carie. Inoltre **l'alito** dei fumatori, soprattutto quelli che consumano molte sigarette, tende ad essere piuttosto pesante e non sempre dentifricio e spazzolino sono sufficienti! Lo sai vero che il fumo compromette anche il **gusto**? I tabagisti accaniti infatti ammettono che, per colpa delle sigarette, non riescono più a percepire come prima i sapori dei cibi.

Che senso ha quindi rovinarsi in questo modo?



Droghe

Oltre a rappresentare un serio pericolo per la tua salute, le droghe possono causare anche disturbi sessuali, soprattutto sul lungo periodo. Gli effetti negativi di queste sostanze sia sugli uomini che sulle donne sono noti da tempo. Recentemente infatti sono state associate anche all'inibizione dell'orgasmo.

Credi che la droga possa amplificare il piacere? Ti sbagli di grosso.

È la scienza a dimostrare che il binomio sesso e droga è una vera e propria bufala. La cocaina è molto usata e diffusa per la sensazione di eccitazione che provoca e perché, apparentemente, fa sentire più forti e creativi amplificando le sensazioni di piacere.

Ma il gioco non vale la candela!

Più del 3% delle morti improvvise in Europa è collegato al consumo di cocaina, i cui effetti devastanti per il cuore sono spesso potenziati da alcol e fumo.



Link utili



www.sigo.it



www.sceglitu.it



www.ilritrattodellasalute.org



www.coni.it



www.valentinavezzali.com



www.flaviapennetta.it



www.taniacagostotoweb.net



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142
federazione@sigo.it

Scegli Tu è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). www.sceglitu.it



Realizzazione



Intermedia editore

via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it • www.medinews.it

Con il contributo di



Bayer HealthCare