Contraception and physical exercise - Donna è sport (parte 1)

A. Graziottin

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

La contraccezione ormonale è una preziosa alleata della donna che tutela la propria salute e che vuole essere protagonista vincente della propria vita.

I contraccettivi ormonali (pillola, cerotto transdermico, anello vaginale) consentono infatti di:

- prevenire le gravidanze non desiderate;
- curare la dismenorrea e la metrorragia, l'anemia da carenza di ferro, la dispareunia, il dolore da cisti e da endometriosi;
- tutelare la fertilità, mantenendone intatte nel tempo tutte le potenzialità.

Per le sportive, poi, i vantaggi vanno ben oltre la riduzione dei disturbi mestruali e delle anemie: si può ad esempio programmare il ciclo rispetto al calendario delle competizioni o addirittura decidere di saltarlo del tutto per una fase, con grande beneficio fisico.

In questa prospettiva Valentina Vezzali è la testimonial ideale dell'opuscolo "Donna è sport", curato dal programma educativo "**Scegli tu**" della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO): grandissima campionessa e madre felice, ha saputo essere sin da ragazza un'atleta vincente e ha scelto fin da subito la pillola come naturale alleata della sua sicurezza contraccettiva e della sua salute.

Â© 2012 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org