

## 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.