# Sport e contraccezione ormonale: due preziosi alleati della salute femminile

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

**Sintesi del video e punti chiave**

Lo sport è un grandissimo amico della salute generale e sessuale della donna, perché le consente di esprimersi al meglio dal punto di vista fisico, emotivo e relazionale, sviluppando una mentalità vincente non solo in allenamento e in gara, ma anche nella vita. La contraccezione, a sua volta, è un'alleata preziosa del movimento fisico, perché libera la donna da una serie di disturbi, anche caratterizzati da dolore, che possono interferire in modo pesante con l'impegno sportivo, amatoriale o agonistico che sia.

In che modo lo sport aiuta la donna a vivere consapevolmente la propria sessualità? Che cos'è la triade dell'atleta e come si affronta? Perché molte bambine lasciano lo sport dopo la pubertà? Quali sono i benefici della contraccezione ormonale per la vita sportiva?

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

- le tre competenze generali che lo sport consente di sviluppare in modo ottimale;
- i dati relativi alla vita affettiva e sessuale delle adolescenti che fanno sport, rispetto a quelle sedentarie;
- come tutti gli indicatori di benessere e di stile di vita siano migliori nelle ragazze attive;
- che cos'è la triade dell'atleta: alimentazione inadeguata; blocco del ciclo, con conseguente carenza di estrogeni; riassorbimento del calcio dall'osso, con rischio di osteopenia e osteoporosi;
- come affrontare questo complesso problema dal punto di vista medico e psicologico;
- il ruolo della pillola o del cerotto contraccettivo, in particolare, nel ridare all'organismo gli estrogeni perduti;
- il recupero medio annuo di massa ossea reso possibile da un'adeguata terapia multimodale, abbinata alla giusta alimentazione;
- i dati di un'importante studio americano sull'abbandono dell'attività sportiva da parte delle ragazzine bianche e nere alla comparsa delle mestruazioni;
- le negative conseguenze di un ciclo irregolare, doloroso o troppo abbondante sulla continuità degli allenamenti e la forma psicofisica della giovane;
- come la contraccezione ormonale consenta di regolarizzare il ciclo, tenere sotto controllo il dolore mestruale (dismenorrea) e ridurre la quantità del flusso, evitando così un'eccessiva perdita di ferro, emoglobina e globuli rossi, che a sua volta provoca anemia, astenia e ridotta competitività;
- come la pillola o il cerotto consentano inoltre di eliminare la sindrome premestruale;
- la possibilità di assumere il contraccettivo in continua, ossia senza interruzioni, eliminando (reversibilmente) il ciclo, e affrontando quindi i giorni delle gare in perfetto equilibrio ormonale, fisico ed emotivo.

© 2010 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 