# Infiammazione, il killer segreto 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**

L'infiammazione è il denominatore comune di ogni grave patologia, e in particolare dei processi degenerativi (demenza di Alzheimer, morbo di Parkinson, depressione), delle malattie cardiovascolari e del cancro. Al punto che, già nel 2004, l'autorevole settimanale statunitense Time definì l'infiammazione sistemica "the secret killer" della salute maschile e soprattutto femminile, e le dedicò una famosa copertina che ben ne evidenziava la natura di "incendio" che si estende a tutto l'organismo.

Come si può combattere l'infiammazione, prolungando l'aspettativa di salute e portandola a coincidere con l'aspettativa di vita? Quale mix di interventi preventivi e terapeutici ottimizza la cura?

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

- come per ridurre l'infiammazione occorra intervenire su tutti i fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento;
- gli stili di vita indispensabili ad abbassare il livello degli indici infiammatori: sonno sufficiente e regolare, controllo del peso, niente fumo, movimento fisico quotidiano;
- perché dormire poco aumenta l'infiammazione e, nel medio termine, anche il peso corporeo, con ulteriore rilascio di molecole pro-infiammatorie e aumento della depressione;
- gli effetti sulla salute del binomio fumo-depressione;
- attraverso quali meccanismo lo sport riduce l'infiammazione;
- la possibilità, nelle donne fortemente sintomatiche, di eliminare i picchi infiammatori legati alle mestruazioni attraverso la riduzione del numero di cicli nel corso della vita fertile.

Per gentile concessione di **MedLine.TV**

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