# Trombosi: i principali fattori di rischio per la donna

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

**Sintesi del video e punti chiave**

Il rischio trombotico nella donna dipende da molti fattori, ma gli stili di vita giocano sempre un ruolo fondamentale: la sedentarietà, il sovrappeso, il fumo aggravano infatti tutte le altre condizioni predisponenti e costituiscono di per sé un pesante elemento di pericolo. Al contrario, una vita sana e moderatamente sportiva aiuta a prevenire ogni problema di ordine cardiovascolare.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- perché il puerperio è il periodo della vita a maggior rischio di eventi trombotici;
- altri importanti fattori di rischio: degenza a letto per malattie o fratture; predisposizione genetica, a sua volta aggravata dalla presenza di un diabete non compensato, dal sovrappeso e dall'obesità, dalla sedentarietà, dal fumo;
- i benefici di 30-40 minuti di camminata veloce al giorno;
- come la pillola contraccettiva comporti un modesto incremento della vulnerabilità, e solo in presenza di stili di vita inadeguati;
- i dati di letteratura a supporto del ruolo preventivo di pillola e terapia ormonale sostitutiva nei confronti del Covid e delle sue complicanze cardiovascolari;
- come un'alimentazione adeguata e il movimento fisico regolare consentano di assumere gli ormoni per la contraccezione e la menopausa in assoluta sicurezza.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 