



Notizie dall'interno

Sì, ci sono novità. E lo scoop riguarda proprio il tuo utero. O meglio le ultime ricerche, le strategie di prevenzione e le cure che ti aiuteranno a mantenerlo sano e fertile. E a dribblare i disturbi più frequenti

di Claudia Bortolato

■ Anche a te sarà capitato di sentirti dire, probabilmente da un uomo, che noi donne abbiamo reazioni "uterine", cioè incontrollate e irrazionali. Eppure questo organo, simbolo della femminilità, non ha alcun effetto sulla nostra emotività (i maschi fanno confusione: sono le ovaie, infatti, a produrre gli ormoni che possono renderci nervose e ipersensibili nella fase premestruo). L'utero non ci accorgiamo nemmeno di averlo. Se non quando ci affligge con i crampi durante le mestruazioni. «In giovane età sei abbastanza protetta dai tumori dell'utero, che si sviluppano, di solito, dopo i 40-60

anni. Ma sei esposta ad altri rischi, ad esempio a infezioni che possono compromettere la fertilità», avverte Emilio Arisi, direttore di Ostetricia e ginecologia all'Ospedale S. Chiara di Trento. Per fortuna nella prevenzione ginecologica si sono fatti passi enormi. E per mantenere la tua parte più intima in salute, basta rispettare i controlli consigliati dal ginecologo. L'ultima notizia arriva dal team di scienziati del Regina Elena di Roma, che ha messo a punto un ulteriore vaccino contro il Papilloma virus, responsabile di tumori dell'utero. E a New York è stato inaugurato Phit, il primo centro benes- ➤

sere dedicato agli organi genitali femminili. Già soprannominato Vagina Spa, in realtà il suo scopo è molto serio: applicare tecniche integrate di salute pelvica per la prevenzione. Ecco una guida dedicata ai problemi che interessano l'utero, con relative soluzioni.

CERVICITE

È un disturbo del collo dell'utero che colpisce tre donne su dieci, a qualsiasi età. «Di solito è la conseguenza di un'infezione vaginale trascurata. Ma a volte dipende dalla "piaghetta" (ectropion cervicale), ossia un'infiammazione delle ghiandole poste all'imboccatura del collo dell'utero», precisa Lino Del Pup, ginecologo dell'Istituto nazionale dei tumori di Aviano (Pn). Oltre a perdite biancastre e sanguinamenti durante o dopo i rapporti sessuali, puoi avere mal di schiena e crampi simili a quelli mestruali.

Da cosa dipende L'infezione può essere favorita da microrganismi risaliti dalla vagina al collo dell'utero: Candida e Trichomonas, Staphylococcus, Gardnerella e Clamidia o Papilloma virus. Se trascuri l'infezione, rischi che arrivi al rivestimento interno uterino, l'endometrio. «In tal caso si parla di endometrite. A volte a favorirla è l'uso della spirale. Quindi prima di adottare questo anticoncezionale, sconsigliato nelle donne giovani, bisogna sempre curare eventuali infezioni», consiglia il ginecologo.

Come la scopri e la curi Per identificare il tipo d'infezione bastano il tampone o lo striscio vaginale. Poi, con Pap-test e colposcopia, il me-

dico verifica se ci sono infiammazioni o cellule anomale nella cervice. «Contro i germi serve una cura mirata con antibiotici o antimicotici», precisa l'esperto. «Se specifici esami confermano l'endometrite, occorrono antibiotici ad ampio spettro, le tetracicline, per due settimane». Puoi avere rapporti sessuali durante la cura, a patto che la segua anche il partner e che vi proteggiate con il condom. Dopo due mesi dovrai sottoporvi a un controllo, da ripetere ogni sei. «Se la cervicite è causata dal Papilloma virus, a volte serve cauterizzare la zona con il laser. Mentre nel caso della "piaghetta" il medico può eliminare, se lo ritiene utile, la parte di tessuto malato con uno strumento che emette corrente ad alta frequenza», conclude Arisi.

ENDOMETRIOSI

Ne soffre il 10% delle donne, ma non si conoscono i motivi precisi. L'endometrio, la mucosa che riveste l'utero, si sviluppa anche in altre parti del corpo: peritoneo, tube, ovaie, vescica, intestino o fegato. Ci sono donne che non accusano sintomi e altre che hanno forti dolori all'addome, specie durante le mestruazioni, mal di schiena, cistiti e disturbi intestinali.

Da cosa dipende «Sotto l'influsso degli ormoni, ogni mese l'endometrio si sfalda (come accade a quello che riveste l'utero) e causa un sanguinamento di tipo mestruale. Ma non trovando sbocchi, il sangue ristagna e può formare cisti nelle ovaie o formazioni nelle tube e nell'utero, che mettono a rischio la fertilità», spiega Gianfranco Gori, direttore dell'U.O. di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale Morgagni di Forlì. Una ricerca dell'università di Napoli, poi, ha dimostrato che inquinanti ambientali, come il piombo e il cadmio, presenti anche nel fumo di sigaretta, favoriscono l'endometriosi. Con quale meccanismo non è chiaro, ma pare abbiano azione simile a quella degli estrogeni.

Come la scopri e la curi Il primo esame per vederci chiaro è l'ecografia, ma per la conferma serve la laparoscopia: in anestesia generale, da un'incisione sull'ombelico viene inserita una sonda a fibre ottiche. La cicatrice è minuscola e non si nota nemmeno da vicino. «Se l'endometriosi c'è davvero, si può passare subito alla cura, rimuovendo le cisti evidenti», continua Gori. I farmaci riducono i sintomi ma non risolvono. Alcuni medici prescrivono ormoni, come la pillola anticoncezionale o gli analoghi del ▶

CRAMPI CICLICI

Le mestruazioni sono un fastidio, ma per molte diventano un incubo. Colpa degli spasmi con cui l'utero, si contrae per effetto delle prostaglandine.

«Le fitte possono essere legate all'eccesso di queste sostanze. O a una retroversione dell'utero, che risulta inclinato verso il basso e all'indietro, quindi deve contrarsi di più per far uscire il sangue. Contro i crampi servono farmaci a base di naprossene oppure di ibuprofene», dice il ginecologo Lino Del Pup. Ti aiuta anche il magnesio, il minerale che placa gli spasmi. Ne sono ricchi legumi e cereali integrali.



FOTO CORBIS.

Gnrh (Gonadotropin releasing hormone), che abbassano i livelli di estrogeni e possono frenare l'endometriosi. Info: Associazione Italiana Endometriosi, www.endoassoc.it.

FIBROMI

Sono tumori benigni frequenti nel 30-40% delle donne dopo i 35 anni. «Piccoli non danno sintomi, ma se sono grandi possono rendere le mestruazioni dolorose, lunghe o abbondanti, senso di peso nella zona lombare e perdite di sangue tra un flusso e l'altro», chiarisce Arisi.

Da cosa dipendono I fibromi possono formarsi per lo sviluppo eccessivo del tessuto connettivo o delle cellule muscolari delle pareti dell'utero, sotto l'influsso degli estrogeni. I ricercatori sostengono che può esserci una certa predisposizione familiare. Quindi, se sai che tua madre ha avuto uno o più fibromi (spesso se ne formano da uno a cinque), avvisa il ginecologo.

Come li scopri e li curi Per vedere dove è e quanto è grande il fibroma serve l'ecografia transvaginale. Misura meno di un centimetro? Non devi fare niente, solo farlo controllare spesso dal ginecologo. E se tra i tuoi progetti c'è un bebè, tranquilla: un piccolo fibroma di solito non interferisce con la gravidanza. Se il fibroma però è più grande e ti crea mestruazioni abbondanti o emorragie, lo specialista ti può prescrivere dei derivati progestinici o la pillola anticoncezionale per ridurle. Poi, se l'ecografia lascia dubbi, esegue l'isteroscopia. «Si inserisce nel canale cervicale una cannula collegata a una telecamera, che visualizza l'utero», spiega il medico. Il vantaggio è che consente di asportare subito eventuali fibromi, con il bisturi elettrico. Poi dovrai stare a riposo per quattro o cinque giorni. In alternativa, i fibromi si possono eliminare con la laparoscopia. Ma indipendentemente dal tipo di intervento, per avere rapporti dovrai aspettare sei settimane.

TUMORE

In Europa, il cancro al collo dell'utero è al secondo posto tra quelli che colpiscono le donne. Negli ultimi 20 anni, grazie alla diagnosi precoce con il Pap-test, la sua incidenza si è ridotta del 50%. Segna in agenda i check periodici: sono l'arma migliore per prevenirlo.

Da cosa dipende Nel 99% dei casi il tumore al collo dell'utero è provocato da ceppi di Papilloma virus (Hpv), in particolare quelli di tipo

«Il Papilloma test è indolore e ti dà un vantaggio: se scopri il virus, azzeri il rischio che ti crei problemi in futuro»

16 e 18, trasmessi con il sesso. «Da quando si viene a contatto con i germi possono passare 10 o 15 anni, prima che si sviluppi il tumore. Se fai controlli regolari, cioè un Pap-test una volta all'anno, hai tutto il tempo per correre ai ripari e guarire», precisa il ginecologo Del Pup. **Come lo scopri e lo curi** Uno studio svolto dall'università della California sostiene che nel 90% dei casi il virus sparisce senza cure. E nelle donne giovani, le lesioni più lievi guariscono da sole in tre anni. Ma non è il caso di abbassare la guardia. Per sapere se hai il virus c'è un esame mirato: l'Hpv test, un prelievo indolore di tessuto della cervice. Se risulta positivo, effettuerai Pap-test e visite per controllare che non si formino lesioni precancerose. Vanno tolte subito, in ambulatorio, in anestesia locale, con il bisturi elettrico o il laser. La novità è il vaccino: «Protegge contro i papillomi 6, 11, 16 e 18, tra cui i ceppi che possono causare, oltre al cancro della cervice, quelli di vulva e vagina. Il limite è che protegge solo chi non è mai venuta in contatto con il virus, che si trasmette prevalentemente con il sesso non protetto», spiega Del Pup. Per questo il vaccino è consigliato alle teen agers, che si presume non abbiano avuto contatti a rischio, e alle donne che non hanno mai avuto rapporti sessuali. □

I CENTRI ITALIANI DI ECCELLENZA

Anche se hai l'ottima abitudine di andare dal ginecologo una volta l'anno spesso la visita non basta, ma ti vengono richiesti altri esami, dal pap-test all'ecografia. Per risparmiare tempo puoi affidarti a un'unica struttura pubblica, così paghi solo il ticket. Ecco i centri italiani dove prenoti tutto, dal controllo di routine fino al test più specialistico.

- A.S. Ospedaliera S. Anna di Torino, tel. 011/3134444, www.oirmsantanna.piemonte.it.
- Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, tel. 02/23901, www.istitutotumori.mi.it.
- Ospedale Franz Tappeiner di Merano, tel. 0473/263333, www.as-merano.it.
- Azienda Ospedaliera di Padova, tel. 049/8211111, www.sanita.padova.it.
- A.O. Universitaria Policlinico

di Modena, tel. 059/4222111, www.policlinico.mo.it.

● A.O. Universitaria Policlinico Tor Vergata di Roma, tel. 06/20901, www.ptvonline.it.

● A.O. Civico di Palermo, www.ospedalecivicopa.org.

E in più trovi altri recapiti utili sul sito dell'Osservatorio per la salute femminile, che ha promosso il progetto Bollino Rosa, una guida della sanità al femminile: www.ondaosservatorio.it.