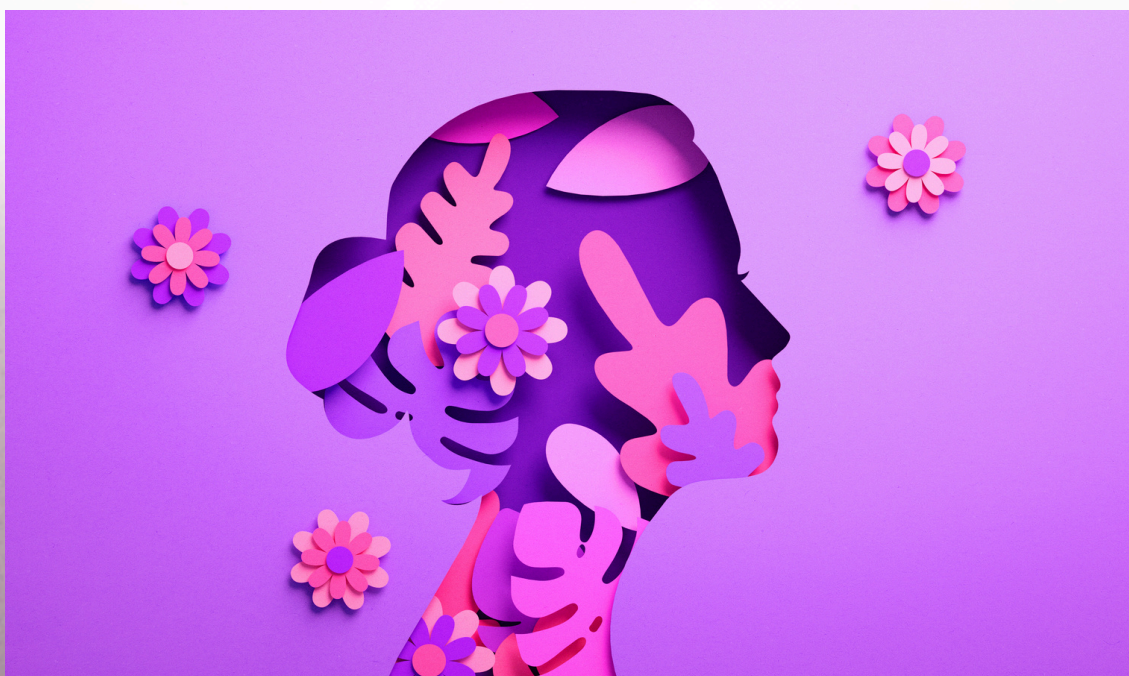


# Rubrica per la salute della donna





# Prevenzione cutanea

Professoressa Maria Rita Bongiorno

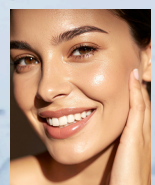
**La salute dermatologica rappresenta un pilastro fondamentale del benessere femminile.**

**La cute, oltre a essere l'organo più esteso del corpo umano, svolge funzioni essenziali di protezione, regolazione e comunicazione e rappresenta un organo bersaglio di influenze ormonali, immunologiche e ambientali.**

**La cute riflette i cambiamenti fisiologici che accompagnano la donna durante tutto l'arco della vita. Gli estrogeni, infatti, svolgono un ruolo centrale nella fisiologia della cute femminile, influenzandone struttura, funzione e aspetto clinico nelle diverse fasi della vita.**

**Essi contribuiscono al mantenimento dell'integrità della barriera epidermica, favoriscono l'omeostasi idrica cutanea e modulano l'attività delle ghiandole sebacee e sudoripare. Stimolano, inoltre, la sintesi di collagene, elastina e glicosaminoglicani a livello dermico, garantendo elasticità, tono e compattezza cutanea.**

**Con l'avvento della menopausa, la progressiva riduzione dei livelli estrogenici determina un'alterazione della funzione barriera, con aumento della secchezza e maggiore predisposizione al prurito, nonché un rapido declino del contenuto dermico di collagene ed elastina, responsabile della perdita di elasticità tipiche dell'invecchiamento cutaneo.**

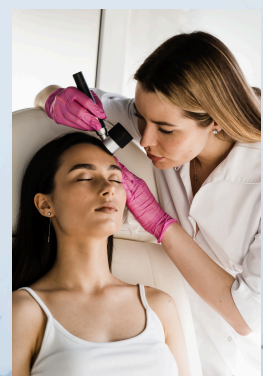


Anche condizioni di iperestrogenismo, come quelle fisiologicamente osservabili in gravidanza, possono determinare manifestazioni cutanee specifiche, che pur non configurandosi come vere e proprie patologie, possono avere un impatto significativo sull'immagine corporea e sulla qualità di vita della donna, confermando il ruolo chiave degli estrogeni nel modulare l'equilibrio e l'espressione clinica della cute femminile.

Particolare attenzione deve essere rivolta alle patologie autoimmuni cutanee che mostrano una maggiore prevalenza nel sesso femminile, quali il lupus eritematoso cutaneo, e condizioni come acne dell'adulta, rosacea, alopecia androgenetica, spesso influenzate da fattori ormonali e ambientali.

Esistono inoltre condizioni patologiche più complesse e gravi, come il pemfigoide gestazionale, rara malattia autoimmune, che si manifesta esclusivamente durante la gravidanza, con un quadro clinico caratterizzato da estese lesioni bollose e intenso prurito.

Il pemfigoide gestazionale può presentare recidive nel periodo post-partum, in particolare in seguito all'assunzione di estroprogestinici. Tale condizione costituisce un esempio emblematico dell'impatto che le variazioni dell'assetto ormonale possono avere sulla salute cutanea femminile.



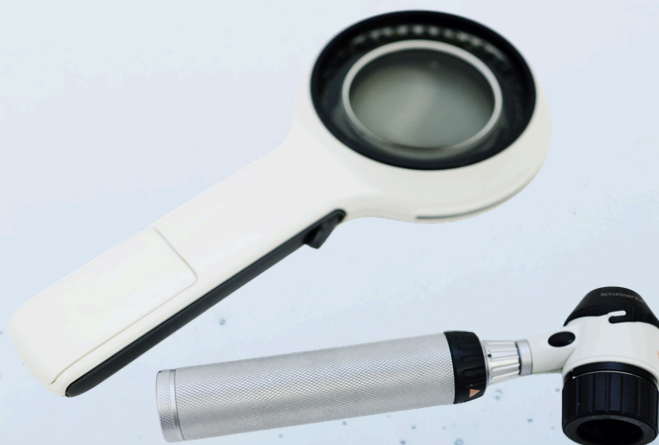


**Per tutte queste patologie la Dermatologia del Policlinico di Palermo rappresenta centro di riferimento e centro prescrittore.**

**La cute, inoltre, può fare da spia anche per altre alterazioni sistemiche, sia autoimmunitarie che infiammatorie, vitiligine o all'alopecia areata, che spesso si associano a problematiche della tiroide come la tiroidite di Hashimoto, ne sono un esempio emblematico.**

**La visita dermatologica rappresenta, quindi, il momento cardine per una corretta valutazione delle problematiche cutanee e per l'identificazione precoce di eventuali disordini sistemici. In molte situazioni, il dermatologo è il primo specialista a entrare in contatto con la paziente, avendo la possibilità di riconoscere segni clinici che possono indirizzare verso una diagnosi di patologia sistemica fino a quel momento non sospettata.**

**L'accesso a percorsi dedicati, integrati e multidisciplinari consente una presa in carico personalizzata e tempestiva, migliorando la qualità della vita e riducendo la morbilità associata alle patologie cutanee.**



**Una particolare attenzione deve essere rivolta ai tumori cutanei.**

**Essi rappresentano una delle neoplasie più frequenti nella popolazione femminile, con un'incidenza in crescita legata a fattori ambientali, genetici e comportamentali.**

**Tra questi, il melanoma cutaneo, particolarmente rilevante soprattutto nelle donne giovani-adulte e la cheratosi attinica.**

**La diagnosi tempestiva è essenziale per migliorare la prognosi. La visita dermatologica, supportata dalla dermatoscopia rappresenta lo standard per lo screening nei soggetti a rischio.**

**L'unità di Dermatologia dell'Azienda Policlinico ha sviluppato negli anni programmi mirati alla tutela della salute della donna, ponendo l'accento su prevenzione, diagnosi precoce e trattamenti personalizzati.**



# La salute della ossa

Professoressa Giulia Letizia Mauro

L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro caratterizzata da riduzione della densità minerale ossea e alterazione della microarchitettura del tessuto osseo, con conseguente aumento del rischio di fratture, in particolare a carico di vertebre, femore e polso.

Colpisce prevalentemente le donne dopo la menopausa, a causa della riduzione degli estrogeni.

La prevenzione inizia fin dall'età giovanile e prosegue per tutto l'arco della vita e prevede:

## 1. Corretta alimentazione

- Valido apporto di calcio (latte e derivati, verdure a foglia verde, legumi, acque calciche).
- Adeguati livelli di vitamina D, mediante esposizione solare controllata e integrazione su indicazione medica.
- Alimentazione equilibrata ricca di frutta, verdura e proteine di qualità.

## 2. Attività fisica regolare

- Esercizi sotto carico (camminata veloce, ginnastica dolce, danza).
- Attività di rinforzo muscolare e miglioramento dell'equilibrio per ridurre il rischio di cadute.

## 3. Stili di vita sani

- Evitare il fumo.
- Limitare il consumo di alcol.
- Mantenere un peso corporeo adeguato.





## Screening: quando e perché farlo

L'esame di riferimento per la diagnosi precoce è la MOC - Mineralometria Ossea Computerizzata (DEXA).

### È consigliata:

- Dopo i 65 anni e alle donne in menopausa con fattori di rischio (familiarità, magrezza marcata, menopausa precoce, terapie cortisoniche prolungate, pregresse fratture da fragilità).
- Su indicazione del medico curante o dello specialista.

La diagnosi precoce consente di intervenire tempestivamente con terapie farmacologiche e strategie personalizzate per ridurre il rischio di fratture, nonché con trattamenti riabilitativi.

### Accesso ai percorsi dedicati

L'Azienda mette a disposizione percorsi diagnostico-terapeutici assistenziali (PDTA) dedicati alla salute della donna, che prevedono:

- Visita specialistica fisiatrica.
- Prescrizione ed esecuzione della MOC, esame rx grafico colonna dorso-lombare con conta morfometrica di Genant ed esami ematochimici
- Piano terapeutico personalizzato.
- Programmi di educazione sanitaria e counseling sugli stili di vita.
- Follow-up periodico per monitorare l'efficacia della terapia.
- Progetto-programma riabilitativo individuale.

**L'accesso avviene tramite:**

- **Prescrizione del Medico di Medicina Generale.**
- **Prenotazione attraverso i canali aziendali (CUP, sportelli, portale online).**
- **Eventuali campagne di screening o giornate dedicate alla prevenzione.**

**Attraverso campagne informative, ambulatori dedicati e percorsi integrati, l'UOC di Recupero e Riabilitazione Funzionale conferma il proprio impegno nella prevenzione e nella gestione dell'osteoporosi, promuovendo una cultura della salute femminile basata su informazione, diagnosi precoce e presa in carico multidisciplinare.**

**Investire nella prevenzione dell'osteoporosi significa tutelare l'autonomia, la qualità della vita e il benessere delle donne in ogni fase della loro vita.**





# La prevenzione senologica

Dottoressa Gabriella Militello

**In ambito senologico, la prevenzione e la diagnosi precoce costituiscono strumenti fondamentali per ridurre l'impatto del tumore della mammella e migliorare in modo significativo le prospettive di cura.**

**L'adesione ai programmi di screening mammografico nelle fasce di età previste consente di individuare eventuali lesioni in fase iniziale, aumentando le possibilità di trattamento efficace e meno invasivo. In presenza di specifiche condizioni cliniche, il percorso diagnostico può essere integrato con ulteriori approfondimenti strumentali su indicazione specialistica.**

**Accanto agli screening organizzati, è essenziale promuovere la cultura della prevenzione attraverso controlli clinici periodici e l'adozione di corretti stili di vita.**

**Attività fisica regolare, alimentazione equilibrata, controllo del peso corporeo e riduzione del consumo di alcol rappresentano fattori protettivi riconosciuti.**





**Particolare attenzione viene riservata alle situazioni di familiarità per tumore mammario e ovarico.**

**La presenza di più casi in famiglia, soprattutto in età giovanile, può essere correlata a predisposizioni genetiche ereditarie, come quelle associate ai geni BRCA1 e BRCA2 o, più raramente, alla sindrome al gene PTEN, PALB 2 ed altre mutazioni genetiche correlate al tumore mammario.**

**In tali circostanze, l'Azienda garantisce l'accesso a percorsi strutturati di consulenza genetica e, quando indicato, al test genetico, con definizione di programmi di sorveglianza personalizzati e presa in carico multidisciplinare.**

**L'impegno dell'Azienda, grazie alla presenza della Breast unit e dell'Ambulatorio di Senologia ambulatoriale e BRCA, è quello di assicurare percorsi senologici integrati, dalla prevenzione alla diagnosi e all'eventuale trattamento, con un modello organizzativo (PDTA) orientato alla continuità assistenziale e alla centralità della persona.**

**Promuovere la prevenzione significa investire nella salute di oggi e di domani. Informazione, adesione agli screening e attenzione alla storia familiare sono strumenti concreti per vivere bene e più a lungo.**





# Il Cuore delle Donne

Professoressa Giuseppina Novo

**Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora oggi la prima causa di morte anche femminile nei Paesi occidentali.**

**Spesso si pensa che infarto e ictus siano problemi prevalentemente maschili, ma i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dimostrano che il rischio per le donne è altrettanto significativo, soprattutto dopo la menopausa.**

**Bisogna tenere presente che nelle donne i sintomi possono essere meno tipici rispetto agli uomini. Ad esempio, durante un infarto possono comparire stanchezza intensa, nausea, dolore alla schiena o al collo, piuttosto che il classico dolore toracico oppressivo. Questo può complicare e ritardare la diagnosi e il ricorso alle cure.**

**La prevenzione cardiovascolare è fondamentale e si basa su un corretto stile di vita e sulla correzione dei fattori di rischio cardiovascolare.**

**Per quanto riguarda lo stile di vita, è essenziale seguire un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce; svolgere attività fisica regolare - almeno 150 minuti a settimana di esercizio aerobico moderato - che contribuisce a mantenere sotto controllo peso, pressione e glicemia. È inoltre fondamentale evitare il fumo di sigaretta, che aumenta in modo significativo il rischio di infarto e ictus, soprattutto se associato all'uso di contraccettivi orali.**



**Anche la gestione dello stress e la qualità del sonno giocano un ruolo importante nella salute cardiovascolare.**

**L'attenzione alla salute cardiovascolare è fondamentale dopo la menopausa ma non va tralasciata neppure durante l'età fertile.**

**E' consigliabile monitorare periodicamente la pressione arteriosa già a partire dai 18 anni.**

**Attenzionare la sindrome dell'ovaio policistico, il diabete gestazionale e l'ipertensione in gravidanza (fattori che aumentano il rischio futuro) e fare una valutazione del rischio prima di iniziare contraccettivi orali.**

**Dopo i 40 anni, o prima in presenza di fattori di rischio (familiarità, diabete, obesità, ipercolesterolemia), è opportuno controllare regolarmente il profilo lipidico (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi) e la glicemia.**





**Con la menopausa la riduzione degli estrogeni comporta un aumento del rischio cardiovascolare.**

**Pertanto è importante la stratificazione del rischio cardiovascolare globale ed effettuare una visita cardiologica con elettrocardiogramma e se ritenuto necessario anche ulteriori accertamenti come l'ecocardiogramma o il test da sforzo per diagnosticare precocemente eventuali patologie e intervenire.**

**La salute del cuore nelle donne merita attenzione specifica e personalizzata per l'aspettativa e la qualità della vita, riducendo in modo significativo il rischio di eventi cardiovascolari futuri.**



# Prevenire l'endometriosi

Professori Renato Venezia e Antonio Simone Laganà

**L'endometriosi è una patologia ginecologica cronica che in Italia colpisce milioni di donne in età riproduttiva e può avere un impatto significativo sulla qualità della vita.**

**Si caratterizza per la presenza di tessuto simile all'endometrio al di fuori dell'utero, con conseguente infiammazione, dolore e, in alcuni casi, difficoltà a ottenere una gravidanza.**

**Il sintomo più frequente è il dolore pelvico, soprattutto durante il ciclo mestruale. Tuttavia, è importante ricordare che un dolore mestruale intenso, invalidante o che limita le normali attività quotidiane non deve essere considerato "normale".**

**Altri segnali possono includere dolore durante i rapporti, disturbi intestinali ciclici e stanchezza persistente.**

**Uno dei principali problemi legati all'endometriosi è il ritardo diagnostico, spesso dovuto al fatto che i sintomi vengono sottovalutati e alla complessità nel riconoscere precocemente la malattia anche attraverso gli strumenti diagnostici disponibili.**

**Una diagnosi tempestiva consente invece di impostare percorsi terapeutici personalizzati, migliorare il controllo del dolore e tutelare la fertilità.**





**In questo caso, prevenzione significa anche ascoltare il proprio corpo e non rimandare la visita ginecologica, rivolgendosi a Centri con competenze specifiche in presenza di sintomi sospetti.**

**Il controllo specialistico, associato all'ecografia ginecologica, permette un inquadramento accurato e una presa in carico adeguata. La gestione dell'endometriosi richiede spesso un approccio multidisciplinare, che può coinvolgere ginecologi, specialisti della terapia del dolore, fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi e, quando necessario, esperti di medicina della riproduzione.**

**Promuovere la consapevolezza su questa patologia significa offrire alle donne strumenti per riconoscere precocemente i segnali e accedere ai percorsi di cura disponibili. Investire nella salute femminile, attraverso informazione, diagnosi tempestiva e assistenza qualificata, è un passo fondamentale per vivere meglio.**

**La nostra Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico "Paolo Giaccone" è impegnata a garantire percorsi dedicati e competenze specialistiche per la diagnosi e la presa in carico dell'endometriosi, favorendo un'assistenza integrata.**

**L'obiettivo è accompagnare ogni donna in un percorso di cura personalizzato, tempestivo e orientato al benessere nel tempo.**

