



Donne

che (non si)
amano troppo

Affaticate, stanche. Sotto pressione sul lavoro, alla continua ricerca di modi per affrontare i mille impegni della giornata. E convinte di avere una salute un po' traballante. È l'identikit scaturito da **un'indagine su duemila giovani tra i 25 e i 34 anni**. Per «salvarsi» bisogna anche imparare a chiedere aiuto

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Sull'orlo di una crisi di nervi, schiacciate tra mille impegni di lavoro e familiari. Dichiarano di non sentirsi bene e hanno ragione. Ansia e depressione sono in agguato. Lo conferma un'indagine su duemila donne tra i 25 e i 34 anni. È necessario prendere coscienza di che cosa si chiede al loro corpo

Le trentenni devono imparare a «fermarsi»

A

ffaticate, stanche. Sotto pressione sul lavoro, alla continua ricerca di modi per far fronte ai mille impegni della giornata. E convinte di avere una salute un po' traballante. Non è il ritratto di cinquantenni in crisi per colpa della menopausa ma di donne giovani, a cavallo dei trent'anni. Eppure, già stressate oltre il livello di guardia e soprattutto assai di più delle trentenni degli anni '90: da allora è più che raddoppiata la quota di donne che accusano malesseri, ansia, disturbi vari.

Il vaso di Pandora della complicata situazione femminile agli inizi del millennio è stato scoperto da uno studio svedese pubblicato di recente sulla rivista scientifica *PLoS ONE*, che ha coinvolto quasi duemila uomini e donne fra i 25 e i 34 anni. La domanda di partenza, posta ai trentenni del 1990 e poi a quelli del 2014, era semplice: «Come ti senti?». Le risposte danno materia su cui riflettere, visto che il grado di benes-

sere percepito da parte degli uomini è risultato sempre più alto di quello delle donne e in costante miglioramento, mentre nell'altra metà del cielo vale esattamente il contrario: alla fine del secolo scorso solo l'8,5% delle trentenni riteneva di star peggio rispetto alle coetanee, oggi la percentuale è del 20%. Indagando che cosa possa aver compromesso il benessere femminile è emerso che le donne oggi sono più ansiose e insoddisfatte della loro condizione economica rispetto al passato, ma anche più sotto pressione sul lavoro, esposte a un maggior esaurimento fisico e psicologico, schiacciate sotto le aspettative di un mondo che le vuole di successo, attive e pure attraenti. Equilibriste, che non dormono pensando a come far quadrare il cerchio di carriera e famiglia.

«Una fatica di vivere che si fa sentire presto: finora l'avevamo vista soprattutto in donne più mature — osserva Giovanna Baggio, presidente del Centro Studi Nazionale su Salute e Medicina di Genere —. A trent'anni non si è ancora malate, ma lo stress e l'ansia che si provano possono avere riflessi pesanti sulla salute futura aumentando il rischio di numerose malattie, dalla depressione alle patologie cardiovascolari».

Non si stupisce Francesca Merzagora, presidente dell'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (ONDa), che sottolinea: «Una nostra

indagine di due anni fa su un campione di italiane adulte ha mostrato risultati simili: oggi le donne sono più consapevoli delle loro esigenze di salute rispetto al passato, ma ammettono di sentirsi peggio. Del resto la vita e il tessuto sociale sono cambiati molto: la necessità di essere multitasking è aumentata, i redditi sono ancora inferiori a quelli degli uomini, tante sono schiacciate fra la cura dei figli e quella dei genitori: il risultato è lo stress, ma un conto è gestirlo da giovani, altro è farlo più avanti».

Se a trent'anni ci si rende conto di correre come criceti sulla ruota, ma si hanno le energie per tenersi in piedi, una volta arrivate alla maturità i nodi vengono al pettine e la salute chiede il conto. Anche perché le donne sono più sensibili allo stress rispetto agli uomini per motivi squisitamente biologici, come spiega Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze del Fatebenefratelli di Milano: «Per motivi ormonali e non solo, aree cerebrali come l'amigdala, il giro cingolato anteriore o la corteccia orbito-frontale risultano più "fragili" di fronte agli stimoli che provocano ansia; se a questo si aggiunge un ambiente sociale, familiare e lavorativo stressante, è molto probabile che la donna sviluppi disagi psicologici. Le difficoltà nel conciliare professione e vita privata è ancora fra le cause

maggiori di malessere al femminile: le donne hanno un carico complessivo di impegno maggiore, sono più sensibili agli eventuali conflitti personali in ufficio, se fanno fatica ad adattarsi rischiano di più il "burnout".

Dati diffusi in occasione dell'ultima Giornata sulla salute mentale hanno mostrato che circa un terzo delle lavoratrici soffre di condizioni cliniche rilevanti correlate al proprio impiego, come ansia o depressione. Senza contare la somatizzazione dei disagi, che porta a sintomi fisici o problemi come i disturbi del sonno: molto comuni e insidiosi, spesso il primo campanello d'allarme per malattie più gravi».

Oltre a peggiorare la qualità di vita, le difficoltà a dormire aumentano il rischio di depressione, sovrappeso e altre patologie: occorre perciò non sottovalutare le notti passate in bianco, ma parlarne al medico e trovare soluzioni. «Le donne devono imparare a chiedere aiuto, a non credersi invulnerabili: un atto di umiltà necessario per "salvarsi" — dice Merzagora —. Altrettanto indispensabile sapersi fermare prima che sia un problema di salute a farlo: trovare tempo per sé, imparare a gestire lo stress possono sembrare raccomandazioni banali, ma è quello di cui le donne oggi hanno bisogno per non essere travolte dalle loro vite in corsa».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dimenticare la divisione dei ruoli farebbe bene anche a «lui»

Per uscire dall'impasse di un mondo che non sembra affatto tagliato a misura di donna dovremmo cambiare la società aiutando di più le lavoratrici, ma dovrebbe modificarsi anche la testa degli uomini.

È l'opinione dello psichiatra Claudio Mencacci, che osserva: «Dividere i compiti in casa in maniera equa sarebbe un primo passo. Tuttora gli uomini hanno ogni giorno 70 minuti liberi da impegni in più rispetto alle donne».

Lo ha confermato uno studio che ha messo a confronto il tempo trascorso, nell'occuparsi delle faccende domestiche, dagli ultrasessantacin-

quenni di vari Paesi europei. Questi i risultati: le italiane passano circa cinque ore al giorno a pulire casa, cucinare e simili, gli uomini del nostro Paese sono i meno presenti quando si tratta di aiutare.

Eppure, in nazioni più illuminate dove il carico di lavoro è condiviso migliora la salute di entrambi: lei sente meno la fatica e ha un minor rischio di

Bocciatura

Indagine europea: gli italiani sono i meno disposti a collaborare nelle faccende di casa

disturbi del sonno, lui ci guadagna in attività fisica.

«La partecipazione serve pure a lui, e non solo quando si parla di faccende domestiche, accudire i figli per esempio fa bene anche all'uomo: ne trae giovamento psicologico e nello stesso tempo rinsalda i legami familiari.

«Attenzione però, non è scritto da nessuna parte che ciò si traduca nel giocare coi bambini lasciando sempre a lei il cambio dei pannolini: mamma e papà possono e devono essere intercambiabili in tutti i tipi di compiti», conclude Mencacci.

E.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Bollini Rosa

Dove trovare un'assistenza più attenta alla salute femminile?

Una risposta arriva dall'Osservatorio sulla salute della Donna ONDA, che ogni anno conferisce i Bollini Rosa agli ospedali più sensibili alle esigenze delle donne; dal 2016 sono arrivati anche i Bollini Rosa Argento per le RSA con requisiti adeguati all'assistenza delle ospiti anziane. Informazioni sui progetti su www.ondaoservatorio.it

Alla fine del secolo scorso solo l'8,5% per cento delle trentenni riteneva di star peggio rispetto alle coetanee, oggi la quota è salita al 20 per cento. Le cause? Scarse soddisfazioni economiche e maggiore pressione. Non solo sul lavoro



**Presente e passato
Oggi le donne sono più consapevoli delle loro esigenze di salute rispetto al passato, ma ammettono di sentirsi peggio**

Infarto e ictus

Dopo la menopausa il cuore rischia

Sempre in affanno fin da giovani. Ma il fisico a un certo punto cede e spesso sono cuore e vasi i primi a soffrire: quando arriva la menopausa il rischio cardiovascolare si impenna ma poche ne sono consapevoli. Per capirlo basta scorrere i dati raccolti in più di un anno di attività da **Monzino Women**, il primo centro italiano dedicato al cuore delle donne, del Centro Cardiologico **Monzino** di Milano: il 30% delle prime donne visitate, senza sintomi e senza precedenti eventi cardiovascolari, ha un rischio elevato soprattutto per pressione e colesterolo alti, ma anche perché stress, ansia e depressione sono notevoli. «Le donne hanno impegni gravosi e non delegano, il risultato è una pressione emotiva cronica — dice Daniela Trabattoni, responsabile del centro —. La difficoltà nel gestire lo stress porta, oltre ad alterazioni del comportamento, a un incremento in circolo

di noradrenalina, adrenalina, ormone della crescita, corticotropina che hanno effetti sul cuore: salgono pressione e frequenza cardiaca, aumenta l'aggregazione piastrinica (che favorisce la formazione di trombi, ndr), si altera la funzionalità dell'endotelio che ricopre i vasi sanguigni. Tutti elementi che aumentano il rischio cardiovascolare: le donne diventano ipertese e diabetiche prima degli uomini, ancor di più se hanno abitudini scorrette. A lei, per esempio, basta fumare un terzo delle sigarette di lui per avere lo stesso impatto su cuore e vasi». Il fumo aumenta tantissimo il rischio di ictus da giovani, ben prima della menopausa: un'evenienza rara (4 casi ogni 100 mila donne circa in età fertile) ma stando agli ultimi dati dell'Associazione per la Lotta contro l'Ictus Cerebrale (ALICE) la probabilità sale di ben 30 volte nelle fumatrici che prendono la pillola contraccettiva e soffrono di emicrania con aura.

Anche ansia e depressione hanno conseguenze peggiori: vari studi indicano che nelle donne inducono una maggiore costrizione dei vasi periferici, riducendo l'afflusso di sangue al cuore e aumentando così ulteriormente il rischio di infarti e ictus. Che sale anche in caso di ovaio policistico, problemi in gravidanza, terapie per i tumori al seno, patologie autoimmuni, reumatiche o della tiroide, più frequenti nelle donne.

Il guaio è che le donne non capiscono di essere in pericolo: 7 su 10 pensano che l'attacco cardiaco sia un problema solo maschile sebbene le malattie cardiovascolari siano la prima causa di morte nelle donne con oltre 50 anni. Se si considera poi che l'infarto femminile è spesso atipico, perché i sintomi non sono quelli classici (spesso per esempio c'è mal di schiena o di stomaco, sudori freddi, stanchezza anziché il dolore al torace che si irradia al brac-

cio), si capisce perché dopo un attacco cardiaco il 38% delle donne muore entro un anno contro il 25% degli uomini, o perché un secondo evento colpisca il 35% delle femmine e solo il 18% dei maschi. Le cure sono efficaci e il cuore femminile risponde pure meglio a cambiamenti positivi dello stile di vita, ma le donne si trascurano, non danno peso ai sintomi, arrivano dal cardiologo quando il problema è più serio e quindi più difficile da trattare; poi, per giunta, seguono meno le terapie. «Le donne devono avere una maggiore attenzione alla prevenzione con un corretto stile di vita, ma anche uno screening più attento: tutte dovrebbero conoscere il proprio livello di pericolo» sottolinea Trabattoni. Per farlo occorre misurare i fattori di rischio classici e magari valutare anche il proprio profilo psicologico: al **Monzino** è stato messo a punto un questionario per valutare gli aspetti psichici correlati al rischio cardiovascolare.

E.M.
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Il fumo aumenta tantissimo il rischio di ictus da giovani, ben prima della menopausa: un'evenienza rara (4 casi ogni 100 mila donne circa in età fertile) ma stando agli ultimi dati dell'Associazione per la Lotta contro l'Ictus Cerebrale (ALICE) la probabilità sale di ben 30 volte nelle fumatrici che prendono la pillola contraccettiva e soffrono di emicrania con aura



Per saperne di più
 sugli argomenti della salute in generale
<http://www.corriere.it/salute>

Cinque anni in più di vita Ma (spesso) non in salute

Le donne vivono in media quasi cinque anni più degli uomini, ma spesso sono anni di malattie e disabilità. «Pensiamo all'artrosi: dopo i cinquant'anni le donne ne soffrono il triplo più degli uomini — fa notare Giovannella Baggio, presidente del Centro Studi Nazionale su Salute e Medicina di Genere —. Eppure non c'è sufficiente attenzione al problema, così le pazienti tendono a fermarsi a causa del dolore e a peggiorare la propria condizione, andando incontro alla necessità di protesi e riabilitazione con costi personali ed economici elevatissimi. Basterebbe essere più at-

tenti ai campanelli d'allarme e prescrivere più movimento: muscoli tonici e allenati sono la miglior prevenzione».

Spesso non serve molto per capovolgere un destino di malattia, sarebbe sufficiente sapere che la probabilità di ammalarsi è più alta per lei e prendere precauzioni. «Le over 65 sono ricoverate più spesso, hanno una maggior

frequenza di obesità e malattie cardiovascolari e metaboliche: il diabete, per esempio, è spesso più grave al femminile. Una donna con diabete ha un rischio di infarto triplo rispetto a quello di un diabetico uomo — aggiunge Baggio —. Tutti problemi noti, che si potrebbero fronteggiare con una prevenzione più accurata e mirata. Anche demenze e Alzheimer sono più comuni nelle donne, ma in questo caso non esiste una "ricetta" sicura per evitarle e l'unico consiglio è mantenere uno stile di vita sano». E andare dal medico non solo per i familiari

E.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La raccomandazione

«Andate dal medico non solo per i vostri familiari, ma anche per voi stesse»

Violenza

Percorsi speciali per chi arriva in Pronto soccorso

Uno dei motivi per cui le donne oggi si sentono peggio potrebbe essere, secondo gli autori dell'indagine pubblicata su PLoS ONE, la crescita del fenomeno della violenza sulle donne. Che c'è sempre stata, ma ora pare aver assunto dimensioni più vaste e quindi incrementa il senso di insicurezza. La buona notizia è che a fine gennaio sono state pubblicate in Gazzetta Ufficiale le linee guida per il soccorso e l'assistenza socio-sanitaria alle donne vittime di

violenza e maltrattamenti. Per esempio si stabilisce che alla donna sia assegnato un «codice speciale» in pronto soccorso in modo da attivare una corsia preferenziale e non far trascorrere più di venti minuti prima della visita medica, per ridurre il rischio di ripensamenti. Si indica anche la necessità di coinvolgere eventuali figli nello stesso percorso e di identificare aree protette dove accogliere le donne, aiutandole in caso vogliano sporgere denuncia, prima delle dimissioni.

Cura e ricerca

L'importanza della diversità di «genere»

La medicina di genere è entrata nel Decreto Lorenzin di fine anno: che sia la volta buona perché terapie e percorsi clinici siano declinati anche in base al sesso del paziente? Non è infatti solo la donna ad avvantaggiarsene, come spiega Giovannella Baggio della cattedra di Medicina di Genere dell'università di Padova: «Le malattie cardiovascolari nelle donne sono state neglette, ma anche l'osteoporosi negli uomini o la depressione al maschile, che provoca più suicidi.»

Oggi c'è più consapevolezza della necessità di mettere sempre a confronto i due sessi negli studi clinici o nella valutazione dei farmaci, fino a poco tempo fa tutta virata al maschile. «Purtroppo resiste l'idea che le malattie femminili siano solo il tumore al seno e le patologie ginecologiche, così tuttora i finanziamenti per studi di genere spesso finiscono lì e non in settori dove abbiamo meno informazioni utili per gestire meglio le pazienti», conclude Baggio.

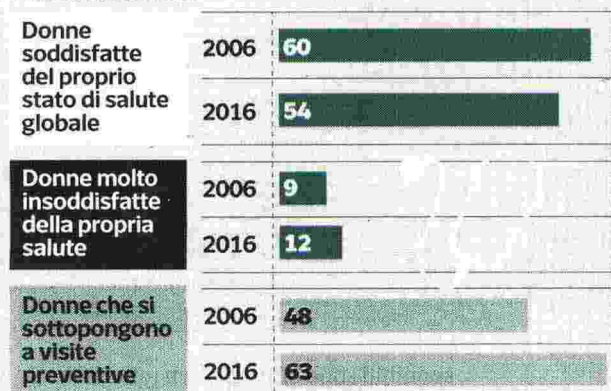
La fotografia (dati in %)

Confronto con i coetanei

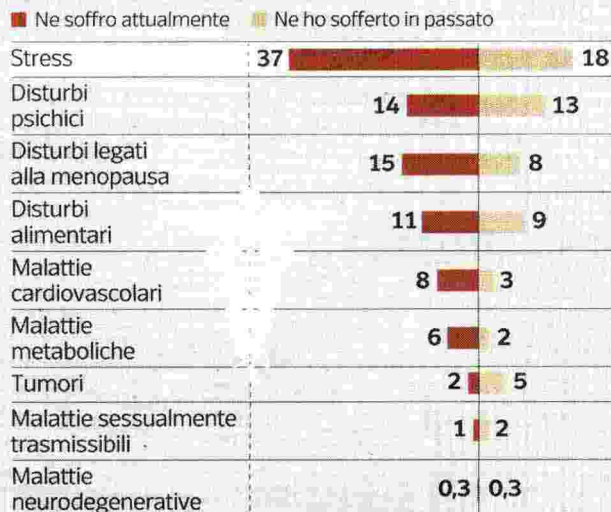


Fonte: Lindström et al PLOS One 2017 1811 partecipanti in totale, età 25-43 anni

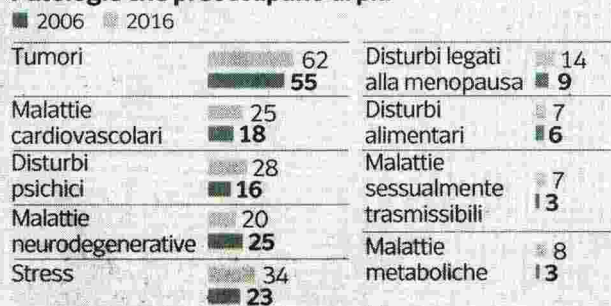
Percezione di sé



I problemi più ricorrenti (dati 2016)



Patologie che preoccupano di più



Fonte: Indagine ONDa, 800 donne fra 18 e 64 anni, confronto 2006-2016

CdS