

Visto da una dottoressa

L'ascesa delle donne nella medicina ha portato a considerare diversamente ricerca, terapie, prevenzione. E sono proprio tre eccellenze italiane a indicare le priorità per la salute femminile

di Sabina Pignataro

Le donne medico sono le più brillanti, nel loro percorso di formazione. E, per fortuna, sono sempre di più. Nelle corsie degli ospedali, per esempio, sono passate dal 36 al 44 per cento in dieci anni (Dati: ANAAO ASSOMED). Benché anche in questo campo arrivare al vertice sia ancora molto difficile - e le primarie siano solo 1042, cioè il 15,7 per cento del totale - la buona notizia è che la loro professionalità non è "confinata" solo ai problemi di salute delle donne e dei bambini ma oggi molte sono specializzate in neurochirurgia e cardiologia.

Tra le conseguenze di questo nuovo scenario, c'è l'istaurarsi di un nuovo modo di considerare la ricerca e la cura delle malattie. Grazie anche alla nascita, ormai 50 anni fa, della medicina di genere (che intreccia l'aspetto biologico dell'uomo e della donna con quello psicologico-sociale), gli studi hanno portato a scoprire come maschi e femmine manifestino i sintomi delle stesse patologie in modo differente, abbiano bisogno di strategie diagnostiche diverse e rispondano in modo dissimile ai farmaci. Anche i fattori di rischio variano in base al genere e quindi anche la prevenzione è stata riconsiderata. Come spiegano in queste pagine tre professioniste di eccellenza, che aiutano a individuare le strategie mirate per evitare (o ridurre) l'insorgenza e lo sviluppo di malattie particolarmente diffuse tra le donne.

Riconoscere presto che cosa affatica il nostro cuore generoso

Daniela Trabattoni

Responsabile dell'Unità di Cardiologia Invasiva 3 e di **Monzino Women**, il centro dedicato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari nella donna del Centro cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano. È una delle Tecnovisionarie premiate nel 2019 da Women & Technologies presieduta da Diana Bracco.



Le donne che hanno raggiunto e superato i 45 anni hanno, nell'80 per cento dei casi, più di un fattore che le espone al rischio di soffrire di problemi cardiaci. E tale condizione di base può venire potenziata dal fatto di soffrire d'ansia, stress o depressione. Per difendere il cuore conviene pensarci quando ci si sente pienamente giovani.

1. Prima regola: non fumare (ancor di più se si assume la pillola anticoncezionale!). Perché alle donne basta consumare un terzo delle sigarette di un uomo per avere lo stesso impatto su cuore e vasi sanguigni.
2. Controllare il peso e fare una vita attiva. Tra le donne l'obesità e la sindrome metabolica (la condizione che si crea quando tra giro vita, glicemia, colesterolo e pressione, tre parametri sono fuori norma, ndr) ha una maggiore incidenza che negli

uomini e incrementano del 50 del cento il rischio di coronaropatia.
3. Monitorare con regolarità la salute in pre-menopausa. I problemi cardiaci e vascolari possono essere determinati da circostanze più legate al genere: per esempio, avere un ovaio policistico, aver sofferto di diabete e ipertensione nei mesi di una gravidanza, o ancora venire da una storia di aborti spontanei ripetuti. Anche l'aver partorito prima delle 37 settimane rappresenta un fattore di rischio per il cuore. Più attenzione va posta anche se ci si è sottoposte a chemio e radioterapia per il tumore del seno, o si è sviluppata una malattia autoimmune (come quelle legate alla tiroide), infiammatoria (come l'artrite reumatoide), o endocrina (come l'osteoporosi). Sono "spie" che consentono, tuttavia, di investire in modo adeguato nella prevenzione.
4. Attenzione alla menopausa. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità nelle donne dopo i 50 anni, quando viene meno quella "protezione" assicurata dagli ormoni femminili estrogeni.
5. Non arrendersi ad ansia e stress, ma ritagliare ogni giorno spazio per sé. Una mente sana è un'alleata preziosa per un cuore sano.