

Essentia

Settembre 2025

Dossier

04 La salute femminile

**06 Estrogeni e prevenzione:
una coppia vincente**

**08 Capire il proprio corpo
per proteggerlo meglio**

assura.

«Per essere considerato davvero di qualità, è essenziale che il nostro sistema sanitario diventi più egualitario, ossia capace di trattare le pazienti e i pazienti secondo le loro specificità durante tutto il percorso di cure».



In fatto di salute, donne e uomini si trovano ad affrontare realtà ben diverse, sia per evidenti ragioni biologiche, in particolare ormonali e anatomiche, sia per fattori comportamentali e socioculturali.

Eppure, sebbene ampiamente dimostrate, queste differenze sono a volte incomprese o prese sottogamba. Ad esempio, è vero che le donne vivono in media più a lungo, ma va anche detto che, con l'avanzare dell'età, sono maggiormente soggette a problemi di salute, soprattutto alle articolazioni e alla tiroide, con un conseguente impatto sulla loro qualità di vita. Altri luoghi comuni: i disturbi cardiovascolari riguarderebbero solo gli uomini. Analizzando la situazione svizzera si scopre però che a subirne gli effetti più gravi sono le donne. E mentre un uomo su cinque soffre di osteoporosi, questa malattia resta spesso considerata esclusivamente femminile.

Nel credere erroneamente che una data patologia possa interessare solo una fetta della popolazione, si incorre nel rischio di diagnosi o trattamenti tardivi e inadeguati.

A questo si aggiunge un'ulteriore deformazione della realtà, evidenziata da un recente rapporto dell'Università di Berna e della Scuola universitaria professionale bernese: la ricerca medica, i farmaci, la formazione del personale sanitario e i metodi di prevenzione, diagnosi e cura sono ancora spesso basati su caratteristiche maschili.

È quindi chiaro che, per essere considerato davvero di qualità, è essenziale che il nostro sistema sanitario diventi più egualitario, ossia capace di trattare le pazienti e i pazienti secondo le loro specificità durante tutto il percorso di cure. Dopo che il Consiglio federale ha colto l'importanza di tale sfida, oggi vediamo concretizzarsi provvedimenti su misura, e di cui non possiamo che rallegrarci.

Questo numero di *Essentia* è incentrato sulle caratteristiche distintive della salute femminile. Buona lettura!

Ruedi Bodenmann
Direttore generale



La salute femminile

Benessere, prevenzione, equilibrio: la salute delle donne dipende da risorse uniche al genere femminile e che devono essere prese in considerazione lungo tutto il percorso di cure. In attesa di un numero consacrato alla maternità, facciamo un primo punto della situazione.



Estrogeni e prevenzione: una coppia vincente

La maggiore longevità delle donne rispetto agli uomini non è certamente dovuta al caso. Se le predisposizioni genetiche giocano a favore del mondo femminile, anche lo stile di vita e l'approccio alla salute fanno la loro parte. Vediamo come creare la perfetta sinergia tra natura e prevenzione.

Una questione di ormoni

Il corpo umano secerne oltre 50 ormoni diversi, tra cui gli estrogeni. Questi detengono un primato tra le donne, le quali ne producono una quantità cinque volte superiore rispetto agli uomini, assicurando non solo il corretto funzionamento degli organi genitali femminili, ma anche del corpo nel suo insieme.

Gli estrogeni contribuiscono infatti a:

- rafforzare il sistema immunitario
- dilatare i vasi sanguigni e quindi a garantire una migliore circolazione e una riduzione dei rischi di ipertensione arteriosa
- irrobustire le ossa
- rallentare l'invecchiamento del cervello e stimolare la crescita e la corretta attività neuronale

I benefici di questi ormoni non si limitano solo agli aspetti interni

dell'organismo, ma si manifestano anche alla luce del sole, in quanto stimolanti della produzione di collagene e acido ialuronico, due componenti fondamentali per una pelle liscia ed elastica. L'effetto protettore viene però meno con l'arrivo della menopausa, il che coincide con una diminuzione del rilascio di estrogeni.

Le artefici della propria salute

La genetica conta, certo. Ma sono le abitudini a fare la differenza. La buona notizia è che, messe a confronto con gli uomini, le donne sono inclini a seguire in maniera più attenta le raccomandazioni di salute. Tanto per dare un esempio: stando agli esiti di un recente studio condotto dall'Ufficio federale della statistica, il 76% della popolazione femminile residente in Svizzera afferma di seguire una dieta equilibrata rispetto al 66% della controparte maschile. Le donne sono anche coloro che

osservano con maggiore rigore l'indicazione di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.

Tendenze analoghe si riscontrano anche per quanto riguarda i trattamenti medici: le donne si mostrano infatti più coinvolte e attente ai loro sintomi rispetto agli uomini e aderiscono in maniera più attiva ai programmi di prevenzione. Lo prova il fatto che oggi circa il 70% dei casi di tumore al seno sono individuati in fase precoce. Tra le donne, infine, si constata una propensione più forte a voler capire le decisioni mediche, a confrontare le informazioni e a mettere in discussione le diagnosi ricevute.



Le donne si raccontano

Sono sempre più numerosi i podcast di approfondimento sulla salute femminile, come ad esempio:

- «Onde di salute» è una serie in più episodi dedicati al benessere delle donne.
- «Etats Dames» (in francese) affronta i temi della salute e della malattia dal punto di vista femminile.
- «Hormongesteuert» (in tedesco) è un format dedicato alla menopausa e agli ormoni.



Capire il proprio corpo per proteggerlo meglio

Alcune malattie colpiscono soprattutto le donne. Conoscerle permette di prevenirle al meglio. Parliamo quindi più nel dettaglio di osteoporosi, emicrania ed endometriosi.

L'osteoporosi

Questa malattia cronica genera un indebolimento delle ossa e colpisce una donna su due in Svizzera, spesso dopo i 50 anni. È dovuta a una carenza di vitamina D e a una bassa concentrazione estrogenica, in genere concomitante con l'arrivo della menopausa. Nella sua fase iniziale, l'osteoporosi tende a essere asintomatica, ma alcuni segnali possono essere rivelatori della patologia, come dolori dorsali frequenti. In uno stadio più avanzato può essere all'origine di fratture senza causa apparente.

Come prevenirla?

Praticando ad esempio un'attività fisica a carico gravitazionale, come la corsa, la danza o il tennis per preservare la massa ossea. Eventuali carenze possono essere evitate consumando alimenti ad alto contenuto proteico, di calcio e vitamina D, come pollo, latticini o salmone. E in caso di insorgenza della malattia, queste buone abitudini consentono di rallentarne il decorso.



L'emicrania

Questa forma di mal di testa colpisce due volte di più le donne rispetto agli uomini ed è causata da numerosi fattori, tra cui stress, rumori, luci intense e un calo significativo dei livelli di estrogeni. Quest'ultimo spiega il motivo per cui a volte gli attacchi si manifestano all'inizio del ciclo mestruale.

Come prevenirla?

Adottando una routine del sonno, facendo sport, seguendo una dieta equilibrata e soprattutto bevendo acqua a sufficienza. Anche le tecniche di rilassamento, come lo yoga o la meditazione, sono ottime contro l'emicrania. Al sopraggiungere dei primi sintomi conviene riposarsi in un luogo tranquillo e buio con un panno fresco sulla fronte.

L'endometriosi

In Svizzera una donna su cinque lamenta forti dolori durante il ciclo mestruale, uno dei sintomi tipici dell'endometriosi. Si tratta di un disturbo ginecologico cronico che si manifesta quando il tessuto simile a quello che riveste l'utero cresce fuori

dalla cavità uterina. Ciò provoca infiammazioni e lesioni con conseguenti fitte intense, soprattutto nella zona pelvica. I sintomi possono variare per frequenza e intensità nel corso del tempo e generalmente scompaiono con la menopausa.

Come limitare i sintomi?

I contraccettivi ormonali, come la pillola o l'impianto sottocutaneo, possono essere efficaci nel limitare la crescita del tessuto endometriale responsabile del dolore. Per curare le lesioni, in alcuni casi si rende necessario un intervento chirurgico.

Osteoporosi, emicrania, endometriosi: se i sintomi si fanno troppo fastidiosi, è opportuno consultare un medico per definire un trattamento adeguato.

Il parere dell'esperta Assura

Dando per scontato che una malattia possa interessare solo una parte della popolazione, si creano stereotipi potenzialmente pericolosi, in quanto possono ritardare la diagnosi e il trattamento.

È noto che l'osteoporosi colpisce soprattutto le donne, ma è altrettanto vero che in Svizzera ne soffre un uomo su cinque. Nell'immaginario comune l'infarto è associato a un forte dolore al petto, nausea o difficoltà respiratorie. Dati riferiti al 2020 ci dicono però che quasi la metà delle donne di 60 anni non ha avvertito questi sintomi nel momento in cui sono state colte da un infarto.



Sandrine Schwaar
Esperta tecnica
Segretariato medico
Le Mont-sur-Lausanne

Se sussistono dubbi sui sintomi, è possibile ottenere una prima valutazione utilizzando un check online, come quello disponibile nella nostra Area Cliente e nell'App Assura. Ovviamente non sostituisce il parere del medico, ma può aiutare a ricevere qualche indicazione utile e a capire cosa fare in seguito.

Sui nostri social network



Meglio prevenire...

La prevenzione della salute femminile è un percorso che si costruisce a tappe:

- 🔑 A partire dagli 11 anni: fare il vaccino contro il papillomavirus come protezione contro le infezioni responsabili della maggior parte dei tumori dell'utero e dell'ano.
- 🔑 All'inizio dell'attività sessuale: effettuare una visita ginecologica all'anno.
- 🔑 A partire dai 25 anni: sottoporsi ogni tre anni a un esame citologico per la diagnosi precoce del tumore del collo dell'utero.
- 🔑 Tra i 30 e i 65 anni: effettuare ogni cinque anni un test di screening del papillomavirus.
- 🔑 A partire dai 50 anni (o dai 40 anni in caso di antecedenti familiari): eseguire ogni due anni un esame di diagnosi precoce del cancro al seno.

**#Assura #DiagnosiPrecoce
#Prevenzione #SaluteFemminile**



Visitate la nostra pagina Facebook:
facebook.com/AssuraCH

Mettersi sulla bilancia

Si calcola che in Svizzera il 23% delle donne e il 39% degli uomini siano in sovrappeso. Questi dati collocano il nostro Paese tra quelli con la percentuale più bassa di persone in sovrappeso al mondo. Nonostante un aumento significativo delle persone obese negli ultimi 30 anni, la Svizzera continua a registrare ottimi risultati dovuti in gran parte alle nostre sane abitudini alimentari e alla pratica regolare di attività fisica.



I sintomi atipici dell'infarto

Le malattie cardiache sono più letali per le donne che per gli uomini. Forse non tutti sanno che i sintomi dell'infarto nelle persone di sesso femminile possono essere diversi da quelli tipici maschili. Vediamo quali sono:

- sensazione di pressione al petto
- dolore acuto nella parte superiore della schiena
- palpitazioni e vertigini improvvise
- problemi digestivi ricorrenti (nausea, malessere o bruciore gastrico)
- stanchezza e affanno anormali dopo aver compiuto uno sforzo

Da domani smetto!

Il fumo raddoppia o addirittura triplica il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Avete intenzione di smettere?

La piattaforma nazionale «stop-tabacco» vi accompagna gratuitamente in ogni fase della disassuefazione dalla nicotina. Consigli utili su [stop-tabacco.ch](https://www.stop-tabacco.ch)



La popolazione femminile è sotto-rappresentata nel campo della ricerca clinica. Ne consegue che, nell'assumere i farmaci, le donne sono spesso soggette a maggiori effetti collaterali rispetto agli uomini, o li avvertono in modo più intenso. Questo problema vi interessa in prima persona? Parlatene con il vostro medico!



Pur trattandosi di un evento fisiologico, la menopausa porta con sé una serie di profondi cambiamenti a livello fisico e psicologico. Per fornire un sostegno adeguato alle donne che attraversano questa fase delicata, in tutta la Svizzera vengono organizzati workshop sulla menopausa, nell'ambito dei quali è possibile informarsi e confrontarsi sulle proprie esperienze rispetto a tematiche quali i sintomi, la sessualità o lo stile di vita. L'offerta è ricca e variegata. Scopritela online.

Ready Player One

La funzione principale del perineo è quella di sostenere gli organi interni. Allo stesso tempo garantisce la continenza, facilita il parto e contribuisce al benessere sessuale. È quindi fondamentale rafforzarlo, soprattutto dopo la gravidanza, evento che lo rende più fragile. L'app «Perifit» propone esercizi sotto forma di videogiochi tramite cui poter tonificare il perineo in modo ludico e confortevole.



Natura e Medna per una salute al naturale

Le donne si sottopongono più frequentemente a esami di prevenzione e ricorrono più spesso alla medicina alternativa rispetto agli uomini.

Le nostre assicurazioni complementari Natura e Medna coprono un'ampia gamma di terapie e medicine naturali (non soggette a franchigia e aliquota percentuale) affinché chiunque possa scegliere l'approccio terapeutico che preferisce.

Natura

- 24 terapie
- Fornite da terapeuti riconosciuti
- Sottoscrizione possibile fino a 60 anni
- 12 sedute all'anno (sedute supplementari previo accordo di Assura)

Medna

- 11 medicine alternative
- Fornite da medici con formazione specifica
- Sottoscrizione possibile fino a 99 anni
- Numero illimitato di sedute

Buono a sapersi

Sottoscrivendo sia Natura sia Medna ottiene un ribasso di combinazione sul premio.

Maggiori informazioni su [assura.ch/Medna](https://www.assura.ch/Medna)



Contatto

[assura.ch](https://www.assura.ch)

0800 277 872

(numero gratuito)

