

## DIVULGAZIONE

→ **Il manuale** Scritto dai ginecologi Flamigni e Pompili per poter scegliere

→ **Tutto** quello che c'è da sapere e un aggiornamento costante online

## Dal profilattico alla pillola: guida alla contraccezione



**Profilattici** L'informazione sui metodi contraccettivi continua a essere scarsa

**Come, cosa, quando...** Carlo Flamigni e Anna Pompili hanno scritto una guida alla contraccezione: quello che la scienza dice su questo argomento per una scelta libera e consapevole.

**CRISTIANA PULCINELLI**  
ROMA

Il contraccettivo ideale dovrebbe essere un metodo semplice, facile da imparare e utilizzare, senza effetti collaterali, che non disturbi il rapporto sessuale, che protegga dalle malattie trasmesse sessualmente, poco costoso, che una volta sospeso consenta un rapido ritorno

allo stato di fertilità. Purtroppo, però, un contraccettivo così non esiste. E, quindi, dobbiamo arrangiarci.

Partono da questa premessa Carlo Flamigni e Anna Pompili nel loro libro *Contraccezione* (L'asino d'oro, pp. 197, euro 12). Il libro fa parte di una collana di medicina diretta da Flamigni: *Il mito della cura*. Si tratta di libri di divulgazione che vogliono fare chiarezza su temi di attualità ma che spesso si trovano al centro di dibattiti in cui a farla da padrone è più l'ideologia che la scienza. La contraccezione è senz'altro uno di questi temi. Tanto che, a cinquant'anni dalla commercializzazione della prima pillola, l'informazione sui metodi contraccettivi continua ad essere scarsa e spesso dominata da interessi com-

merciali o posizioni etiche, come notano gli autori.

Ci dobbiamo arrangiare, dicevamo. Il che vuol dire creare dei percorsi contraccettivi che consentano alle donne di scegliere e utilizzare la tecnica migliore in momenti diversi della vita, valutando rischi e benefici dei vari metodi in base ad alcune variabili: l'età, lo stato di salute, la familiarità per alcune malattie. Ma per scegliere c'è bisogno, prima di tutto, di conoscere. E così due ginecologi, di età ed esperienze diverse, ma accomunati dalla convinzione che diffondere conoscenza vuol dire aprire spazi di libertà, hanno deciso di mettere nero su bianco tutto ciò che la scienza ci dice di nuovo su questo argomento.

Si comincia dalla valutazione dell'efficacia e della sicurezza dei contraccettivi. Un contraccettivo deve, prima di tutto, avere un basso tasso di fallimenti. Ma deve anche non farci male. Il primo capitolo ci spiega come si valutano efficacia e sicurezza dei diversi metodi contraccettivi. Si prosegue poi analizzando ogni metodo singolarmente. La pillola: come funziona, come si prende, quali effetti collaterali può presentare, quanto costa. La contraccezione con soli progestinici, dalle minipillole a basso dosaggio agli impianti sottocutanei. La spirale, il preservativo maschile, il preservativo femminile, il diaframma, le spugne, gli spermicidi, il coito interrotto, i metodi naturali, la contraccezione d'emergenza, la sterilizzazione. A ognuno di questi metodi è dedicato un capitolo, ricco di bibliografia scientifica, in cui si spiega esattamente di che si tratta e quali sono vantaggi e svantaggi del suo uso. Un capitolo a parte affronta alcuni casi particolari: la contraccezione nelle adolescenti, nelle donne obese, nelle donne che hanno appena avuto un figlio. Tutte queste condizioni limitano le opzioni nella scelta del contraccettivo, Flamigni e Pompili ci spiegano perché e cosa possiamo fare in questi casi.

Poiché la scienza va avanti, le informazioni contenute nel libro tendono a invecchiare, così gli autori hanno messo in piedi un sito nel quale si registrano tutti gli aggiornamenti: [www.lasinodoroedizioni.it/ilmitodicura](http://www.lasinodoroedizioni.it/ilmitodicura)

## Molecole

DA «PEDIATRICS»

## Bambini e social media

La rivista dei pediatri americani, pubblica un articolo sull'impatto dei social media sui bambini, gli adolescenti e le loro famiglie. Navigare nei social media oggi è probabilmente l'attività più comune tra i ragazzi. Ogni sito web che permetta interazioni sociali è considerato un social media, a Facebook a MySpace, dai siti dei giochi ai Sims, da Youtube ai blog. Si tratta di portali di intrattenimento e comunicazione cresciuti in modo esponenziale che favoriscono la connessione sociale, ma possono presentare numerosi rischi. Ad esempio, dicono i pediatri, si possono incontrare fenomeni di cyberbullismo, oppure cadere in quella che viene definita «depressione da Facebook», o il «sexting», un neologismo che significa l'invio di immagini sessualmente esplicite, oppure favorire l'esposizione dei bambini a contenuti inappropriati alla loro età. È per questo che i pediatri si raccomandano che i genitori debbano divenire coscienti della natura di questi social media e tenere sotto osservazione l'uso che i propri figli fanno dei mezzi informatici.

LA RICERCA

## Sale e ginnastica

L'attività fisica diminuisce l'effetto del sale sulla pressione sanguigna: più si è fisicamente attivi, infatti, più la pressione sistolica (o massima) tende a rimanere bassa anche in corrispondenza di una dieta ricca di sodio. A scoprire la relazione gli studiosi della Tulane University School of Public Health & Tropical Medicine in New Orleans, negli Stati Uniti, che hanno presentato la ricerca nel corso dell'edizione 2011 del «Nutrition, Physical Activity and Metabolism/Cardiovascular Disease Epidemiology and Prevention», uno degli appuntamenti annuali dell'American Heart Association. Lo studio è stato condotto su 1906 soggetti cinesi, ma i dati raccolti lasciano supporre, spiegano gli studiosi, che il rapporto tra attività fisica ed effetto del sodio sulla pressione sia valido anche in altre popolazioni: «I pazienti devono quindi essere avvertiti - spiega Casey Rebholz, autore principale dello studio - che, oltre ad aumentare i livelli di attività fisica, devono consumare meno sodio».