



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



Alimentazione e relazioni: quando i nostri ragazzi hanno bisogno di un aiuto

Gli amori adolescenziali, i primi approcci sessuali e poi i rapporti completi dei giovani, l'uso corretto dei contraccettivi a scongiurare le malattie veneree, sono questi gli argomenti più trattati allo Spazio Giovani e Centro Adolescenza dell'Ausl, a Modena in viale Molza 3, presente anche a

Carpi, Castelfranco, Finale, Mirandola, Pavullo, Sassuolo e Spilamberto. «Trattiamo in particolare, in via del tutto gratuita e confidenziale - spiega la responsabile Fabia Businco - temi relativi a relazioni familiari, rapporti di coppia, problemi psicologici, ginecologici e alimentari».

Dottressa Businco, cos'è e a chi è rivolto lo Spazio Giovani?

«È un servizio completamente gratuito, tenuto da operatori qualificati vincolati al massimo segreto professionale, dedicato ai minori di 20 anni che possono richiedere informazioni e fissare un appuntamento nelle varie sedi. Una ostetrica, un ginecologo, un dietologo e psicologi sono a disposizione per parlare di ogni problematica relativa alla salute sessuale e affettiva e possono rispondere in modo semplice a ogni dubbio dei ra-

gazzi relativamente alla vita emotiva e relazionale.

I maggiori temi trattati riguardano le relazioni familiari, la contraccezione, la sessualità, i rapporti di coppia, i problemi psicologici, ginecologici e alimentari, le relazioni tra i pari all'interno dei gruppi a scuola e in compagnia. Il nostro slogan è 'Crescere è forse l'unica certezza che possediamo, non essere soli a farlo è un sogno di tutti'.

In base alla sue esperienze, ci sono stati cambiamenti negli adolescenti negli ul-

timi 15-20 anni?

«Restando nella fascia che monitoriamo mi pare che i cambiamenti siano stati profondi: anni fa nelle famiglie si parlava in genere pochissimo di sesso tra genitori e figli, dunque qui i ragazzi arrivano e ponevano soprattutto domande sulla sessualità. Nel tempo invece le giovani generazioni hanno assommato a una maggiore precocità nei primi approcci sessuali un maggior aiuto, un dialogo più aperto e continuo, a livello familiare. Capita anche in alcuni casi che siano le madri stesse a incitare figlie e figli a recarsi qui da noi e nonostante alcuni giovani continuino - giustamente, se così desiderano - a pensare che si tratta di esperienze personali molti si 'aprono' con noi operatori. Anche perché qui vige la massima riservatezza e fiducia su quanto viene detto».

Anche l'accesso al servizio è semplificato?

«Certo, si può prenotare, ma anche presentarsi negli orari di apertura, a Modena il martedì e mercoledì pomeriggio: agli inizi del servizio tutto era libero, poi c'è stato un aumento dei giovani e dunque è meglio prenotare in anticipo, anche perché così si possono delineare percorsi specifici in base alle richieste dei singoli. Comunque c'è accesso libero e le porte sono sempre aperte: si viene accolti da ostetriche e altro personale».

Quali domande vi sentite rivolgere più spesso?

«I temi sono principalmente quelli della affettività e della sessualità, con richiesta di informazione soprattutto riguardo la contraccezione e la protezione durante le prime esperienze fisiche. Comunque i giovani ci chiedono anche di aiutarli nelle relazioni con i genitori o con altri membri del proprio gruppo di riferimento, a scuola o all'interno della compagnia di amici. Non solo questioni fisiche dunque, anche se spesso dietro domande sul sesso possono nascondersi altre difficoltà».

Si parlerà molto della contraccezione immagino.

«Spesso i giovani credono di essere informati, anche se a volte ci sono problemi o considerazioni sbagliate: spesso comunque arrivano - le ragaz-

Quando mio figlio ha sete, beve spesso succhi di frutta.

«Meglio non esagerare con i succhi di frutta, sono spesso ricchi di zuccheri, abbastanza calorici e poco dissetanti. L'acqua è sempre la bevanda migliore, anche quella gassata, ma può andar bene anche una bella spremuta, magari di agrumi e in aggiunta all'acqua stessa».

Il piatto unico di cui tanto si parla in cosa consiste?

«Per piatto unico si intende l'associazione di un primo e



ze sole o con un'amica, ma anche in coppia col giovane ragazzo - dopo i primi rapporti e chiedono lumi sulle tecniche contraccettive e sul test di gravidanza. Da non sottovalutare neppure gli effetti emotivi dietro queste esperienze, anche perché in quella fascia di età c'è il gusto, in alcuni casi, per il rischio nonostante si conosca il modo corretto di contraccezione. I maschi quando pensano alla contraccezione in genere pensano al preservativo anche se in tanti casi hanno paura che si rompa. Molte ragazze inve-

del centro si vedevano coppie di ragazzi più stabili, ora ho invece la sensazione ci sia meno stabilità e più sperimentazione, dunque mi sembra cali un po' la consapevolezza sui rischi cui si va incontro. Oltre a ciò percepiamo un abbassamento dell'età dei primi rapporti, questione forse non positiva anche se ci tengo a ribadire che i nostri operatori applicano la massima riservatezza e ascoltano fornendo aiuto e non dando giudizi di sorta».

Diceva dell'abbassamento dell'età in cui si inizia a fare sesso.

«Il primo rapporto completo si attesta sui 16-17 anni, sia per i maschi che per le femmine, anche se vediamo non di rado persone attive già a 14-15 anni e penso che nel tempo l'età si sia abbassata. In passato si vedevano anche differenze in base al luogo di nascita, paesi di provincia o città, e al tipo di scuola frequentata, mentre oggi c'è assoluta uniformità da questi punti di vista».

I giovani conoscono le malattie sessuali?

«Poco purtroppo, certo conoscono l'Aids e le ragazze la 'candida', qualcuno ha sentito parlare della sifilide, ma occorre informare di più e soprattutto fare capire loro che è importante volersi bene e volere bene al partner».

Ragazze e ragazzi omosessuali si presentano?

«Per la verità non tanti e quelli che vengono, già in età adolescenziale hanno una forte consapevolezza della propria condizione naturale».

Ragazze incinta ne vengono molte?

«Circa 50 all'anno sotto ai vent'anni d'età e sono in aumento. Arrivano anche tante straniere e in alcuni casi si fatica ad aprire un dialogo, ma abbiamo il supporto di mediatrici». (stefano luppi)



La dottoressa Fabia Businco è la responsabile del servizio Spazio Giovani di Modena ed è dirigente ginecologica all'Ausl Modena

ce cercano la pillola del giorno dopo, che tra l'altro non è sicura al 100% e la sua efficacia decade con il passare delle ore dal rapporto. Noi ovviamente la prescriviamo».

Le giovani coppie hanno cambiato abitudini, analizzando dal vostro punto d'osservazione?

«Nei primi anni di apertura

IN PILLOLE

di un secondo in un'unica portata, al quale aggiungere solo le verdure e la frutta per ottenere un pasto completo. Alcuni esempi sono pasta e fagioli, pasta al ragù di carne, risotto al sugo di pesce, tortellini, ma anche le lasagne e la pizza».

Si parla tanto di educazione alimentare anche a livello

familiare: in concreto qual è il ruolo dei genitori?

«La famiglia è il primo educatore alimentare dei bambini, sempre influenzati dai familiari che perciò devono dare il buon esempio a tavola. Se in famiglia si mangia in modo scorretto ed eccessivo, i figli li imiteranno. Viceversa, una buona alimentazione e attività fisica gioveranno a tutti, anche agli adulti stessi».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

BUONI CONSIGLI

PERDERE PESO SENZA ERRORI

di Francesco Bianchi *

Un peso eccessivo dà nel tempo seri problemi alle articolazioni, affatica il cuore e aumenta la probabilità di ammalarsi di diabete e di alcuni tipi di tumore. Se siete sovrappeso, diminuite di peso in maniera lenta ma costante: è utile per la salute, oltre che per la linea. Per ridurre il peso non va posta attenzione solo alla quantità e qualità di alimenti, ma anche all'attività fisica. Riducendo troppo quantità e qualità del cibo, può succedere che l'organismo s'adatti modificando il metabolismo e non si riesca a perdere stabilmente peso.

1 Organizzatevi una regolare attività fisica, fattibile in qualsiasi momento e che non richiede attrezzature particolari: camminare a passo spedito per 3 volte per settimana per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito per 15 minuti un paio di volte al giorno. Non bisogna strafare; l'attività fisica deve avere un ritmo accettabile, dare sensazione di piacere con respirazione appena più frequente e profonda.

2 Se siete abituati a condire ad occhio usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughi o intingoli ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Misurate i grassi solidi con un sistema di misura a volume. Comunque non fate la scarpetta con i sughi! A casa utilizzate tecniche di cottura semplici, con pochi grassi insaporendo con erbe o aromi.

3 Arriviamo con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena? Meglio frazionare in piccoli pasti (4 o 5) e fare la prima colazione. Se ci sono orari in cui abbiamo una grande sensazione di vuoto allo stomaco, ridistribuire la quantità di cibo senza aggiungerla al totale della giornata.

4 Masticare con calma pezzi piccoli: digerirete meglio e resterete sazi più a lungo. Il boccone non dovrebbe superare il volume del pollice.

5 Non eliminate i classici cibi ritenuti 'ingrassanti' come pane, pasta, patate. Questi piatti contribuiscono ad una adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono molto sani.

6 Fate attenzione al consumo di frutta e verdura. Mangiare troppa frutta per compensare una mancanza di sazietà (perché si 'saltano' i cibi del punto 5) può non essere una scelta vantaggiosa. In genere si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno.

7 L'alcool riduce l'eliminazione dei grassi che il nostro organismo mette in riserva. E' meglio limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari. Meglio bere acqua, anche gassata, a piccoli sorsi.

8 Se non si consuma pesce di mare almeno due volte per settimana, proponetevi di assumerlo almeno una volta a settimana. Utilizzate sale iodato o iodurato.

9 Datevi obiettivi raggiungibili e non esagerati. Non usate in modo maniacale la bilancia, è più pratico controllare la taglia dei vestiti.

10 Decidete una strategia di applicazione di questi suggerimenti: sceglietene 3-4 per ogni mese ma che almeno uno comporti un'attività fisica regolare.

* StarMeglio Ausl Bologna e Imola

IL TEST

La pillola contraccettiva



1) Che cos'è la pillola del giorno dopo?

- A) Una pillola che deve essere assunta dopo ogni rapporto sessuale per evitare una gravidanza non desiderata
- B) Una pillola che può essere assunta dopo un rapporto sessuale non protetto per ridurre il rischio di gravidanza indesiderata
- C) Una pillola abortiva

2) I contraccettivi ormonali fanno ingrassare?

- A) No
- B) Sì, solo le donne in soprappeso od obese
- C) Sì, sempre

3) Ci sono donne che non possono assumere la contraccezione ormonale?

- A) Sì
- B) No, può essere usata da tutte le donne
- C) Sì, quelle che sono vicine alla menopausa

LE RISPOSTE

1) La risposta giusta è la B. È un contraccettivo ormonale con solo progestinico che consiste in una compressa che può essere assunta dalla donna per prevenire una gravidanza indesiderata, entro 72 ore da un rapporto sessuale non protetto o in caso di fallimento di un altro metodo contraccettivo. Il principale meccanismo con cui agisce è l'interferenza con il processo dell'ovulazione.

2) La risposta giusta è la A. I contraccettivi ormonali sono spesso ritenuti responsabili dell'aumento di peso e quello dato non risulta comprovato da studi scientifici. Questo fenomeno avveniva con le prime pillole commercializzate che avevano dosaggi ormonali 10 volte maggiori di quelli attuali.

3) La risposta giusta è la A. In alcune patologie è controindicato l'uso della pillola: grande obesità, ipertensione, alterazioni della coagulazione del sangue, alcune malattie cardiovascolari, emicrania con sintomi neurologici focali, diabete complicato, insufficienza epatica, carcinoma mammario in atto, interventi chirurgici e immobilizzazione. È inoltre controindicata in caso di fumo di 15 sigarette o più in una donna di età superiore ai 35 anni

Seconda parte - A cura dell'Equipe dello Spazio Giovani di Modena