

Buonasera,

sono Margherita Dalle Vacche, e sono qui stasera per presentarvi i relatori presenti.

Ho però collaborato attivamente all'organizzazione di questo incontro in quanto ricopro **diversi ruoli**: cardiologa, componente di due dei gruppi di lavoro che volontariamente supportano la Commissione Provinciale della Pari Opportunità, e infine ideatrice dei due siti internet [www.manidistrega.it](http://www.manidistrega.it) e [www.salutedonna.eu](http://www.salutedonna.eu).

E' proprio da queste mie molteplici "facce" che è nata mesi fa l'idea di questo incontro di informazione sulla Menopausa, un periodo della vita delle donne oggi più che mai importante e su cui ci siamo rese conto c'è abbondanza di informazioni, ma spesso incomplete per non dire fuorvianti.

Come donna e come medico sento da tempo la necessità di sensibilizzare le donne a pensare di più a sé stesse e alla loro salute.

Lavoro come **cardiologo** ormai da oltre vent'anni sul territorio livornese, ma la mia formazione la devo al CNR di Pisa, con cui ho sempre mantenuto rapporti e contatti, e in particolare negli ultimi anni ho avuto modo di ascoltare a corsi di aggiornamento e poi di frequentare più assiduamente a livello personale la **dott.ssa Maffei**, qui presente, ginecologa, che presso l'Istituto di Fisiologia Clinica del CNR di Pisa opera a fianco dei cardiologi nella valutazione e prevenzione del rischio cardiovascolare della donna.

**Il binomio ginecologo-cardiologo** porta inevitabilmente a parlare di Menopausa, età in cui, oltre a vari altri cambiamenti, diventa importante la variazione del rischio cardiovascolare, appunto.

Da qui è nata l'idea di mettere insieme le nostre forze e conoscenze per organizzare **un percorso di informazione per le donne su questo argomento**.

L'idea è stata subito accolta con entusiasmo sia dalla **ditta Wyeth** che ci ha offerto il suo supporto e contributo, anche in termini di diffusione dell'informazione del prossimo incontro presso gli ambulatori di molti medici, sia dalla **Commissione pari Opportunità** che ci ha sostenute ed aiutate con i mezzi a sua disposizione, fino a riuscire ad arrivare quindi a questo incontro, con relatori sui vari argomenti di grande competenza e qualità.

Nella veste poi di **titolare anche dei due siti web**, Manidistrega e salutedonna, insieme alla vs collega Antonella De Vito, stiamo offrendo da qualche mese anche altri importanti strumenti di informazione e supporto all'iniziativa.

**Manidistrega** è una rivista web, online ormai da oltre 5 anni, indirizzata alle donne toscane, con oltre 20000 visitatrici al mese, e su di essa, dal dicembre scorso, è presente un **sondaggio** attraverso cui abbiamo raccolto anonimamente le opinioni e le informazioni che le nostre lettrici hanno a proposito di menopausa, unitamente a dati sul campione che risponde, quali la fascia di età, il livello di istruzione, l'attività lavorativa, lo stile di vita...

**Salutedonna.eu**, poi, è un nuovo sito, online da pochissimo tempo, pensato per affrontare nel tempo alcuni temi legati alla salute, fornendo informazioni e indirizzi web di riferimento.

Naturalmente in quest'occasione abbiamo aperto una sezione dedicata alla menopausa, con alcuni **testi** fra gli altri redatti dalla Prof. **Modena** e dalla dott.ssa **Maffei**, che spiegano con parole comprensibili anche ai non addetti ai lavori le più recenti pubblicazioni specialistiche sull'argomento.

Oggi **ascolteremo dunque medici specialisti** che affronteranno alcuni degli argomenti più "caldi" a proposito di menopausa e poi saranno **a disposizione** per rispondere alle vostre domande.

Ma **prima** di iniziare ad ascoltare i relatori, desidero mostrarvi brevissimamente alcuni **dati emersi dal sondaggio** che abbiamo proposto.

Fino a ieri mattina avevano risposto **263 persone**... un uomo.

I dati dimostrano che il nostro campione ha una **cultura di grado medio elevato**: il 54% ha frequentato la scuola media superiore e con le laureate raggiungiamo l'80% del campione.

Nella maggioranza sono **impiegate**, ma hanno partecipato anche molte **casalinghe** (13,69%, 33) ancora di più hanno risposto "**altro**": non so cosa intendano con altro, ma in verità potrebbero essere disoccupate o in cerca di occupazione...

L'età è assolutamente compresa per la maggioranza **fra 36 e 65 anni: 90 %**, e il **57 %** vive nel **centro Italia**, anche se hanno risposto, ovviamente, essendo sul web, da ogni parte della penisola e anche oltre (4 dall'estero).

Quanto a **stile di vita**, le nostre lettrici sembrano molto **attente**: non fumano, non bevono (o molto poco)...

Sono un **po' carenti nell'attività fisica**: poca!

Traggono le loro **informazioni** per lo più **da internet, oltre il 60%** di loro, ma questo è abbastanza scontato, perché le abbiamo coinvolte proprio su internet... Altrimenti si rivolgono ai **libri**; poco a quotidiani e riviste.

Quando però chiediamo dove hanno appreso **quello che sanno a proposito di menopausa**, esce fuori che nel **34%** dei casi, giustamente, traggono le loro informazioni dal loro **ginecologo**; in altri casi dal web o dalla stampa. Pochissime (7%) dal medico curante.

Quali sono gli aspetti della menopausa che temono in maggior misura? Nel **27%** dei casi temono la **depressione**, poi vengono l'**aumento di peso, l'osteoporosi o "niente"** perché la menopausa è un fatto naturale...

**Solo al quinto posto troviamo la preoccupazione per l'aumento del rischio cardiovascolare**: sentiremo fra poco come invece questo sia un parametro molto importante, su cui abbiamo il potere di influire se ne siamo consapevoli e informate!

Quando infine chiediamo quale ritengano sia la **strada migliore per affrontare i sintomi della menopausa** abbondano le **terapie alternative** oppure semplicemente “**niente**”, perché, appunto, la menopausa è un fatto naturale...

Sempre più convinta dell'**importanza di dare informazione corretta**, lascio anche con un occhio a questi dati, la parola alla prima relatrice...