La pillola aiuta le sportive

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara Professoressa, ho letto con estremo interesse il suo articolo sullo sport nelle adolescenti e sui disturbi mestruali. Sono un'insegnante di educazione fisica e per hobby alleno una squadra di pallavolo femminile a livello amatoriale. Il suo articolo mi ha illuminato su molti aspetti trascurati anche nella formazione di noi allenatori, che siamo poco preparati ad affrontare le specificità dello sport "al femminile". Anche nella mia esperienza ho verificato che molte ragazze abbandonano lo sport proprio a causa di tutti i disturbi legati alle mestruazioni. Mi ha fatto piacere sapere che oggi possiamo curare questi disturbi in modo efficace nel rispetto della sportività. Ho però alcune domande cui spero vorrà rispondere. Le mie ragazze hanno mediamente tra i 14 e i 15 anni. Non è che parlando di pillola alla loro età posso in qualche modo indurle ad avere rapporti prima del tempo? Come dovrei rapportarmi ai loro genitori?".
Annalisa R. (Treviso)

Le rispondo molto volentieri, anche perché è vero che l'attenzione alla medicina sportiva di genere, ossia differenziata tra maschi e femmine, è ancora agli inizi. Comprendo le sue preoccupazioni sulla contraccezione, spesso presenti in forma più forte nei genitori. Si tratta tuttavia di timori infondati. I dati scientifici ci dicono che le ragazze sportive hanno la loro "prima volta" più tardi rispetto alle coetanee: quasi due anni dopo, rispetto alle ragazze inattive. Due anni essenziali per maturare, per crescere emotivamente, per imparare a negoziare tempi e modi dell'intimità. E' una prima volta più "scelta" e non subìta. Le sportive sono mediamente più consapevoli, si proteggono, usano con più probabilità la pillola e il preservativo; hanno un numero più ridotto di partner e minore rischio di gravidanze indesiderate. Sono affettivamente più mature e sessualmente più responsabili rispetto a chi non pratica attività fisica. Hanno stili di vita nettamente più sani, non fumano, raramente usano alcolici, non usano sostanze. Inoltre sono significativamente meno depresse delle coetanee inattive, possiedono una migliore autostima, e una maggiore capacità di autonomia, anche perché più abituate a mettersi alla prova e ad affrontare gli ostacoli in prima persona: un allenamento a migliorare non solo l'intelligenza motoria, ma soprattutto l'intelligenza emotiva e la capacità di autodisciplina. Un'impronta, uno stile, che le accompagnerà tutta la vita. Non ultimo, hanno un'immagine corporea nettamente migliore rispetto alle coetanee che non fanno sport. Molteplici ragioni, dunque, per considerare con attenzione la possibilità di utilizzare sotto controllo medico la contraccezione ormonale, quando disturbi del ciclo, mestruazioni abbondanti o dolorose, o una sindrome premestruale importante consiglino l'opportunità di una terapia contraccettiva per evitare l'abbandono precoce dello sport.

Come parlarne con i genitori?
Credo che la scelta migliore sia parlarne prima, in una riunione in cui potrebbe affrontare il tema dello "Sport al femminile: difficoltà e opportunità". Da un lato potrebbe condividere con i genitori

i rischi dell'inattività fisica nelle ragazze, così che possano continuare ad incoraggiare la pratica sportiva nelle loro figlie. Dall'altro parlando delle difficoltà, relative ai disturbi del ciclo, che oggi possiamo curare bene con la terapia medica giusta. Tanto meglio se, nel frattempo, avesse individuato nella sua città una ginecologa o un ginecologo appassionati di sport che possano quindi contribuire al valore dell'incontro con dati e suggerimenti medici. Anzi, vista la sua passione, parli anche con il Preside del suo Istituto, così da farsi promotrice di una riscoperta dell'attività fisica, non necessariamente agonistica, per tutte le ragazze della scuola, visti i molti benefici che il movimento fisico può dare alle nostre ragazze in un'età delicatissima come l'adolescenza.
Come ginecologa e come donna tutt'ora molto sportiva, considero etico ridurre significativamente il dolore mestruale fin dalle prime battute con una pillola contraccettiva ben prescritta, anche per prevenire possibili patologie ad esso associate. Perché è giusto consentire alle nostre ragazze di vivere lo sport con gioia, come il migliore amico della loro adolescenza e della loro gioia di vivere, fisica ed emotiva. E perché considero necessario far crescere una medicina di genere, attente alle problematiche della donna, anche nell'ambito sportivo.

Prevenire e curare – Perché il movimento fisico fa bene nell'adolescenza?
L'adolescenza è un periodo denso di emozioni, un vero terremoto. Ogni emozione – di desiderio, di collera, di rabbia, di paura o di panico, o di gioia – si esprime naturalmente con un movimento, negli animali come negli uomini. Quando inibiamo il movimento associato alle emozioni, paghiamo un prezzo in salute, massimo nell'adolescenza. Ecco perché è fondamentale "canalizzare" le emozioni nel movimento fisico, meglio se condiviso, negli sport di squadra. Con questi vantaggi:
- miglioramento dell'umore e minore solitudine;
- migliore rapporto peso/altezza, migliore immagine corporea;
- educazione a rispettare regole e orari e l'autorevolezza dell'allenatore;
- educazione all'autodisciplina, all'autonomia, alla regolamentazione del proprio tempo;
- educazione a canalizzare sforzi ed energie fisiche ed emotive, in vista di un obiettivo, evitando le insidie di un'adolescenza allo sbando.